Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 7

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: 08.07.2025

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

TEUFEN (App.), Juli 1954

Elfter Jahrgang - Nr. 7

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. Juli
2. Gesundheitsregeln und Gartenpflege im Juli
3. Vergiftungen durch Spritzmittel
4. Folgen von Unfällen und ihre Behandlung
5. Rasche Milchschorfheilung
6. Wieviele Wege führen nach Rom?
7. Einige Gedanken über die Hospes
8. Entschlackungskuren mit Rhabarberblättern
9. Kohlblätteranwendungen
10. Nahrungsmittel sollten Heilmittel sein.
11. Moderne Hast und ihr Ende
12. Fragen und Antworten:
    a) Flüssigkeit bei Dauerwellen
    b) Mittel und Lebensweise bei Zwölffingerdarmgeschwür
13. Aus dem Leserkreis:
    a) Bronchitis und Nervenkraft
    b) «Der kleine Doktor» als Ratgeber bei Kieferhöhleneiterung

JULI

Es blüht im Aehrenfeld der rote Mohn,
Indes in frohgemutem Widerschein
Kornblumenbläue sich bereitet schon,
Um ganz dem Julihimmel gleich zu sein.
Bedacht und freudig mit der Sonne Glut
Der lebensfrohe Juli müht sich fest,
Er gibt der Erde immerwährend Mut,
Dass sie den Segen sicher reifen lässt.
Selbst wenn Gewitter noch so drückend schwer
Voll Eile, voller Kraft vorüber ziehn,
Prangt doch das goldengleiche Saatenmeer,
Zur Ernte freud'ge Hände sich bemühn.
So setzt ein jeder Monat sich zum Ziel
Zu dienen und zu wirken segensreich.
Das ist es, was der Juli für sich will,
Sind seinem ernsten Streben wir wohl gleich?

Gesundheitsregeln und Gartenpflege im Juli

1. SONNE, LUFT UND BEWEGUNG

Im Juli sollten wir Sonne und Luft gut ausnützen und uns im Zusammenhang damit viel Bewegung verschaffen. Mit dem Sonnen müssen wir nach wie vor vorsichtig sein, wie dies ja bereits schon die Regeln vom Juni klargelegt haben. Je nach der körperlichen Konstitution beginnt man langsam mit einer kurzen Bestrahlungsdauer, wobei man am besten an der Sonne arbeitet. Der Garten bietet uns hiezu günstige Gelegenheit.

2. DAS WANDERN

Zwar sind wir das Wandern auch in den andern Monaten gewohnt. Im Juli aber sollte es hauptsächlich in der entspannenden Ferienzeit reichlich gepflegt werden. Nur zu oft hindert uns unsere berufliche Tätigkeit daran, uns die für unsere Gesundheit notwendige Bewegungsmöglichkeit zu beschaffen. Die Hast, mit der sich oft unser Alltag abwickelt, hat nichts zu tun mit dem Bedürfnis sich durch gesundes Wandern Bewegung und Entspannung zugleich zu ermöglichen. Das Streifen durch Wald und Flur oder das Erklimmen von Bergen kräftigt und stärkt uns immer wieder erneut für die Anspannung des Berufslebens. Noch erhöht wird der gesundheitliche Wert unserer Wanderungen, wenn wir durch schönes Wiesland barfuss gehen können. Beim Bergsteigen vergessen wir die richtige Atemtechnik nicht und gewöhnen uns einen stetig gleichmässigen Schritt an, da uns dieser viel ausdauernder sein lässt.

3. ERKÄLTUNG UND ABHÄRTUNG

Dass man auch im Juli noch vor Erkältung warnen muss, ist nicht so sehr aus der Luft gegriffen, denn wie oft überrascht uns ein Gewitter, wie oft kommen wir schweissgebadet auf kühler Höhe an, wo meist ein frisches Lüftchen bläst. Da heisst es Vorsorge treffen, Ersatzwäsche mitnehmen und sie im geeigneten Augenblick, nachdem man sich gut trocken gerieben hat, wechseln. Bei grosser Hitze und starker Sonnenbestrahlung ist es angenehm, in kurzen Höschen zu wandern. Für Frauen ist der aufknöpfbare Wanderrock sehr günstig, denn wenn die Witterung umschlägt, ist sogleich wieder eine schützende Hülle zur Hand, so dass keine zu grosse Abkühlung erfolgen muss, denn Frieren ist nicht gesund und trägt auch nicht zur Abhärtung bei. Wer seine Ferien in den Bergen verbringen möchte, muss daher genügend warme Kleider mitnehmen und zwar für kühle Morgen- und Abendstunden, wie auch für kalte, regnerische Tage. Mit Erkältungen können wir uns gesundheitlich nicht fördern, daher ist es besser, wir beugen vor.

4. UNSERE ERNÄHRUNG

Bei grosser Hitze sind wir dankbar, dass uns saftige Früchte, vor allem Beeren erfrischende Nahrung darbieten. Machen wir also nicht den Fehler, reichlich zu schlemmern, weil wir alles in vollem Masse geniessen möchten, was uns unser gutes Geld beschafft, sondern denken wir viel eher an unsere Gesundheit, denn unser Magen ist, wie ein Sprichwort treffend sagt, kein Vergnügungslokal, auch leben wir nicht von dem, was wir essen, sondern von