Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **6 (1948-1949)**

Heft 9

PDF erstellt am: **15.05.2024**

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

Teufen (App.), August 1949

(Sechster Jahrgang) Nr. 9

A. Z.
Villmergen

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Abonnementspreise:
Inland . . . . . Fr. 4.50
Ausland . . . . . Fr. 5.70

Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen
Telefon (071) 3 61 70 Postscheck IX 10 775
Druck: Isenegger & Cie., Villmergen

Insertionspreis:
Die einspaltige Millimeterzeile 20 Rp.
Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT

1. Holunder. - 2. Die Kräuter als Freunde des Menschen. - 3. Magen- und Darmleiden (2. Fortsetzung). - 4. Amerika, das Land der Konserven. - 5. Abmagerungs-Kuren. - 6. Augenleiden. - 7. Unsere Heilkräuter: Sambucus nigra (Holunder). - 8. Fragen und Antworten: Graham- oder Bircherbrot. - 9. Interessante Berichte aus dem Leserkreis: a) Nierensteinoperation; b) Erfreuliche Heilung eines Stirnhöhlenkatarrhs; c) Spasmische Verstopfung. - 10. Zur dringenden Beachtung.

HOLUNDER

Wenn auf dem Land der Holunder blüht,
Dann zieht ein Lächeln durch unser Gemüt.
Wir lieben das schlichte, freundliche Bild,
Das er zu zeigen uns stets gewillt.
Steht er beim Stall, nebst dem Schopf, hinterm Haus,
Immer schaut er gar malerisch aus.
Im Grün mit den weissen Blütendolden
Erzählt er vom Sommer, dem gütigen, holden.
Eines aber erstaunet uns wohl,
Dass er nicht lieblich auch duften soll.
Hübsch allezeit, für's Auge gar schön
Ist er zum Riechen nicht angenehm.
Auch sein Geschmack nicht jedem behagt,
Deshalb darüber sich mancher beklagt,
Denn er ist gerne dienstbereit,
Willig hilft er in schwieriger Zeit,
Darum ziert er auch manches Haus,
So lange er nützt, rottet niemand ihn aus.

Die Kräuter als Freunde des Menschen

Die Wirksamkeit und Schönheit der Pflanzen lassen sie uns leicht zu Freunden werden. Wenn wir aber die Möglichkeit haben, mit ihnen näher zusammenzuleben, indem wir beim Sammeln der Kräuter ihr Duften, ihr Atmen, ihr ganzes Sein in uns aufnehmen, dann werden sie uns noch viel vertrauter als ehedem.

Meist stehen im Kahlschlag, wie man die wildbewachsenen Waldpartien nennt, die vielleicht vor acht oder zehn Jahren ganz abgeholzt worden sind, die mannigfachsten Kräuter, denn dort ist ihr Revier, ihr eigentliches Eldorado.

Wohl sind sie meist umgeben von Disteln, von *Brombeeren* und mancherlei Gestrüpp, so dass es nebst guter Uebung auch zäher Fussohlen bedarf, wenn man im Suchen der benötigten Kräuter nicht ermüden und erlahmen will.

Wunderbar blühendes *Johanniskraut* mit dicken Knospen und glänzenden Blüten laden uns zum Pflücken ein. Stundenlang mögen wir uns nach seiner erfreulichen Ernte bücken, um sie einzuheimsen, denn wir wissen, welch reicher Segen für Leidende daraus gewonnen werden kann. Auch die *Goldrute* mahnt uns, dass wir ihr symbolisches Gold nicht übersehen, denn wie manchem erleichtert sie das Jahr über das Leben. Hier im emsigen Sammeln dessen, was man selbst nicht gesät hat, vergisst man leicht den mannigfachen Kummer und Verdruss, den uns lieblose Menschen bereiten können, und das umdesto besser, je mehr wir uns all jener erinnern, die froh sind über den Segen, den ihnen göttliche Weisheit in der heute so schwer beladenen Zeit durch die Natur zugute kommen lässt. Der Natur in ihrer Stille und Einsamkeit entströmt ein tiefer Friede, so dass bei ihr alles Trübe und Schwere, das auf dem Gemüt lastet, mählich verschwindet, und das einfach summende Lied der Insekten wie eine herrliche Musik, wie eine Symphonie eigenartig wohltuend auf die Seele einwirkt.

Der aetherische Duft, der den verschiedenen Pflanzen entströmt, ist eine Medizin, die die Drüsen belebt, so dass in uns alles entspannter, leichter, elastischer und fröhlicher wird. Das Schwere der menschlichen Tragik verschwindet langsam und an seine Stelle tritt ein angenehmes Gehobensein, das meist nur in der Natur gefunden und genossen werden kann.

Neben Johanniskraut und Goldrute will auch die *Schafgarbe* mit ihrer schönen, weissen, tellerartigen Blütenkrone nicht übersehen werden, dient doch auch sie zum Nutzen und Segen der Kranken. Und gerade dieser Gedanke an die weitgehende Möglichkeit vielen Leidenden helfen zu können, lässt die Strapazen des Pflückens leicht erscheinen. Mag auch ein spitzer Dorn in die Weichteile der Füsse eindringen, was uns die Natur zufügen kann, ist nicht so schlimm, denn wie leicht lässt sich ein solcher Fremdkörper wieder entfernen, und wenn man die Warnung zur Vorsicht in Zukunft beachtet, dann zieht man auch aus unliebsamen Vorkommnissen seinen Nutzen.

Mit der Zeit erschrickt man auch nicht mehr, wenn es plötzlich in der Stille der Wildnis neben uns raschelt.