Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **16 (1959)**

Heft 3

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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 1959

16. 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. 4.80 Ausland . Fr. 6.—	Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775 Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Märzenstaub. / 2. Wenn der Märzwind weht. / 3. Schlaflosigkeit. / 4. Der Fluch der schlechten Tat. / 5. Jod. / 6. Verschwindende Indianerbräuche und Sitten. / 7. Sonnenstrahlen. / 8. Interessante Berichte für den Landwirt. / 9. Wohltuende Kräfte durch laktofermentierte Säfte. / 10. Fragen und Antworten: a) Ausheilung einer Gelbsucht; b) Arterienverkalkung, hoher Blutdruck, Ménièr'sche Krankheit. / 11. Aus dem Leserkreis: a) Schweißausbrüche werden behoben; b) Heilung von Hautpilz; c) Warzen verschwinden; d) Zwölffingerdarm-Geschwüre; e) Leber- und Nervenmittel verrichten gute Dienste.

MÄRZENSTAUB

Das Sprichwort sagt vom Märzenstaub,
Er bringe wieder Gras und Laub,
Denn wenn der Märzwind leise weht,
Das letzte Häuflein Schnee vergeht,
Und aus dem feuchten Erdengrund
Sich neues Leben machet kund.
Zaghaft zeigt sich Huflattichstern,
Den unsre Kinder gar so gern!
Allmählich kommt noch andres her.
Der Frühling malet nach Begehr
Erst weiß, dann gelb und grün dabei;
Es weicht das tote Einerlei,
Und plötzlich steht in seiner Pracht
Das Wiesland da, ganz über Nacht!
Was will der Baum im Winterkleid?
Vergißt er nicht der Kälte Leid?
Doch, sieh, die Knospen quellen schon,
Bald zeigen sie den stolzen Lohn.
Hellgrün und zart, ein Blättermeer
Umgibt ihn freudevoll und her!
So hat das Sprichwort recht gesagt,
Denn niemand mehr in Kahlheit klagt.
Das sprießt und singt und jubiliert,
Und alles Leiden sich verliert
Im neu erwachten Gras und Laub,
G'rad so liebt es der Märzenstaub!

Wenn der Märzwind weht

Vorbeugende Maßnahmen

Mit dem wesentlichen Zunehmen der Tage fangen auch die ersten warmen Frühlingswinde an, durch unsere Täler zu ziehen. In den tieferen Lagen bereitet sich die Schneeschmelze vor und mit der trocken kalten Luft ist es vorbei. Eine feuchte, oft sehr schwüle Atmosphäre greift Platz, und gerade diese ist für viele Menschen gefährlich. Katarrhe, Husten, Schnupfen und allerlei andere Störungen können zusammen mit Erkrankungen der Atmungsorgane oft mit nachhaltigen Folgen zur Entfaltung kommen. So ist es denn angebracht, gerade zu dieser Zeit doppelt aufzupassen. Wenn also der Märzwind weht, dürfen wir nicht vergessen, unsern Vorrat an Molkosan zu erneuern, denn die Milchsäuretherapie hat sich sehr bewährt, um dem Eindringen der Bakterien erfolgreich begegnen zu können. Wenn wir also in vorbeugendem Sinne morgens und abends mit einem kleinen, weichen Haarpinsel, den wir zuvor in Molkosan getaucht haben, die Mundhöhle auspinseln wie auch den Rachen, so weit dieser erreichbar ist, dann werden uns dadurch im März, wie auch im April manche gesundheitliche Sorgen erspart bleiben. Zusätzlich sollte auch Usneasan, das die wunderbaren Wirkstoffe des Lärchenmooses enthält, ebenfalls vorbeugend oder auch zu Heilzwecken zugezogen werden. Den gleichen Dienst erweisen auch die schmackhaften Usneabonbons, denen besonders die Kinder gerne zusprechen. Durch diese einfache Hilfeleistung können wir die normale Widerstandskraft gegen Erkältungskrankheiten günstig erhöhen.

Weitere Ratschläge

Aeltere Leute werden im Frühling mehr Herzstörungen beobachten können als in der übrigen Zeit des Jahres, weshalb es angebracht ist, daß sie der Spannkraft ihrer Herzmuskulatur etwas mehr Beachtung schenken. Crataegisan oder ein anderes, gutes Weißdornpräparat ist das gegebene, harmlose Pflanzenmittel, das zu helfen vermag. Was auf Spaziergängen besonders von der älteren Generation unbedingt beachtet werden sollte, das ist das Tragen einer Kopfbedeckung, wenn die Märzensonne scheint, denn gerade diese kann sich heimtückisch auswirken.

Auch Kinder und Frauen sollten vorsichtig sein, wenn der linde Märzwind weht, indem sie sich davor hüten, sich schon in die Sommerkleider zu stürzen, denn es ist entschieden noch zu früh hierzu, und es hat keinen Sinn, sich dadurch unnützen Gefahren auszusetzen.

Wer sich auf die Gartenarbeit freut, sollte sich nicht täuschen lassen, denn auch er darf sich an warmen Märztagen noch nicht dazu verleiten lassen barfuß zu laufen, da auch dies für viele noch verfrüht ist. Ebenso sollte man davon Abstand nehmen, ohne Wolldecke auf die Erde zu liegen, da dem Boden um diese Zeit noch immer Gase und Feuchtigkeit entströmen, weshalb man nicht erstaunt sein muß, wenn man sich nach solchem Ausruhen noch müder fühlt als zuvor, oder wenn man sich dadurch sogar ein Kopfweh zuzieht. So ist denn dem warmen Märzwind noch nicht völlig zu trauen, weshalb Naturfreunde ihre Bedürfnisse nach sommerlichen Genüssen noch weislich einschränken und damit äußerst sorgfältig und zurückhaltend sein sollten. Immerhin lockt der linde Märzwind und auch die freundliche Märzensonne selbst jene aus ihren Räumen heraus, die den Winter hindurch wenig Bewegung hatten, weil sie dem Sport nicht huldigen wollten oder konnten. Jetzt empfinden sogar sie das Bedürfnis hinaus zu wandern, um sich im Freien die notwendige Atmung und Bewegung zu beschaffen. Wer allerdings in Berggegenden wohnt, in denen der Schnee noch nicht gewichen ist, wird sich auch im März noch gewissen winterlichen Einschränkungen unterziehen müssen, von denen man im Tiefland bereits befreit ist.