Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 6

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.), Juni 1954

Elfter Jahrgang - Nr. 6

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 554 56	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT

1. Juni
2. Gesundheitsregeln und Gartenbau für den Juni
3. Wesentliches über das Baden u. Barfusslaufen
4. Nochmals vom Rauchen
5. Mütter seid auf der Hut
6. Zweckdienliche Behandlung der wilden Blattern
7. Leichtere Vergiftungen
8. Fragen und Antworten:
   a) Rasche Hilfe bei Drüsenanschwellungen
   b) So hilft die Naturheilmethode
9. Aus dem Leserkreis:
   Vorbeugen gegen Erkältungen
10. Warenkunde: Eine Badekur zu Hause
    Rieselbäder
11. Wichtige Mitteilungen: Feriensorgen

JUNI

Juni, lebensfroher Jüngling du,
Lässest schon die ersten Beeren reifen,
Um den Kirschbaum deine Blicke streifen,
Gönnest ihm fürwahr nicht Rast noch Ruh!

Denn der Star mit zirpend frohem Ton
Freut sich auf den herrlich reichen Segen,
Der gedieh bei Sonnenschein und Regen,
Doch auch unsre Amsel weiss davon!

Mählich steigt der Juni in die Höh',
Blickt sich um in Wald und Flur und Heide
Und erklimmt in stiller Arbeitsfreude
Auch den Berg, die Alp bis hin zum Schnee.

Wo auch immer er sich zeigen mag,
Blüht es mählich aus den Felsenritzen,
Bis zu schneebefreiten Bergesspitzen
Jauchzt ein einzigart'ger Blütentag.

Und ich staune, und ich sage dir,
Auch nicht eine Farbe scheint vergessen,
Und kein andrer Teppich kann sich messen
Mit des Junis buntbelebter Zier!

Gesundheitsregeln und Gartenpflege im Juni

Nach der leider etwas kalten Witterung im Mai würde jeder von uns einen sonnigen, trockenen Juni begrüssen. Als gewisse Entschädigung für die hinter uns liegende, sonnenarme Zeit geniessen wir nun in vollem Masse:

1. DAS SONNENBAD

Wie wir gesundheitsmässig sonnenbaden sollen, wird uns ein besonderer Artikel in dieser Nummer ausführlich erklären. Besonders bei verschiedenen Krankheitsfaktoren und verschiedenen Naturellen ist entsprechende Vorsicht geboten. Auf alle Fälle aber werden wir uns die wohltuende Heilwirkung der Sonne nicht entgehen lassen oder sie gar durch unzweckmässige Anwendung vereiteln.

2. DAS LUFTBAD

An besonders heissen Tagen haben wir oft das Bedürfnis, uns möglichst der Kleider zu entledigen, um die Wohltat der kühlenden Luft geniessen zu können. Sie stärkt und beruhigt uns, wenn wir unser Luftbad nur so lange ausdehnen, als es uns nicht zu fest abkühlt. Auch darüber wird uns im gleichen, bereits erwähnten Artikel eingehende Auskunft zuteil.

3. DAS SCHWIMMEN

soll an schönen, warmen Tagen nicht erst auf den Juli verschoben werden, denn es ist für uns eine vorzügliche Gesundheitsquelle, wenn wir auf die Grundregeln achten und vor allem dabei nie frieren. Seitdem Kneipp, Priessnitz und andere Wasserkünstler ihre Beobachtung zum Wohle der Allgemeinheit veröffentlicht haben, wissen wir das Wasser als Heilfaktor besonders zu schätzen. Die Bewegung im nassen Element ist wie ein Gesundheitsturnen. Es entspannt und stärkt zugleich, wenn es nicht bis zur Ermüdung oder gar zur Erschöpfung durchgeführt wird. Was immer wir unserer Gesundheit zum Wohle zukommen lassen wollen, müssen wir mit Mass durchführen, denn alles Uebertreiben schädigt nur und ist Raubbau an unserer Leistungsfähigkeit, statt sie zu mehren.

4. DAS MEERBAD

Wer es sich leisten kann, Meerbäder zu nehmen, wird damit sein Drüsensystem zweckdienlich aktivisieren und anregen können. Es wirkt auch bei Schilddrüsenunterfunktion vorzüglich und hat auf den Gesamtstoffwechsel einen ausgezeichneten Einfluss. Nachteilig ist während einer Meerbadekur meist nur die Essensfrage, da vielfach nur ein eiweissreiches, vitaminarmes Essen geboten wird, wodurch ein Teil des erreichten Vorteiles wieder Einbusse erleidet.

Sehr gut wirkt auch das regelmässige Trinken von Meerwasser, selbst, wenn es täglich nur ein Schluck sein sollte. Wer sich im Meere draussen in den Wellen tummeln kann, der weiss, wie leicht ihm solch ein Schluck gespendet wird.