**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 12 (1955)
**Heft:** 3

**Artikel:** Braun
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-551653

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 10.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

TEUFEN (App.), März 1955

Zwölfter Jahrgang - Nr. 3

A. Z.
VILLMERGEN

# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

| Jahresabonnement: | Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen | Vertriebsstelle für Deutschland: | Insertionspreis: |
|---|---|---|---|
| Inland . . . . Fr. 4.50 | Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775 | VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM | Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. |
| Ausland . . Fr. 5.70 | Druck: Isenegger & Cie., Villmergen | Postscheckkonto Hannover 55456 | Bei Wiederholungen Rabatt |

AUS DEM INHALT

**1. Braune Erde. / 2. Braun. / 3. Hebung der Abwehrkräfte durch natürliche Lebensweise (Schluss). / 4. Frieren ist schädlich, aber Kälte gesund. / 5. Metallsalze. / 6. Kurzer Hinweis auf biologischen Gartenbau. / 7. Die Freude als Heilmittel für den Leberkranken. / 8. Subito. / 9. Fragen und Antworten: a) Ein Nierenstein verschwindet; b) Rasche Heilung eines Beingeschwürs. / 10. Aus dem Leserkreis: a) Hilfeleistung bei Ekzem und schwachen Fingernägeln; b) Günstige Beeinflussung der Venen.**

## Braun

Hat die braune Farbe in unserem Leben irgend eine Aufgabe zu erfüllen, oder ist sie belanglos für uns? Wir glauben es kaum, ruft sie doch in mancher Hinsicht unser Wohlgefallen hervor, weshalb sie schon von dem Gesichtspunkt aus betrachtet, manch Gutes für uns vorgesehen hat!

Wenn der Landmann an einem schönen Sonntagmorgen über seine Felder schreitet und die grünen Spitzchen seiner Saat aus der braunen Erde stossen sieht, dann zieht ein warmes Gefühl und eine friedliche Ruhe durch seine Brust. Unter dem Einfluss der Sonnenstrahlen dampft die Erde, und ein eigenartiger Frühlingsduft entströmt ihren braunen Schollen, was beim naturerschlossenen Menschen ein freudiges Gefühl der Verbundenheit auslöst. Er liebt dieses Braun der Erde als Farbe der Ruhe und der Wärme. Die frohe Gewissheit und die Zuversicht erneuten Werdens durchdringt ihn, wenn er über die schneebefreiten Fluren wandert. Er weiss, die braune Erde ist dafür besorgt, Schönheit und Fruchtbarkeit, Farbe und Duft hervorsprossen zu lassen! Was im Herbst dahinstarb, das darf sie von Neuem hegen und pflegen. Kein Wunder, dass sich besonders der Landmann bei ihr geborgen fühlt, denn nicht vergebens vertraut er ihr seine Saat an, sie lässt ihn in reichem Masse ernten. Ist es da verwunderlich, dass er für sein Kleid die braune Lode bevorzugt, und dass so manche Tracht naturverbundener Volksstämme aus braunem Tuch hergestellt ist?

Die braune Farbe verhält sich wie die rote, denn sie schützt vor dem chemischen Einfluss der ultravioletten Sonnenbestrahlung. Diese Erkenntnis kann in heissen, tropischen Ländern oft sehr hilfreich sein. Zu meinem Erstaunen sah ich denn auch in Nordafrika Araber trotz der Hitze porös gewobene Wollkleider aus brauner Schafwolle tragen. Am Tag schützt diese Kleidung gegen die intensive Strahlenwirkung und nachts vor der empfindlichen Kälte, die besonders im Innern des Landes, vor allem in der Sahara, auftreten kann.

Man könnte glauben, die Einöde und Einsamkeit der Wüste seien völlig unerwünscht für aufgeregte, nervöse Menschen. Dem ist aber nicht so, denn der gelbbraune Wüstensand und die braunen Kamele der Karawanen, die sich gelassen durch die grosse Stille bewegen, beruhigen unsere aufgewühlten Nerven. Eigenartig schön wirkt eine einsame Gegend vor allem auch dann, wenn die Farbe des Erdbodens ins Rotbraune übergeht. Er hinterlässt dabei keineswegs den Eindruck von etwas Kahlem, sondern erscheint malerisch bewegt, besonders, wenn sich zu ihm noch das Hellgrün der Pinien und das Tiefblau des Meeres gesellt, wie dies in Griechenland so schön zur Geltung kommt. Hübsch heben sich auch die weissgetünchten Häuser von der weiten, braunen Fläche wie ein natürliches, harmonisches Zusammenspiel der Farben ab. Die vielen Landschaftsbilder, die uns erquikken und gefallen mögen, haben das Angenehme, auch beruhigend auf unser überreiztes Nervensystem einzuwirken. Wie anziehend begrüssen uns die braungebrannten Holzhütten oder die tiefbraunen Bergchâlet, die uns von heisser Sonnenbestrahlung lebhaft Kunde geben. Wir fahren im Winter gerne an ihnen vorüber, wenn sie uns auf ihrem weissen Untergrund freundlich zuwinken und uns einladen, doch ihre traute Stille zu geniessen. Aber

### *BRAUNE ERDE*

*Es hat der Märzwind sein Liedchen gesungen,*
*Voll Freude ist es dabei ihm gelungen*
*Den Schnee des Winters hinweg wohl zu räumen,*
*Er liess sich solch' frohes Wirken kaum träumen!*
*Nun dringt durch die brausende, tosende Luft*
*Der tiefbraunen Erde willkommener Duft.*
*Bescheiden sie wartet auf höh'res Geheiss,*
*Schon tönet das «Werde», schon regt es sich leis,*
*Schon dringt aus dem Boden das Leben hervor,*
*Das Braune verschwindet und öffnet das Tor*
*Manch' anderen Farben, die sprühend sich freu'n,*
*Die Erde zu schmücken, ihr Sein zu erneu'n!*
*Ich sah zwar vor Jahren in südlichem Land*
*Ein andres Gemälde an tiefblauem Strand.*
*Mit ebener Krone, hell leuchtend und grün*
*Erhob sich aus rotbraunem Erdboden kühn*
*Der Pinien freundliche, schöne Gestalt*
*Hinein in den strahlenden Himmel gemalt.*
*Da wirkte das Rotbraun des Bodens dazu*
*Ohn' jeglichen Teppich voll Schönheit und Ruh!*
*So ist es, so ändert ob hier oder dort*
*Das Bild unsrer Erde von Ort wohl zu Ort.*
*Es quillet das Wunder der Düfte aus ihr,*
*Die Fülle der Farben als liebliche Zier,*
*Mag einfach und braun auch nur sein ihr Gewand,*
*So schenkt sie doch reichlich mit fruchtbarer Hand!*

auch im Sommer wirken die braunen Berghäuser und Heuschuppen auf jeden Berggänger warm und freundlich ein.

Doch nicht nur in der Natur, auch für unsere Wohnung und unsere Kleidung lieben wir die braune Farbe, wenn es uns in der Hetze des Lebens an Nervenkraft fehlt, so dass wir überall Verkrampfungen und Spasmen spüren. Mit Vorliebe wählen wir alsdann Teppiche in Braun und Weiss, wie solche von den Berbern so gerne hergestellt werden und weisse Kleider, die wir braun besticken oder auch braune mit weisser Verzierung. Dies alles vermag uns angenehm zu beruhigen.

Wenn uns die Farben auf diese Weise unbewusst beeinflussen können, dann lassen sie sich bestimmt auch bewusst als Heilfaktor gebrauchen. Vor allem vermag uns die Wahl der Farben anzuregen und zu beleben, sie kann uns aber auch besänftigen und beruhigen. Nicht jede Farbe ist in gleichem Masse ansprechend, gleichwohl aber kann uns die Farbentherapie, wenn richtig angewandt, als Perle in der grossen Kette der natürlichen Heilmethoden zum Guten gereichen.

## Ursachen verminderter Abwehrkraft

(Schluss)

GESUNDE NATURKOST

Zur natürlichen Lebensweise gehört in erster Linie eine gesunde Naturkost. Die meisten von uns glauben sich gesund und gut zu ernähren mit reichlich Eiweissnahrung, mit etwas Gemüse oder Konserven, wenig Salat, mit Weissmehlprodukten und Süssigkeiten aus weissem Zucker. Auch Obst mag in der Zwischenzeit oder als Nachtisch unsere Kost bereichern, ohne dass wir allerdings dabei darauf achten, ob dieses möglichst einwandfrei und ungespritzt ist. Leider müssen wir immer mehr und mehr auf all diese lästigen Einzelheiten acht geben, wenn wir unsere Widerstandskraft nicht stetig gefährden wollen. Blicken wir in die Zeit unserer Vorfahren zurück, dann müssen wir zugeben, dass sich diese nicht mit unsern vielen kleinen und grossen Sorgen belasten mussten, denn die alten Eidgenossen erhielten sich gesund und stark mit ihrem einfachen Mahl, mit Haferbrei, selbstgedörrtem Obst, ungespritzten Früchten, mit Schwarzbrot und verhältnismässig wenig Eiweissnahrung. Sie blieben dabei gesund und stark bis ins hohe Alter hinein, ohne eingeschränkte Arbeitszeit zu kennen oder unter unsern mannigfachen Kulturkrankheiten leiden zu müssen, denn alles, was sie zu sich nahmen, war unverfälscht und kräftig. Auch die Einfachheit ihrer Mahlzeiten trug zur Gesundheit bei, denn allzureichliche Abwechslung und Vielseitigkeit stellt oft grosse Anforderungen an unsere Verdauungsorgane. Wir leben ja bekanntlich nicht von dem, was wir essen, sondern von dem, was wir verdauen. Ein einfaches Mahl mit reiner Naturkost und eine friedliche, ruhige Stimmung dabei bekommt uns besser, als allerlei Hochgenüsse in Hast oder gar mit Verdruss hinuntergeschlungen. Ja, unsere Vorfahren kannten die Hetze, Unruhe und Unsicherheit unserer Tage noch nicht, ebensowenig aber auch die vielen Bequemlichkeiten, die zur Verweichlichung führen können. Da wir nun aber das Rad der Zeit nicht mehr zurückzudrehen vermögen, können wir auch nicht zur einfachen Lebensweise unserer Vorfahren zurückkehren. Wie sollen wir uns also den heutigen Verhältnissen entsprechend am zweckdienlichsten einstellen? Wir haben ja bereits auf die vielen Schädigungen, denen wir ausgesetzt sind, hingewiesen. Wie können wir ihnen am besten entgehen, ohne allzuviel Zeit und Mühe darauf verwenden zu müssen? Wir werden uns vorteilhaft vorsehen, wenn wir bereits morgens unser Frühstück ändern und das übliche Café complet mit einer währschafteren Mahlzeit vertauschen, damit wir besser genährt sind und nicht schon um 9 oder 10 Uhr wieder Hunger verspüren und zur verstopfenden Schokolade oder zu andern Schleckereien, zu weissen Brötchen, süssen Weggli und dergleichen mehr greifen müssen.

UNSER FRÜHSTÜCK

Bereits ist in unserer Schweiz das Birchermüesli bekannt und eingewurzelt. Wir können nun dieses Müesli auch auf verschiedene andere Art und Weise zubereiten. Statt Hafer werden wir Roggen oder noch besser Weizen verwenden. Entweder wir nehmen Vollweizenflocken oder verschaffen uns ganze Weizenkörner und drehen diese mit Rosinen zusammen durch die Hackmaschine. Auch gemahlene Mandeln fügen wir nebst etwas Milch oder ein wenig Rahm bei. Es ist nicht gut, wenn wir das Müesli zu üppig machen, da es sonst leicht widersteht. Auch Weizenkeime sind als Beigabe gut. Alles muss stets einwandfrei frisch sein. Zu diesem Müesli essen wir selbstverständlich nicht etwa Weissbrot oder frische Weggli, sondern ein gutes Vollkornbrot. Ein Vollweizenbrot aus dem ganzen Korn ist vorzüglich, auch Knäckebrot ist eine wertvolle Beigabe. Wer einen Backofen besitzt und genügend Zeit hat, kann sehr gut auch einmal sein Brot selbst backen. Hiezu muss er den ganzen Weizen frisch mahlen, denn gerade Vollkornmehle leiden sehr stark unter dem Angriff von Sauerstoff, wenn sie längere Zeit lagern. Das beste Brot erhält man darum, wenn man das frischgemahlene Mehl sofort verteigt und am gleichen Tag bäckt. Man kann zwar noch einen Schritt weiter gehen, indem man das Korn keimen lässt. Durch die Diastase bildet sich alsdann Malz im Korn. Dieses so gewonnene, gemälzte Korn wird eingeweicht, gemahlen und verbacken. Das Brot, das daraus entsteht, schmeckt bestimmt so gut wie ein Kuchen, wenn nicht noch besser. Das gemälzte Brot hat sehr viel Nährwerte. Blutarme mit Schwächezuständen können durch solch gemälzte Getreide schöne Fortschritte erzielen. Auch als Grundlage für ein wohlschmeckendes, kräftiges Müesli sind sie vorzüglich. Wer mit der Darmtätigkeit Schwierigkeiten hat, verwendet noch frischgemahlenen Leinsamen oder auch Flohsamen (Psyllium) ins Müesli. Ganz hervorragend wirkt neuerdings das Linosan, ein Leinsamenprodukt mit Honig. Wollen wir dieses Frühstück noch bereichern, dann bestreichen wir unser Brot mit Nussa oder Butter und Hagebuttenmark. Auch Honig ist vorzüglich. Getreidekaffee mit Rahm oder Milch kann zum Trinken zubereitet werden, aber auch ein Hagebuttenkernlitee schmeckt gut. Auf dieser Grundlage können wir unser Morgenessen mit lauter natürlichen Zutaten aufbauen.

Widersteht uns aber ein Müesli und süsse Beigaben, dann bereiten wir uns ein Glas Rüeblisaft und essen dazu ein Haferflockenmüesli ohne Süssigkeit mit nur ein wenig Milch zubereitet. Auch hiezu kann etwas Butterbrot genommen werden, wie auch noch ungesüsster Joghurt. Leber und Bauchspeicheldrüse werden durch dieses Frühstück geschont, auch werden sich weniger Gärungen bilden. Wenn wir allerdings das süsse Müesli gut einspeicheln, dann werden unsere Speicheldrüsen wichtige alkalische Stoffe absondern und unsere Verdauung wird sich dadurch wesentlich bessern. Nie sollten wir den Speisebrei durch eine Flüssigkeit hinunterschwemmen. Diese Regeln gelten auch für die andern Mahlzeiten.

DAS MITTAGESSEN

Rundliche nehmen am besten statt der Suppe ungesüssten Joghurt als Eingang. Schlanke dürfen bei Bedarf ruhig eine Suppe wagen, am besten ein Hafersüppchen oder auch eine Gemüsesuppe und zwar auf der Grundlage von Naturreis, von Erdäpfeln, Hirse oder Aehnlichem. Frisches Gemüse wird als Beigabe mitgekocht, so dass eine gute Natursuppe entsteht. Die sogenannten Faulweibersuppen sollten nicht auf unserm