Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 4

Artikel: Gesundheitsregeln und Gartenpflege im April
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551845

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: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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!

4. Die Neigung zu Katarrhen

wird vorteilhaft bekämpft, wenn man auf Spaziergängen durch den Wald Tannen- und Lärchenspitzen pflückt, um sie zu kauen. Wer hiezu keine Gelegenheit hat, kann als Ersatz zur Pflege der Schleimhäute regelmässig rohen Tannenknospensirup einnehmen. Er erwirkt damit gleichzeitig noch eine blutreinigende Frühlingskur. Auch Imperatoria, also Meisterwurz und Usnea helfen mit, unsere Schleimhäute zu reinigen und zu stärken.

5. Blutreinigungskuren,

wie bereits im März empfohlen, können natürlich auch im April noch durchgeführt werden. Auch der Brennesselsalat sollte nicht vergessen werden. Bereits ist auch da und dort auf dem steinigen Boden der Laubholzwäldchen Bärlauch sichtbar, der besonders den Grosseltern hilft, das Leben um ein paar Jährchen zu verlängern, wenn sie jeden Frühling fleissig, wenn möglich täglich, Bärlauchsalat geniessen. Wichtig ist für uns auch der beliebte Nüsslisalat, da er infolge seines Vitamin- und Chlorophyllgehaltes ein billiges und gutes Blutbildungsmittel ist.

6. Der grüne Hafer

verdient an dieser Stelle ebenfalls genannt zu werden, da auch er uns gute Dienste zu leisten vermag. Jetzt sollten wir ein kleines Plätzlein in unserm Garten mit Hafer bepflanzen, denn er braucht Winterfeuchtigkeit zum Keimen. Das Saatgut muss gründlich in die Erde hineingerecht oder hineingekräuelt werden, sonst werden sich Amseln und Spatzen so sehr daran gütlich tun, dass wir nur eine spärliche Ernte haben werden. Ist der Hafer 20 cm hoch, dann können davon täglich einige Blättchen geerntet und fein geschnitten unter den Salat gemengt werden. Es ist dies zur Kräftigung der Nerven ein einfaches, billiges Mittel. Auch als Blutreinigung dient er vorzüglich. Wenn der Hafer blüht, wird man die ganzen Stauden ernten, um sie durch die Hackmaschine zu drehen, auszupressen und den gewonnenen Saft mit ⅔ altem Wein oder mit der Hälfte Alkohol zu vermengen. Auf diese Weise gewinnt man gute, billige Nerventropfen. Wem dies zu umständlich ist, dem wird das konzentrierte Avena sativa vollwertige Dienste leisten.

7. Gartenarbeiten

helfen mit, uns die notwendige Bewegung im Freien an der wohltuenden Frühlingssonne zu beschaffen. In erster Linie müssen wir alle rückständigen Arbeiten nachholen. Wenn der Kompost noch nicht umgearbeitet ist, sollte dies jetzt unbedingt geschehen. Auch alles Unkraut muss jetzt, wo die Winterfeuchtigkeit die Arbeit noch erleichtert, herausgenommen werden, wenn man damit nicht schon im März völlig aufgeräumt hat. Nie warte man mit der Ausrottung des Unkrautes bis es blüht und sich versamen kann, denn dann hat man ein Vielfaches mehr Mühe und Arbeit. Versamtes Unkraut sollte nicht auf den Kompost gebracht werden, ebensowenig wie das Wurzelwerk von schwer ausrottbarem Unkraut. Beides verbrenne man.

Rüeblisamen und Erbsen gehören jetzt unbedingt in den Boden, da auch sie die Winterfeuchtigkeit zum Keimen noch benötigen. Alle 8—14 Tage sollte man Kresse und Radieschen säen. Sie sind gut für die Leber- und Drüsenfunktion. Auch den Schnittsalat dürfen wir zur Bereicherung nicht vergessen, bis der Kopfsalat so weit ist, dass wir ihn an seiner Stelle verwenden können.

Je nach dem Wetter können wir in tiefern Lagen die Frühkartoffeln stecken und auch die Setzlinge vom Frühgemüse pflanzen. Als Zwischenkultur setzen wir Salat. Vorteilhaft ist dabei folgende Düngung. Wir graben mit der Handschaufel ein kleines Loch, in das wir Bioforce-Dünger streuen, den wir mit Komposterde gut bedecken, damit der Dünger nicht direkt an die Wurzel des Setzlings kommt. Um das rasche Austrocknen zu vermeiden, legt man um den Setzling etwas frisch geschnittenes Gras, was zugleich noch als Düngung dient. Auch beim Säen kann man so vorgehen, indem man in die Rille erst den Dünger, dann darüber den Kompost bringt, worauf man den Samen ausstreut, leicht bedeckt und mit dem Rechen etwas festdrückt. Wer die Mühe dieses Anpflanzens nicht scheut, erspart sich nachher manche mühsame Pflege, denn die Setzlinge und das Saatgut gedeihen auf diese Weise sehr gut, müssen nur fleissig gehackt, gehäufelt und unkrautfrei gehalten werden. Je fleissiger wir hacken, umdesto mehr ersparen wir das Spritzen, das ohnehin den Boden mehr oder weniger stark auslaugt, wodurch die Bodenbakterien geschädigt werden.

In höheren Lagen, wo Stangenbohnen nicht gut gedeihen, weil die Vegetationszeit bis zum Einbruch der Herbstfröste zu kurz ist, kann man folgenden Versuch vornehmen. Man pflanzt die Stangenbohnen in Töpfchen und lässt sie hinter den Fenstern in frostsicherem Raume keimen. Bis in 4—5 Wochen hat man schon schöne Pflänzchen, die man getrost ins Freiland setzen kann, so dass man auch da einen Ertrag bekommt, wo es früher nicht möglich war. Je umsichtiger wir sind, je besser wir denken und überlegen, umdesto bessere Einfälle werden uns kommen, die uns je nach den Verhältnissen, in denen wir leben mehr Freude und Erfolg einbringen.

Vom Leben in Mexiko

Eine Fahrt ins Ungewisse

In gewissem Sinne etwas unbefriedigt über das Ergebnis meiner Studienreise bei den Indianern in Nord-Amerika wandte ich mich nach Mexiko. Ich hoffte weiter im Süden, in Zentral-Amerika, meine Erwartungen nicht enttäuscht zu sehen, und ich wurde denn auch weitgehend für alle Mühen entschädigt.

Hier nun, in diesem Lande, das sich seine Unabhängigkeit erkämpft hat, begrüsste uns ein typisches Volksleben. Das Land der Gegensätze nahm uns auf mit seinem farbenfrohen Zauber und seinem Lächeln, aber auch mit seiner jähen Unberechenbarkeit und ungemütlichen Willkür. Da hiess es nun immer mehr oder weniger auf der Hut zu sein, auf der Hut vor Wasser und Nahrung, auf der Hut auch vor der jähen Willkür unbeherrschter Menschentypen. Aber dies alles wurde uns erst so richtig im Laufe der Zeit bewusst. Wir fuhren wirklich in etwas Unbekanntes und zugleich auch Unsicheres hinein.

Nachdem wir bei El Paso die Grenze überschritten hatten, besichtigten wir kurz die mexikanische Grenzstadt Juarez. Schöne Gebäude in spanischem Stil erinnerten uns mit ihren vergitterten Fenstern aus kunstvollem Eisenhandwerk fast ein wenig an unser Engadin. Auch die Tore und Zäune fielen uns auf, und besondern Gefallen fanden wir an den prachtvollen Gärten.

Nach diesem einladenden Empfang führte uns der Weg durch die weiten Ebenen des mexikanischen Hochlandes. Bis Mexico-City waren mehr als 2000 km zurückzulegen. In der Regel wählen sich die Touristen jedoch nicht diese einsamen Gegenden aus, um zur Hauptstadt hinzugelangen, sondern nehmen den bekannteren Weg über Montherrey, der auf die Fremden eingestellt und weniger unheimlich ist. Fährt man aber Richtung Chihuahua, dann befindet man sich stundenlang in einsamsten Gebieten, bis man wieder bei einer Ortschaft ankommt. Man muss sich daher immer mit genügend Benzin versehen, um nie in Verlegenheit zu kommen, die sich in diesen Gegenden wohl äusserst katastrophal und tragisch auswirken würde.

Ein Land freilebender Indianer

Nun endlich waren wir in einem Lande, wo wir die Indianer nicht in Reservationen aufsuchen mussten. Ueberall begegneten wir ihnen, auf den Strassen, über Land, in den kleinern Provinzstädtchen und den grössern Ortschaften und nicht zuletzt natürlich auch in Mexiko-City. Der Hitze wegen tragen die Männer meist helle, wenn nicht gar weisse Beinkleider und ebensolche lose Jacken