Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 14 (1957)

Heft: 9

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: 11.07.2025

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

Teufen (App.), September 1957 14. Jahrgang — Nr. 9

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. 4.80	Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland . Fr. 6.—	Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Postscheckkonto Hannover 554 56	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Früchte über Land. / 2. Wildfrüchte. / 3. Störung des biologischen Gleichgewichts. / 4. Im Lager der Chemotherapie und der Naturheilkunde. / 5. Die Leber. / 6. Ein interessantes Verdauungsproblem. / 7. Die Kunst des Schenkens. / 8. Fragen und Antworten: a) Zuverlässige Hilfe bei Gallenblasenentzündung und akutem Fluß; b) Arteriosklerose. / 9. Aus dem Leserkreis: a) Naturmittel gegen Magenbeschwerden; b) Gelée Royale überall beliebt. / 10. Beachtenswerter Hinweis: Ein empfehlenswerter Kurs.

Wildfrüchte

Wie unvergeßlich sind Wanderungen in einsamen Bergtälern. Das machtvolle Rauschen der Wasser, all der Bergbäche, die sich beidseitig durchs Felsgestein schlängeln und unaufhaltsam dem Tale zustreben, vermischt sich mit dem Summen der vielen Insekten, die sich ungetrübt ihres Lebens erfreuen, wenn die Sonne ihren ganzen Strahlenbündel auf alle Kreaturen scheinen läßt. Jeder Pflanzenkenner findet da und dort Heilpflanzen, die manche gesundheitliche Notlage zu beheben vermögen, wenn man sich ihrer bedient. Aber eben nur, wenn man sich die Mühe nimmt, von ihren Heilkräften Gebrauch zu machen. Auch die Wildfrüchte gehören in die Reihen der Kraft- und Heilspender, denn nicht vergebens haben sie Sonnenenergie in sich aufgestapelt. Sie sind nicht nur verlockend schön in ihren leuchtenden Farben, daß man am liebsten ein Farbenbild von ihnen mit nach Hause nehmen möchte, o ein, denn all das Schöne dient nur als natürliches Lockmittel für die Vögel und auch für uns Menschen, damit wir auch an ihre Werte denken möchten. Statt auf unsern Wanderungen nur an der Sonne zu liegen, während wir uns eine Zeit der Rast gönnen, können wir zwischenhinein auch gerade so gut einmal unsern leer gewordenen Rucksack mit den wertvollen Wildfrüchten füllen, denen wir begegnen. Ihr wunderbarer Fruchtzucker, den sie nebst den vielen Mineral- und Vitalstoffen enthalten, ist nicht nur zur Ernährung der Vögel bestimmt, auch wir erhalten dadurch Kraft und Gesundheit. Zwar verschwindet alsdann die liebliche Augenweide in unserem aufnahmebereiten Hamstersäcklein und ziert nicht mehr die verschiedenen Sträucher, aber wie froh sind wir darüber in der vitaminarmen Zeit des Winters und des frühen Frühlings, wenn wir einen genügenden Vorrat von diesen wichtigen Natur- und Heilstoffen haben. Beim Pflücken der Wildfrüchte sollten wir aber nie vergessen, daß die Sträucher Jahr um Jahr wieder Früchte tragen sollten, weshalb wir all das schonungsvoll und sorgfältig ernten müssen, was wir ja ohnedies nicht selbst gesät und gepflanzt haben. Wir dürfen sicher dankbar sein für das unerwartete Geschenk, das wir dadurch einheimsen, denn unserer Gesundheit werden damit wertvolle Dienste geleistet. Die Wildfrüchte besitzen nämlich neben den Heilstoffen, die man bereits kennt, auch noch andere, die uns bis heute völlig unbekannt sind, so die vielen Spurenelemente, die auf dem jungfräulichen Boden der Bergtäler den Pflanzen zugänglich sind. Sie vermögen uns Heilkräfte zuzuführen, die wir gesundheitlich wohl wahrnehmen, wissenschaftlich aber noch nicht zu erklären vermögen.

FRÜCHTE ÜBER LAND

Die Hagerose hat schon längst verblüht,
In Stille sie zu reifen sich bemüht,
Denn 'vor des Winters Kälte bricht herein,
Muß all ihr Wirken gut beendet sein.
Die kleinen Samenkernchen liegen schon
In einem Beutel schön verpackt als Lohn,
Ihr Mühen, es wird nicht vergebens sein,
Es schließt die Arterhaltung in sich ein.
Für uns bereiten sie heilsamen Trank,
Drum zollen wir den Unscheinbaren Dank.
Doch auch die Hülle, die sie hart umschließt,
Von uns genau das gleiche Lob genießt.
Wie schön sie durch die grünen Blätter blinkt,
Ihr leuchtend Rot verlockend nach uns winkt,
Wir soll'n sie mit uns nehmen nach dem Brauch,
Den früher unsre Väter pflegten auch,
Denn sie bereiteten daraus ein Mark,
Das ihre Kinder machte kräftig, stark!
Doch nicht nur Hagebutten können das,
Auch Berberitzen macht solch' Wirken Spaß.
Hast wahrlich du noch nie gesehen sie?
So nimm dir einmal doch dazu die Müh'.
In Trauben wachsen sie am dorn'gen Strauch
Und sauer schmecken sie, weshalb wohl auch
Genannt im Volksmund Sauerdorn sie sind;
Ich glaub', den Namen kennt ein jedes Kind. —
Noch andre wilde Beeren findest du,
Wenn über Feld und Wald du gehst, dazu.
Sind dir die Sanddornbeeren wohl bekannt?
Die Vogelbeeren siehst du über Land,
Der Weißdorn, auch er hält dir Früchte dar,
Die helfen vielen stets das ganze Jahr.
So findst du, wo du steh'n und gehen magst,
Dir Hilfe, wenn du über manches klagst.
Drum wandre fröhlich über Berg und Tal
Und schau dir an die Früchte allzumal,
Denn bis im Herbst steh'n sie im roten Kleid
Zum Pflücken lebensfroh für dich bereit.
Nimm sie dir mit und denke stets daran,
Vorbeugen immerdar dir helfen kann!

Die Sanddornbeeren

Erst in den letzten Jahren haben sich die Sanddornbeeren aus ihrer Verschwiegenheit hervorgewagt, denn vorher ließ man sie ziemlich unbeachtet, wiewohl die reifen Beeren sich in leuchtendem Orange lieblich von dem Olivengrün der Blätter abheben und ohne große Mühe auffallen. Ein farbiges Bild, dessen lieblicher Reiz noch erhöht wird, wenn sich an den Sträuchern ein Tessinerkind mit flinken Händen zu schaffen macht und ein fröhlich lächelndes Gesichtchen, umrahmt von den Aestchen, neugierig nach uns Ausschau hält. Wir brauchen viel fleißige Hände, denn bis all die vielen Beeren gepflückt