Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 11 (1954)

Heft: 3

Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

TEUFEN (App.), März 1954

Elfter Jahrgang - Nr. 3

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. März
2. Märzregeln für Gesundheit und Gartenpflege
3. Ein Volk verschwindet (Schluss)
4. Blutbildung und Blutreinigung
5. Bodenverarmung und ihre Bekämpfung
6. Ernährung und Krankheiten in tropischer Gegend
7. Fragen und Antworten: Geduld bringt Erfolg
8. Aus dem Leserkreis: Keines zu klein, Helfer zu sein

März

Der säuselnde Märzwind, er kann es dir sagen,
Er hat schon manch Lied durch die Lüfte getragen,
Das Wunder des Frühlings, es steckt ihm im Blut,
Es ist ihm ein altes, ein kostbares Gut!
Die Knospen, die träumten, sie quellen nun schon,
Sie suchen Entfaltung als lieblichen Lohn,
Und aus dem Boden strömt würziger Duft,
Wie Lebensodem durchdringt er die Luft.
Der Frühling rüstet sich mählich zum Feste,
Die Blumen sind seine lieblichsten Gäste,
Die Vögel, sie bilden den jauchzenden Chor,
Wie einst holt er staunende Menschen vor's Tor,
Wie einst lässt den Märzen er vorbereiten
Die besseren, warmen, sonnigen Zeiten.
Am Waldrand schmilzt er den letzten Schnee,
Und bei der Hecke ich wahrlich schon seh'
Die Kinder vom Dorf, um Veilchen zu suchen,
Dort unter den Birken und grünenden Buchen,
Dort unter dem blühenden Haselstrauch
Und unter den Weidenkätzchen auch.
Beim Steinbruch sich sonnet ein Huflattichstern,
Auch er hat die wärmenden Strahlen so gern,
Die Finken, die Meisen, sie können nicht schweigen,
Das Jauchzen der Amsel ist liebliches Geigen!
Der Märzwind, er trocknet das nassfeuchte Land,
Er nimmt die Kinder getrost bei der Hand
Und durch die Wipfel die uralte Sage
Erzählt uns von scheidender Winterklage,
Erzählt uns von jährlichem Märzenstaub,
Der mit sich bringet das Gras und das Laub!
Es singen die Vögel: «Er bringt noch viel mehr,
Der freundliche März, wir lieben ihn sehr!»

Märzregeln für Gesundheit und Gartenpflege

Immer mehr macht sich die vitaminarme Zeit geltend. Trotz der heranrückenden Examenszeit mit ihrer vermehrten Belastung lässt besonders bei schwächlichen Kindern die Leistungsfähigkeit nach, weil sich eine allgemeine Frühlingsmüdigkeit bemerkbar macht. Die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheitskeime nimmt ab. Katarrhe, Influenza und Angina können in Erscheinung treten. Unsere Kleinen werden anfällig für Kinderkrankheiten, und da heisst es: *vorbeugen.*

Wie können wir dies?

1. Frieren ist Gift

Viele Eltern glauben, ihre Kinder könnten sich in der Kälte abhärten, selbst wenn sie frieren. Wärmere Tage verlocken uns alle, uns und unsern Kindern frühzeitige Abkühlung durch leichte Kleidung zu gestatten. Wenn es erst wieder einmal heiss ist, ist es immer noch früh genug, Socken und Sommerkleider zu tragen oder gar barfuss zu gehen. Vorderhand verzichten wir noch darauf und ziehen uns der kühlen Witterung gemäss genügend warm an, tragen noch Strümpfe und gute Schuhe, bis die Winterfeuchtigkeit verschwunden ist, und die Sonne wieder genügend Wärme spendet. Frieren ist Gift und härtet nicht ab, sondern führt zu Erkältungen.

2. Die Halspflege

ist unerlässlich, wenn wir uns gegen Erkältungen der Atmungsorgane schützen wollen. Täglich sollten vor allem unsere Kinder mit Molkenkonzentrat gurgeln. Noch besser ist das Auspinseln des Halses mit einem gewöhnlichen Haarpinselchen, wie man solche in der Schule zum Malen gebraucht. Ein solch neues Pinselchen wird in die Molke getaucht und damit der Hals ausgepinselt, wodurch die Schleimhäute desinfiziert und zugleich zur bessern Tätigkeit angeregt werden. Auch das Gurgeln mit Salzwasser unter Beigabe von 5 Tropfen Echinasan leistet gute Dienste.

3. Anregung der Blutzirkulation

Jetzt ist es doppelt wichtig für gute Blutzirkulation zu sorgen. Wir sollten sie täglich anregen durch Trockenbürsten des ganzen Körpers. Günstig ist es, wenn zuvor eine Dusche erfolgt, die je nach Gewohnheit, je nach Alter und Konstitution kalt oder ansteigend warm sein kann. Nervösen Kindern sollte man keine Abkühlung nach dem warmen Bad folgen lassen. Tüchtiges Einölen mit einem guten Salböl vertreibt jegliches Frösteln und durchwärmt so schön, dass ein Erkälten nicht möglich ist. Wer leicht