Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **9 (1952)**

Heft 3

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.), März 1952

Neunter Jahrgang - Nr. 3

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Österreich:	Insertionspreis:
Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . Fr. 5.70	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Dr. Günther, Rechenweg 1g, Innsbruck Abonnementspreis: 20 Sch. Postcheck-Nr. 129.335	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT:

1. Bärentraube. - 2. Eine kleine Ferienreise. - 3. Ueber die Venen. 4. Gelbsucht. - 5. Das männliche Klimakterium. - 6. Unscheinbare Helfer bei Nervenentzündung. - 7. Angina pectoris. - 8. Magengeschwüre. - 9. Der Naturschlaf. - 10. Glaube an das Gute. - 11. Unsere Heilkräuter: Uva Ursi (Bärentraube). - 12. Fragen und Antworten: a) Vorbeugen gegen Erkältungen; b) Gefährlichkeit der Lumbal-Punktion. - 13. Aus dem Leserkreis: a) Vielseitige Wirkungen von Wallwurztinktur; b) Erfreuliches über die Wirksamkeit von Einreibeöl; c) Sichere Hilfe bei Durchfall und Blutungen; d) Kohlblätterauflagen; e) Bewährte Abzessheilung. - 14. Warenkunde: Roher Kartoffelsaft. - 15. Kleine Mitteilung: Gelbe Rüben als bester Gemüseartikel. - 16. Eine ideale Lebensaufgabe.

Bärentraube

Preiselbeeren, Heidelbeeren und auch ich, die Bärentraube,
Decken froh den Waldesboden, Hopfen bilden eine Laube.
Immergrün und weiche Moose haben auch uns eingeschlossen,
Und so leben wir im Walde, stets zufrieden, unverdrossen.
Jeder schafft und jeder wirket, gönnt dem andern wohl die Sonne,
Die in spärlich gold'nen Farben zu uns dringt zu unsrer Wonne.
Zwischen Blattwerk und Gebüschen, zwischen Stämmen auch und Zweigen
Drängt sie durch sich, treu und freundlich muss sie immerfort sich neigen,
Bis sie uns am Waldesboden reifet die verschiednen Beeren,
Dass die Kinder dann zu Hause können ihre Körbchen leeren.
Ja, wir holen aus dem Walde mannigfache gute Säfte,
Die da helfen, heilen, wirken, die da schaffen neue Kräfte.
Ob ich auch der Preiselbeere gleich bin, wie sich Schwestern gleichen,
Bin ich anders doch geraten, muss ich anderes erreichen.
Dass ich Bärentraube heisse, ist ein Rätsel, das ich trage,
Das mit ganz erstaunter Miene füllet meine frohen Tage.
Doch, ich lass' mich nicht beengen, und ich lass' mich nicht bedrücken,
Wer das Gute sucht und wirket, dem wird auch das Gute glücken!

Eine kleine Ferienreise

(Schluss)

Es liesse sich noch vieles erwähnen, noch manches, was geschichtlich von Bedeutung ist, hervorheben, noch manches Gebäude verdiente unsere aufmerksame Betrachtung, aber von einer Weltstadt lässt sich auf ein paar Seiten nicht so leicht ein umfassendes Bild entwerfen.

Einmal fuhren wir nachts durch die Stadt. Wegen dem Festival waren alle interessanten, schönen Gebäude besonders hell beleuchtet. Eigenartig, fast fascinierend wirkten die vielen weissen Türme und Türmchen, die aus dem Dunkel der Nacht wie ein arabisches Märchen hervorstrahlten. So zeigt sich die Welt sehr oft in zauberhaftem Glanz und sucht damit das Leid, das hinter ihren Kulissen steckt, wohlweislich zu verbergen.

Ernährungsfragen

Von Interesse mag für unsere Leser auch noch die Ernährungsfrage von England sein. Einmal entdeckten wir in der Nähe der bekannten Trafalgar Square ein vegetarisches Restaurant. Eine solche Entdeckung ist in einem Lande, in dem man ganz andere Ernährungsansichten hegt, als sie Vegetariern willkommen sind, eine erfreuliche Sache. Wohl sprach der Besitzer deutsch, was aber geboten wurde, konnte leider nicht ganz konkurrieren mit dem, was wir bei uns gewohnt sind. Immerhin ist es eine Bemühung, die begrüsst werden kann. Anderseits sollte man sich als Schweizer nie durch schweizerische Anschriften wie «Schweizer» oder «Zürich-Restaurant» verleiten lassen. Wenn man glaubt, dort schweizerisch bedient zu werden oder gar schweizerdeutsch zu hören, muss man sehr enttäuscht den Rückzug antreten, denn mit erstaunten Augen und unbegreiflicher Miene wird unsere Begeisterung gedämpft und auch das Dargebotene entspricht nicht unsern Bedürfnissen und Ansichten. Das nun ist allgemein so, auch in den guten Hotels, denn trotz der momentanen Mangelwirtschaft ist die Ernährung für uns zu eiweissreich. Ganz besonders trifft dies für das Morgenessen zu, das viel zu reichlich ist. Das Frühstück beginnt je nach Wunsch in der Regel mit einem Fruchtsaft, was wir natürlich sehr begrüssten. Leider wird dieser zwar meist aus Büchsen gewonnen, was natürlich dem Wert von frischgepressten Säften nicht gleich kommt. Corn Flakes und AllBran, die guten Kornprodukte, die man in England und Amerika sehr viel isst, sind nach diesem ebenfalls zu haben oder aber auch das bekannte, englische Nationalgericht, der Porridge, in unsrer Sprache einfach «Habermues» genannt, was eine nahrhafte Grundlage bildet. Was nun noch weiter aufgetragen wird, kann wohl vom Gesichtspunkt neuzeitlicher Ernährungsprinzipien nicht anerkannt werden, nämlich Grillwürstchen mit gedämpften Tomaten und