

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **14 (1957)**

Heft 9

PDF erstellt am: **19.07.2024**

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.

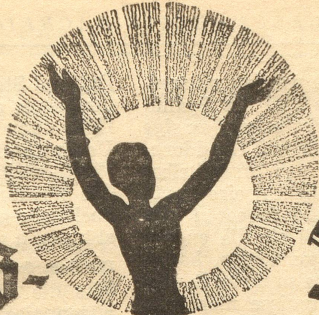
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

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>



Gesundheits-Nachrichten

MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement: Inland Fr. 4.80 Ausland Fr. 6.—	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775 Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Vertriebsstelle für Deutschland: VITAM-Verlag Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	Insertionspreis: Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. 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 liebele 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 einheimen, denn unserer Gesundheit werden damit wertvolle Dienste geleistet. Die Wildfrüchte besitzen nämlich neben den Heilstoffen, die man bereits kennt, auch noch andere, die

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 Samenkernechen 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 pflugten 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 findest 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!

uns bis heute völlig unbekannt sind, so die vielen Spurenelemente, die auf dem jungfräulichen Boden der Bergtälern den Pflanzen zugänglich sind. Sie vermögen uns Heilkräfte zuzuführen, die wir gesundheitlich wohl wahrnehmen, wissenschaftlich aber noch nicht zu erklären vermögen.

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