Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **11 (1954)**

Heft 2

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Teufen (App.), Februar 1954

Elfter Jahrgang - Nr. 2

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . Fr. 5.70	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT

1. Februar
2. Februarregeln für Gesundheit und Gartenpflege
3. Ein Volk verschwindet
4. Allgemeines über Düngungsfragen
5. Reiskleie, ein Heilmittel
6. Zubereitung von Naturreis
7. Kalte Tage, heisser Tee
8. Jetzt ist die vitaminarme Zeit
9. Fragen und Antworten:
   a) Behandlung von Gesichtsschmerzen
   b) Günstige Beeinflussung von Nesselfieber
   c) Stärkung sensibler Nerven
10. Aus dem Leserkreis:
   a) Heilung von Prostataleiden

FEBRUAR

Schon nimmt in eilig kurzem Lauf
Der Februar seine Bürde auf,
Und was der Januar nicht geschafft,
Das tut nun er mit ganzer Kraft.
Zuerst ruft er dem Winde Föhn
Und sagt zu ihm: «Nun blase schön!
Den Schnee im Tale räume weg,
Er dient hier nicht mehr seinem Zweck.
Jedoch im Bergland mag er sein,
Dort kann er sich mit andern freun.
Indes zu zweit nun schaffen wir
Voraus schon an des Frühlings Zier,
So dass am End' von meinem Lauf
Nimmt wiederum den Faden auf
Das ew'ge Wunderwort: «es werde,»
Das keimen lässt die ganze Erde!
Doch vorher ach, denkst du daran?
Fängt noch die tolle Fasnacht an!
Die Menschen glauben, ich sei schuld,
Doch haben einzig sie Geduld
Solch nutzlos Spiel wohl zu betreiben,
Ich selbst lass solche Possen bleiben.
Wie gut, dass doch die Vogelschar
Die Frühlingsahnung schon nimmt wahr,
Denn zaghaft erst, verwundert fast,
Befreit von schwerer Sorgenlast
Ertönt aus dankerfüllter Brust
Des Liedes nie vergess'ne Lust!
Komm Föhn, wir wollen uns bemüh'n,
Es werde wiederum die Erde grün,
Und glaub, was auch die Zeit betreibt,
Der Februar immer Februar bleibt!»

Februarregeln für Gesundheit und Gartenpflege

Zu den Gesundheitsregeln des Januars gesellen sich nun noch die Februarregeln, und da auch der Garten und seine Pflege einen Anteil an unserer Gesundheit hat, und er sich bereits wieder unserer Obhut und sorgenden Hand anvertraut, mag auch er dabei noch etwas zu Worte kommen.

Wenn die sonnenarme Zeit des Winters ihrem Ende entgegengeht, müssen wir vor allem gegen einen empfindlichen Mangel steuern, bekannt als:

1. Vitaminarmut

Wir werden daher jeden Tag Frischsalate mit Citrone und Olivenöl zubereitet, geniessen, so Endivie, Chicorée, Kabis-, Kohl- und Rotkrautsalate, welch Letztere in rohem Zustand keine Blähungen verursachen. Unsere Auswahl ist damit indes noch nicht beendet, da uns noch rohe, fein geraffelte Carotten und Randen zur Verfügung stehen, auch Tomaten gibt es noch, ebenso können wir aus Lauch, wenn wir ihn der Länge nach vierteilen und dann in ganz feine Scheibchen schneiden, vorteilhaft Salat zubereiten. Wem er etwas zu scharf ist, kann statt Oel Rahm verwenden.

Alles, was sich an rohem Frischgemüse noch in unserem Vorrat vorfindet, werden wir sorgfältig verwerten und stets die geeignete Auswahl treffen. Bietet uns der Gemüsehändler etwas Wertvolles feil, was uns bereits ausgegangen ist, dann können wir auch ihn noch berücksichtigen. Was im Winter nebst den Salaten noch täglich auf dem Tisch stehen sollte, das ist rohes Reformsauerkraut.

All diese Rohgemüse kann man auch für belegte Brötchen verwenden. Vorzüglich eignet sich hiezu Flockenbrot oder ein anderes, vollwertiges Vollkornbrot. Auch Knäckebrot kann zur Abwechslung verwendet werden. Man bestreicht die Brötchen mit Butter und Vitam-R Hefeextrakt und belegt sie mit etwas Knoblauch oder Zwiebeln und feingeschnittenem Lauch, was überaus belebend und appetitanregend ist. Man kann natürlich auch noch Tomatenscheibchen oder ein anderes Frischgemüse beifügen.

Um unsere Verdauung nicht unnötig zu belasten, werden wir darauf achten, Früchtespeisen und Gemüsenah-