Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 11

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.), November 1954

Elfter Jahrgang - Nr. 11

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) 23 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. November. = 2. Gesundheitsregeln und Gartenpflege für den November. = 3. Ganzheitsbehandlung. = 4. Reis. = 5. Ueber den Kostenpunkt fleischloser Ernährung. = 6. Gegensätze im heutigen Leben. = 7. Elternsorgen und deren wesentliche Abhilfe. = 8. Eine stumme Klage. = 9. Fragen und Antworten: a) Heilung von heftigem Durchfall; b) Günstige Behandlung bei Unterleibsentzündung. = 10. Aus dem Leserkreis: a) Tränende Augen; b) «Der kleine Doktor» versieht sein Amt.

NOVEMBER

Ja, nun hat Monat November auch sein Fähnchen schon gehisst
Und die lieben Sonnenstrahlen werden daher schwer vermisst,
Hinter dichten Nebelwänden müssen still sie, wartend steh'n,
Unterdess mit fleiss'gen Händen dürfen wir uns lassen seh'n.
Mag es regnen oder schneien, sag, was ficht uns dieses an?
Wenn wir frohe Arbeit leisten, heisst es abends: «wohlgetan!»
Will uns die Natur nichts schenken, weil sie sich in Schweigen hüllt,
Können wir von dem nun geben, wovon unser Herz erfüllt.
Wenn wir voller Eifer forschten, haben wir der Gaben viel,
Und für den scheint stets die Sonne, der statt nehmen geben will.
Also, mag November zeigen auch ein mürrisches Gesicht,
Unsre Herzen sind voll Freude, und wir achten darauf nicht!

Gesundheitsregeln und Gartenpflege im November

1. DIE ERKÄLTUNGSGEFAHR

Obwohl der November allgemein im Zeichen der Erkältungsgefahr steht, ist es doch nicht nötig, sich dieser Tatsache schicksalhaft auszuliefern. Gegen alles scheinbar Naturbedingte kann man vorbeugend einschreiten. Wenn sich auch die herbstlich kalten Luftströme bereits empfindlich bemerkbar machen, mag zwischenhinein doch auch die Novembersonne noch ganz schön und warm scheinen. Dies veranlasst uns dann, den Winterkleidern zu wenig Beachtung zu schenken, weil wir glauben, darin doch noch schwitzen zu müssen, und weil wir uns gerne abhärten möchten, damit wir uns nicht bei jedem Lufthauch eine Erkältung zuziehen. Nun liegt aber gerade im Wechsel von kalt und warm die Gefahr der Erkältung, besonders für jene, die empfindlich sind. Ein gutes Mittel, mit dem wir dagegen steuern können, ist

2. DIE VORBEUGUNG

Wir werden dafür besorgt sein, den Körper nicht zu grosser Abkühlung preiszugeben, sondern werden uns durch entsprechende Kleidung, durch gute Strümpfe und Schuhe schützen.

Da empfindliche Schleimhäute immer wieder die Ursache rascher Erkältungsmöglichkeiten sind, werden wir sie entsprechend pflegen und ihre Widerstandsfähigkeit wesentlich zu heben suchen. Wir werden daher unsere Aufmerksamkeit auf die Atmungsorgane lenken und Frauen tun im besondern noch gut daran, auch ihren Unterleib durch warme Kleidung zu schützen. Was uns im Vorbeugungskampf also sehr dienlich sein wird, ist:

3. DIE GUTE HALSPFLEGE

Beim abendlichen Ausgang oder an kühlen, nebel- oder regenreichen Tagen schützen wir unsern Hals mit warmem Schal oder Halstuch. Gegen die Keime, die in unserm Hals, vor allem in den Schleimhäuten sitzen, müssen wir uns vorsehen. Wir werden darauf achten, nie durch den Mund einzuatmen, da dadurch eine zu starke Abkühlung zustande kommt, die eine Reizung und Katarrhschmerzen bewirken kann. Es ist daher notwendig, uns also immer genug Zeit einzuräumen, um nicht auf die Bahn, den Buss oder das Tram springen zu müssen, denn in der Regel atmen wir bei grosser Eile mit offenem Mund. Auch bergwärts müssen wir uns angewöhnen, den regelmässigen Bergschritt zu üben, der uns auch bei geschlossenem Munde atmen lässt. Ebenso sollten wir auch abwärts nicht atemlos mit geöffnetem Munde rennen, um eine Verspätung einzuholen, denn dadurch erzeugen wir die erwähnte Reizung mit den üblichen Katarrhschmerzen, und die Bakterien können auf diese Weise ihr Werk beginnen, worauf sich als Folge Heiserkeit, Husten, Halsweh, ja selbst eine Angina melden kann. In solchem Fall werden wir mit Molkenkonzentrat vorbeugend eingreifen, denn dieses fabelhaft wirkende Mittel aus Alpenmilch wird unsern Hals wunderbar desinfizieren. Wir werden morgens und abends 1 Teelöffel voll in ½ Glas Wasser zum Gurgeln verwenden. Wenn wir diese vorsorgende Pflege regelmässig anwenden, werden wir weit weniger empfindlich sein und uns demzufolge nicht mehr so rasch erkälten. Macht sich die Folge einer Erkältung durch eine Angina bemerkbar, dann werden wir den Hals regelmässig durch ein in unverdünnte Molke getauchtes, neues Haarmalpinselchen gründlich auspinseln. Dies wird sich auf die Mandeln, besonders wenn sie etwas vergrössert sind, sehr günstig auswirken. Auf diese Weise kann man eine Angina unter Umständen bereits im Erstehen beheben. Es gibt Eltern, die ihre Kinder den Winter über morgens und abends unverdünn-