Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 12

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: 04.07.2025

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

Teufen (App.), Dezember 1954

Elfter Jahrgang - Nr. 12

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 55456	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Dezember. - 2. Gesundheitsregeln und Gartenpflege für den Dezember. - 3. Polyarthritis. - 4. Was hilft bei Kolitis? - 5. Kerbelkraut und seine Wirkung. - 6. Erhöhung der Leistungsfähigkeit durch Sitzbäder. - 7. Wichtige Winke bei der Zubereitung der Rohgemüse. - 8. Kupfer als Kochgeschirr. 9. Blutarmut. - 10. Naturgemässe Stellungnahme zu gesundheitlichen Störungen. - 11. Fragen und Antworten: a) Lebensbejahung in hohem Alter; b) Günstige Beeinflussung von grünem Star. - 12. Aus dem Leserkreis: a) Behebung von starkem Herzklopfen und Herzanfällen; b) Einfache Hilfe. - 13. Rückblick und Ausblick.

Gesundheitsregeln und Gartenpflege im Dezember

Eigentlich sollte es nicht schwierig sein, sich selbst die Gesundheitsregeln für den Dezember zurechtzulegen, denn sie gleichen jenen vom November und vom ersten Monat des Jahres, also vom Januar. Es handelt sich somit um eine gewisse Wiederholung verschiedener wichtiger Punkte, die wir zur Winterszeit einfach allgemein beachten sollten.

1. ERKÄLTUNGEN

sind wir in vermehrtem Mass ausgesetzt und schützen uns durch warme Kleider, wollene Strümpfe und gute Unterwäsche. Wenn wir infolge Modetorheiten frieren müssen, leisten wir damit unserer Gesundheit keinen Gefallen, sondern schwächen uns nur und öffnen Erkältungs- und Infektionskrankheiten die Türe.

2. TÜCHTIGE BEWEGUNG

hilft mit, den Blutkreislauf richtig anzuregen, und wir werden bei sitzender Beschäftigung nicht gleich zu frösteln beginnen. Ohne genügende Bewegung scheint uns selbst die schöne Wärme der geheizten Stube ungenügend zu sein. Haben wir keine Arbeit, die uns Bewegung verschafft, dann dient uns ein tüchtiger Lauf, der mithilft, uns leistungsfähiger zu machen.

3. FRISCHE LUFT

ist eine dringende Notwendigkeit für uns, selbst wenn es draussen nebelt oder schneit. Wer schon im Süden in Industriegebieten weilte und vergebens auf Regen gewartet hat, weiss es zu schätzen, dass Niederschläge die Luft reinigen und von Gasen und Rauch befreien. Wir lassen es daher nicht bei unserm täglichen Gang zur Arbeit bewenden, sondern nehmen möglichst oft einen Lauf vor, der uns den Tannenduft einatmen lässt oder uns bergwärts führt, was uns tiefes Zwerchfellatmen ermöglichen wird.

DEZEMBER

Es hat der Dezember sein Kleid schon bestellt,
Schneeweiss soll es werden, denn dies ihm gefällt!
Es tanzen die Flocken in zierlicher Pracht,
Zur Erde sie gleiten gelind durch die Nacht.
Das Schwere sie bergen und decken es zu,
Dezember, er wählt sich die Stille und Ruh!
Jedoch, sieh, wir Menschen beachten es kaum,
Vorüber er gleitet, der hastige Traum;
So ganz voll Gedanken ist wohl nur ein Tag,
Der letzte des Monats beendet die Plag.
Schau nur, auf der Schweile, er blicket zurück,
Sag, brachte das Jahr das erwartete Glück?
Sag, schafft es das neue wohl endlich heran?
Frag nicht, wirk ein jeder, was immer er kann,
Er leg in die Tage das Glück selbst hinein,
Dann wird der Dezember befriedigter sein!

4. DER WINTERSPORT

beschafft uns reichlich Bewegungsmöglichkeit. Wir dürfen ihn aber nicht übertreiben und vor lauter Leidenschaft sechs Tage der Woche verdriesslich sein, um erst am siebten aufzuleben. Die Erholung soll uns für die Arbeitstage erfrischen, denn die Arbeit soll uns Vergnügen sein. Wenn uns der Erholungstag unsere Arbeitsfreudigkeit nicht zu steigern vermag, haben wir ihn nicht richtig ausgewertet.

5. DIE KÖRPERPFLEGE

dürfen wir im Winter nicht vernachlässigen, wenn wir gesundheitlich auf der Höhe bleiben wollen. Wir gehen nie mit kalten Füssen zu Bett, sondern erwärmen sie durch Fussbäder, Wechselfussbäder oder Duschen. Erkältungen im Unterleib behandeln wir mit gut warmen Kräutersitzbädern. Wenn möglich duschen wir uns am Morgen früh ansteigend warm, je nach Naturell mit nachherigem kalten Abduschen der Beine, worauf wir uns trocknen, bürsten, massieren und mit einem biologischen Salböl einölen. Dies ernährt die Haut, stärkt die Nerven, durchwärmt den ganzen Körper und bewahrt vor Erkältung. Wer nicht duschen kann, kann auch eine rasche Abwaschung vornehmen, um nachher gleich vorzugehen, wie nach dem Duschen. Auch die Halspflege führen wir gewissenhaft durch, indem wir mit Molkenkonzentrat gurgeln oder den Hals damit auspinseln.