

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **15 (1958)**

Heft 5

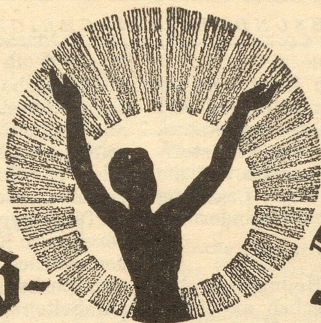
PDF erstellt am: **31.08.2024**

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.



Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775	Vertriebsstelle für Deutschland:	Inserionspreis:
Inland Fr. 4.80	Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
Ausland Fr. 6.—			

AUS DEM INHALT: 1. Notwendige Frühlingsspende. / 2. Heilnahrung. / 3. Milchschorf, Ekzem und Asthma. / 4. Achtung Gartenarbeit. / 5. Heilsame Wirksamkeit der Wallwurz. / 6. Sesam. / 7. Fragen und Antworten: a) Heilung empfindlicher Blasenschwäche; b) Venenentzündung bei hohem Alter. / 8. Aus dem Leserkreis: a) Der kleine Doktor wirkt im Stillen; b) Hilfe bei klimatischen Beschwerden. / 9. Mitteilungen: a) An die Eltern unserer kleinen Feriengäste; b) Biota-Gemüsesäfte; c) Berichtigung. / 10. Notiz für unsere österreichischen Abonnenten.

NOTWENDIGE FRÜHLINGSSPENDE

*Wenn im Herbst die Früchte reifen,
Wird der Keller froh gefüllt,
Können so ins Volle greifen,
Sind zu darben nicht gewillt.
Apfel, Nüsse, Zitrusfrüchte
Fehlen uns im Winter nie,
Eis- und schweres Schneegegerichte
Stört uns nicht die Harmonie.
Denn, da mangeln nicht Karotten,
Nicht Kartoffeln, Runden nicht,
Erbsen gar aus ihren Schoten
Haben wir uns zugericht.
Das Gemüse wird uns dienen,
Denn der Sellerie hält lang,
So, mit immerfrohen Mienen
Ist es uns auch gar nicht bang.
Aber, wenn der Winter währet
Gar zu lang mit Eis und Schnee,
Wenn zu weichen nicht begehret
Seine Kälte, wird uns weh.
Dann voll Müdigkeit wir werden,
Und wir merken, daß uns frommt
Neuer Frühling auf der Erden,
Damit neu zugut uns kommt
Nahrung, die mit Kraft geladen,
Aus dem Boden, frisch und gut,
Kann sie sich im Sonn'schein baden,
Füllt sie uns mit neuem Mut,
Und wir fühlen uns gestärket,
Neu belebt, gesund und froh.
Hast du es dir nun gemerket?
Nur Natur, sie wirket so.*

Heilnahrung

Verschiedene Beeinträchtigungen

Wenn wir über Heilnahrung eine Betrachtung anstellen, dann können wir vielleicht auf all die interessanten Mineralstoffe und Vitamine in den verschiedenen Gemüsen und Früchten eingehen. Ueber die einzelnen Wirkstoffe, die uns in den Gemüsen, Früchten und den verschiedenen Nahrungsmitteln zur Verfügung stehen, sind bekanntlich schon sehr viele Bücher geschrieben worden. Denken wir aber einmal an all die vielen chemischen Düngemethoden, die beim Gemüsebau Anwendung finden und an all die vielen Spritzmittel, mit denen die Früchte behandelt werden, dann werden wir durch die Berechnung von Vitamin-

und Mineralstoffen womöglich sehr stark getäuscht. Infolge der chemischen Beeinflussung ernten wir nämlich nicht die erwartete Heilnahrung. Nur für jenen, der sich biologisch gezogenes Gemüse entweder selbst pflanzt oder aus zuverlässiger Quelle beschaffen kann, mögen die interessanten Feststellungen gelten, die beispielsweise Dr. Bircher über Heilnahrung und konzentrierte Sonnenenergie schildert. Auch die Ergebnisse und Beobachtungen genauer Forschung, die Prof. Kollath über Lebensmittel und Nahrungsmittel bekannt gibt, können für jenen stimmen, dem naturreine Nahrung zur Verfügung steht, worunter jene Nahrung zu verstehen ist, die uns die Natur in ihrer reinen Unberührtheit verschafft ohne jegliche chemische Beeinflussung. Eine notwendige und wichtige Voraussetzung bildet dabei die Bearbeitung und Düngung des Bodens, sonst laufen wir Gefahr trotz allen guten Berechnungen und trotz dem gewissenhaften Einhalten der gegebenen Regeln dennoch fehlzugehen.

Wildpflanzen

Eine Heilnahrung, die uns besonders im Frühling und im Frühsommer zur Verfügung steht, sind die Wildpflanzen. Unter ihnen vermag uns die *Brennnessel* mit ihrem Kalk- und Vitamin-D-Gehalt und mit ihrem Mineralstoffreichtum überaus viel zu geben. Aus ganz jungen, feingeschnittenen Brennnesseln können wir einen Salat zubereiten, können aber auch einen Löffel voll, feingewiegt, jeweils in die bereits angerichtete Suppe geben. Ferner können wir auch ganz junge Schößchen mit Knoblauch oder Zwiebeln in Oel zu einem schmackhaften Brennnesselspinat zubereiten, ähnlich wie Spinatblätter, die wir roh im Oele dämpfen. Auf diese verschiedenen Arten können wir die jungen Brennnesseln verwerten, denn diese Wildpflanze ist eine wirkliche Heilnahrung für uns. Gleichzeitig werden wir im Frühling auch den *Löwenzahnsalat* nicht vergessen, denn Löwenzahn wirkt sehr gut auf die Leber, da er diese reinigt. Solange die Pflanzen noch klein sind, ernten wir sie auf biologisch gedüngten Wiesen oder Brachäckern. Wollen wir den Sommer über auf diese Heilnahrung nicht verzichten, dann pflanzen wir uns den Löwenzahn den Sommer hindurch in einem Gartenbeet. Zu diesem Zweck ziehen wir 10 cm tiefe Rillen, legen die Wurzeln wagrecht hinein und decken Torfmull mit Sand gemischt darüber. Wenn die jungen Triebe ungefähr 5 cm hoch sind, können wir sie ernten, indem wir den Torfmull etwas beiseite schieben und nachher die Rillen wieder schließen. In gewissen Wäldchen und an Bachläufen entlang gedeiht zur Frühlingzeit der *Bärlauch*, der die Blutdruckverhältnisse zu regeln vermag, das Gefäßsystem regeneriert und gegen Alterserscheinungen günstig wirkt. Wir ernten die Blätter, die den Maiglöckchenblättern gleichen, aber einen starken Geruch wie Knoblauch ausströmen. Wie die