Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 4

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

937

TEUFEN (App.), April 1954 Elfter Jahrgang - Nr. 4

A.Z.
VILLMERGEN

An die Schweiz.
Landesbibliothek
B e r n Amtliche Fächer gr.

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. **April.**
2. **Gesundheitsregeln und Gartenpflege im April.**
3. **Vom Leben in Mexiko.**
4. **Das biologische Gleichgewicht.**
5. **Ein Morgenspaziergang.**
6. **Fragen und Antworten:** Fluortabletten und Zahnfäulnis.
7. **Aus dem Leserkreis:** Günstige Beeinflussung von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.
8. **Besondere Mitteilungen:** Drei Jahrzehnte Frischpflanzenpräparate.

Gesundheitsregeln und Gartenpflege im April

Der April ist doch oft ein komischer Geselle, der nie recht weiss, was er will, und doch beginnt im April die Erde zu duften und man wird unwillkürlich ins Freie hinausgelockt. Aber noch immer müssen wir bedenken, dass wir knapp dem Winter entronnen sind und noch manche heimliche Gefahr auf uns lauert, wenn wir sorglos sind. Was also auch im April immer noch angebracht ist, das ist, das Waltenlassen von:

1. Vorsicht

Mag die Sonne noch so schön warm scheinen, dürfen wir uns doch nicht verleiten lassen, uns auf die Frühlingserde in die warme Sonne zu legen. Immer noch entströmen dem Boden allerlei Gase und andere Stoffe, die uns empfindlich schaden können. Mancher hat sich so zur Frühlingszeit, wenn er auf blosser Erde liegend, eingeschlafen ist, eine Nervenentzündung oder Schmerzen irgendwelcher Art geholt, die oft lange manchen Behandlungen getrotzt haben. Also heisst es im Frühling, besonders im April, vorsichtig sein und mehr mit Bewegung und reger Tätigkeit etwas für die Gesundheit zu sorgen und das Sonnenbaden auf später, am besten auf den Sommer zu versparen. Wir können zwar bereits schon im April die Sonnenbestrahlung auf andere Art voll auswerten, wenn wir bei strenger Gartenarbeit und Windstille ohne Hemd mit nacktem Oberkörper schaffen. Die Füsse können dabei ruhig noch in guten Schuhen, wenn möglich sogar in Holzschuhen stecken.

2. Das Zimmerturnen,

vor allem regelmässiges Morgenturnen mit Bürstenabreibung hilft mit die Wintersteifheit loszuwerden. Wenn wir uns befleissigen, jeden Morgen 5 Minuten dazu zu verwenden, dann lohnt sich dies tagsüber durch bessere Leistungsfähigkeit. Wir können durch die erhaltene Frische mehr als 1 Stunde einbringen.

3. Die Hautpflege

darf gerade jetzt nicht versagen, wo das Wetter so wechselvoll ist, und wir immer noch die Wintermüdigkeit verspüren. Regelmässiges Einölen macht uns weniger empfindlich für Erkältungen. Man sollte dabei nie vergessen, nur wenig Oel zu verwenden und dieses gut in die Haut einzureiben. Salböle, die Johannisöl enthalten, sind besonders für die Nerven vorteilhaft. Man erkennt ein solches Salböl schon an der transparenten, roten Naturfarbe.

APRIL

Hast du den April gesehen,
Wenn er froh und leicht sich wiegt,
Wenn er mit zufriednem Wehen
Unsre schlanken Birken biegt?
Hast du den April empfunden,
Wenn er tobend braust um's Haus?
Ohne Scheu und unumwunden
Er den Winter treibet aus.
Dass er schon dich überraschte,
Wenn er fast aus heitrer Luft
Regenströme rasch erhaschte,
Und sie goss auf Berg und Gruft,
Kannst du wahrlich nicht bestreiten,
Und doch bist du mild gesinnt,
Denkst, April will vorbereiten
Einmal stürmisch, dann gelind.
Mählich schlägt er eine Brücke
Aus der strengen Winterszeit,
Und er hofft, dass es ihm glücke,
Dass dahin bald alles Leid!
Doch, er selbst ist unbeständig,
Greift gar manches töricht an,
Einmal ist er flink und wendig,
Zeigt das Gute, das er kann,
Dann mag es ihn wieder reuen,
Und er lockt herbei den Schnee,
Statt die Erde zu erneuen,
Pfleget er das alte Weh!
Manchmal öffnet er die Pforte
Für den holden Frühling weit,
Manchmal treiben seine Worte
Rasch hinweg die Hoffnungsfreud,
Und doch wissen wir es alle,
Wenn April erst ausgetobt,
Kommt daher mit frohem Schalle
Maienzeit, die nur noch lobt!