Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 9

PDF erstellt am: **16.05.2024**

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.), September 1959 16. Jahrgang — Nr. 9

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: Albert Walliser, Villmergen	Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Septembers Ausklang. / 2. Kräuterkunde im September. / 3. Grippe, Influenza. / 4. Der Fuß und seine Pflege. / 5. Die Eiweißnahrung für den Leberkranken. / 6. Carica Papaya. / 7. Radioaktivität. / 8. Röntgenstrahlen. / 9. Fragen und Antworten: a) Ekzem bei einem Säugling; b) Günstige Beeinflussung von Blutdruckstörungen. / 10. Aus dem Leserkreis: a) Ursachen einer Kolitis; b) Convascillan ärztlich empfohlen; c) Naturbehandlung bei Bandscheibenbeschwerden.

SEPTEMBERS AUSKLANG

Des Sommers Glut, sie schwindet mählich hin.
September hat es anders nun im Sinn.
Er säuselt sanft und leis durch's Blättermeer
Und denkt: «Gar bald ist hier nichts Grünes mehr,
Drum soll erklingen vor dem Sturm die Freud'!»
Ganz sachte färbt er golden jedes Kleid,
Und während er durch's Laubdach jubiliert,
Er Busch und Baum und Strauch auf's Schönste ziert.
Wildfrüchte winken dir in Reife zu
Und alles atmet abendliche Ruh.
Noch da und dort wir sammeln etwas ein;
Die Herbstzeitlose sendet ihren Schein
Durch's grüne Gras und leis verklingt ein Ton
Vom Herdgeläut, er kam von weitem schon.
Es ist geschafft, nur wen'ges wartet noch
Auf fleiß'ge Hände, die das letzte Joch
Der reichen Ernte treulich heimsen ein,
Wenn sich September legt in seinen Schrein.
Es ist geschafft! — Bald schlummert die Natur,
Befreit von Lust und Müh' und Arbeitsspur.

Kräuterkunde im September

Nun ist die schöne Ferienzeit vorüber. Vielleicht hat uns das Meer mit seiner würzigen, jodhaltigen Luft die Drüsen wieder in Ordnung gebracht. Auch die schönen Wanderungen in der frischen, sauerstoffreichen Luft der Berge mögen uns neu gestärkt haben. Dadurch können wir im September wieder mit frischem Mut an unsere Pflichterfüllung gehen, hinein in den Rhythmus des täglichen Lebens. Da aber die angefachte Lust zum Wandern noch immer in uns wach ist, benützen wir die freien Stunden des Samstags und den Sonntag, um in die sonnige Natur hinauszuziehen. Noch warten einige Kräuter auf uns und auch Wildfrüchte sind bereits schon reif geworden. Sie helfen mit unsern Bedarf an guten und notwendigen Heil- und Nahrungsmitteln für den Winter zu decken.

Berberitzen (Berberis vulgaris)

Rot leuchten uns an sonnigen Berghalden die schönen, kleinen Trauben des Berberitzenstrauches entgegen. Bekanntlich besitzt diese Wildfrucht einen hohen Gehalt an Vitamin C und ist sehr reich an Mineralstoffen. Sie wird daher allgemein viel zu wenig geschätzt, denn die wenigsten von uns kennen und beachten sie. Es ist darum gut, wenn wir wissen, daß wir aus diesen würzigen, roten Früchtchen einen angenehm sauern, durststillenden Sirup herstellen können, der wie folgt zubereitet wird. Man zerstößt die vollreifen Beeren oder dreht sie durch die Hackmaschine, worauf man sie zwei Tage an einem kühlen Ort stehen läßt. Alsdann preßt man sie aus und fügt auf 1 Pfund Saft 750 g Rohrzucker bei. Nun kocht man die Masse einmal auf und schon hat man einen feinen, schön roten Sirup hergestellt. Auch als kräftige, saure Konfitüre lassen sich die Berberitzenbeeren verwenden. Sie stärken die Nerven, festigen die Zähne und helfen auch das blutende Zahnfleisch heilen.

Holunder (Sambucus nigra)

Vielerorts gehört es heute noch zur Selbstverständlichkeit, neben jedem Bauernhof einen Holunderbaum zu finden. Eine böswillige Beschädigung dieser schmucken Zierde wurde in frühern Zeiten als persönliche Beleidigung empfunden. Blüten und Blätter, Rinde und Wurzeln werden als Heilmittel verwendet. Die Blüten sind als schweißtreibendes Hausmittel bekannt. Die zerquetschten Blätter werden mit Erfolg auf entzündete Stellen gelegt. Im Winter verwendet man hierzu auch die geschälte, grüne Mittelrinde. Gleicherweise ist auch die Rinde der Wurzel nützlich, da sie als zuverlässiges Abführmittel dient und zugleich zur Heilung der Wassersucht zugezogen werden kann. Die gedörrten Beeren wirken ähnlich wie die getrockneten Heidelbeeren als Stopfmittel bei Durchfall. Nicht allen sind die rohen Beeren zuträglich. Manche bekommen durch deren Genuß Brechdurchfall. Vielen mundet der Holunderbeersirup und auch die Konfitüre aus den Holunderbeeren, während wieder andern der Geschmack widersteht. Holunder regt auch die Nierentätigkeit an und vermag eine leichte Ruhr zu stillen.

Die Homöopathie verwendet Sambucus auch gegen Nachtschweiß und sogar mit einem gewissen Erfolg gegen Asthma.

Roter Holunder (Sambucus racemosa)

Als Strauch mit den vollen Dolden schön roter Beeren, die wie Trauben aussehen, ist der rote Holunder eine Zierde der Waldränder und Lichtungen. Der Geruch der ganzen Pflanze ist eigenartig stark. Allerlei Käfer werden dadurch vertrieben, während ihm die Hirsche nachlaufen. Quetscht man die Beeren und läßt sie stehen, dann bildet sich darauf eine Schicht Oel, das äußerlich für die Haut und innerlich zur Pflege der Magen- und Darmschleimhaut sehr zuträglich und heilwirkend sein soll. Große Mengen von rotem Holunder genossen, wirken schädlich. Birk- und Auerhahn, Feldhühner und andere große Vertreter des Vogelreiches finden in den reifen Beeren eine kräftige Nahrung.

Koriander (Coriandrum sativum)

Diese aus Innerasien stammende Pflanze kommt bei