Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 16 (1959)

Heft: 9

Inhaltsverzeichnis

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: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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