Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 8

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.) Juni 1952

Neunter Jahrgang - Nr. 6

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . Fr. 5.70	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 554 56	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT:

1. *Efeu* 49
2. *Naturnahrung* (Schluss) 49
3. *Ueber das Wohnen in Neubauten* 51
4. *Gewohnheiten und deren Umstellung* 52
5. *Nützliche Hinweise:*
   a) Vitaminwirkung durch Rohauflagen 52
   b) Honig für Rheumatiker 53
6. *Unsere Heilkräuter:* Hedera helix (Efeu) . . . 53
7. *Fragen und Antworten:*
   Naturgemässe Behandlung bei Zuckerkrankheit . . 54
8. *Aus dem Leserkreis:*
   a) Naturmittel bei Generalstreik 54
   b) Erfolgreiche Ponndorf-Behandlung 55
9. *Warenkunde:* Wissenswertes über das Molkenkonzentrat 55

Naturnahrung

(Fortsetzung und Schluss)

Die Düngung

soll in einem selbstbebauten Garten natürlich sein. Kompost, Knochenmehl, Hornspäne wie auch Walderde sollte zur Bodenverbesserung verwendet werden. Wo es notwendig ist, wenn man lehmhaltige Erde oder Torfboden hat, auch Steinmehl. Alle diese natürlichen Hilfsmittel sind angebracht, um eine richtige Düngung durchzuführen. Die starken, chemischen Düngmittel aber sollte man weglassen. Der beste Beweis für die Güte des Gemüses ist seine Haltbarkeit und sein vorzüglicher Geschmack. Gemüse, das richtig biologisch gezogen worden ist, hält auch länger als künstlich getriebenes oder mit Jauche behandeltes Gemüse. Wer Jauche zur Verfügung hat oder tierischen Dünger, also Mist, der sollte beides kompostieren. Beim Aufbau von Kompost sollte er möglichst mit Tannennadelnschichten und Schafgarbe abwechseln. Dies wird gute Erfahrungen zeitigen. Legt man beim Aufschichten zwischenhinein schichtenweise etwas Schafgarbenstauden, dann wird der Kompost dadurch wertvoller und auch rascher verwendbar sein. Im ersten Jahr kann man ohne weiteres tierischen Dünger und auch Jauche auf den Kompost werfen. Im zweiten Jahr darf man keine neuen Stoffe mehr dazu bringen, sondern man sollte ihn alsdann nur noch umarbeiten und umschaufeln. Dadurch kommt wieder Sauerstoff dazu, und so hat man Ende des zweiten Jahres oder im dritten Jahre dann einen wertvollen, guten Kompost, der für die Pflanzen von grosser Bedeutung ist. Er kann dann noch mit Knochenmehl und etwas Hornspänen, je nachdem die Pflanzen mehr oder weniger Stickstoff benötigen, vermengt werden. Bei Bohnen, Erbsen und ähnlichen Pflanzenarten kann man noch Asche verwenden, so auch bei Knollen-

Efeu

Wisst ihr noch, ihr alten Leute,
Anders war es wohl als heute,
Früher, als mit schlichtem Sinn
Man durch Kräuter fand Gewinn.
Kamen Kinder aus der Stadt
In den Wald, ich wurd' nicht satt
Ihren Jubel anzuhören,
Ja, ich konnt mich ganz betören.
«Echo!» rief es in dem Wald,
Dass vom Fels es widerhallt.
Echo? Nun, warum wohl das?
Ei, als billig froher Spass!
Echo, Efeu, Tannengrün,
Buchenlaub und holdes Blüh'n,
Alles man mit Dank genoss,
Kleine Freuden wurden gross.
Hätte man sich sonst bekränzt,
Mit den Ranken mein geglänzt?
Anders muss es heute sein,
Gold und Silber, Edelstein
Hätte man doch allzugern,
Efeuranken stehen fern
In dem stillen Waldesdüster
Mitten in dem Traumgeflüster,
Dem man nicht mehr zugetan,
Weil man andres weiss und kann.
Aber schön bin ich geblieben,
Immer noch mich manche lieben.
Meine immer grünen Blätter
Glänzen stets trotz Sturm und Wetter,
Meine Säfte heilsam sind,
Helfen jedem, auch dem Kind.
Am Gestrüpp sich mancher hält,
Weil es ihm darin gefällt
Und doch könnt' man dort ersticken,
Nur dem Mut'gen wird es glücken
Nach der Höhe hinzustreben,
Statt am Boden nur zu kleben.
Gelt, das hätt'st du nicht gedacht,
Dass mir soviel Gutes lacht,
Dass den schlichten Efeuranken
Gar nicht fehlen die Gedanken!
Ahm' es nach und denke auch,
Denn es ist ein guter Brauch!