Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 5 (1947-1948)

Heft: 6

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: 22.07.2025

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

Teufen (App.), Mai 1948

(Fünfter Jahrgang) Nr. 6

A. Z.
Villmergen

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahres-Abonnement Fr. 4.50, Ausland 5.20
Erscheint monatlich

Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen
Tel. Teufen 3 61 70 Postcheck IX 10 775
Druck: Isenegger & Cie., Villmergen (Aarg.)

Insertionspreis:
Die einspaltige Millimeterzeile 15 Rp.

AUS DEM INHALT:

1. Bärlauch. - 2. Die Nerven (2. Fortsetzung). - 3. Im Blut ist die Seele. - 4. Berufskrankheiten. - 5. Unsere Heilkräuter: Allium ursinum (Bärlauch). - 6. Fragen und Antworten: a) Chiropraktische Behandlung bei Unfall; b) Psoriasis. - 7. Aus dem Leserkreis: Dankbarer Erfolg. - 8. Warenkunde: a) Beerenfrüchte; b) Kirschenzeit.

Die Nerven

Vortrag, gehalten am 15. Februar 1948 in Spiez

(2. Fortsetzung)

Um die Ernährung der Nerven noch etwas gründlicher und eingehender zu besprechen, möchte ich noch einiges von dem erwähnen, was diese nötig haben. Ebenso möchte ich auch das, was die neuere Wissenschaft auf diesem Gebiet überhaupt herausgefunden hat, noch näher streifen. Wir wissen in erster Linie, dass die Nerven feine Phosphate benötigen. Die Phosphate, die wir für das Nervensystem gebrauchen, finden wir zum grossen Teil in den Früchten und Gemüsen enthalten. Es ist bekannt, dass z. B. die Apfelschalen für die Nerven spezielle Stoffe besitzen. Dies ist der Grund, warum man die Aepfel nicht schälen, die Schalen also nicht fortwerfen, sondern essen sollte. Auch im Apfelkern hat es Stoffe, die für die Nerven und die Drüsen wichtig sind. Schilddrüsenleidende würden gut tun, jeden Apfelkern ganz gut zu zerbeissen und zu zerkauen, weil es ganz feine Jodmengen darin enthalten hat, die für die Schilddrüse eine grosse Bedeutung haben.

Die Vitamin C-Stoffe, die da und dort immer wieder erwähnt werden, finden wir in verschiedenen Nahrungsmitteln. Die Citrone ist z. B. sehr reich an Vitamin C. Es liegt kein Grund vor zu schimpfen, wenn man beim Einkauf grüne Citronen erhält, denn grüne Citronen sind sogar noch reicher an Vitamin C als die ausgereiften gelben. Dies ist eine eigenartige Beobachtung, die man auf Grund von Versuchen gemacht hat. Wir sollen also den Salat statt mit Essig mit Citrone zubereiten, denn der Essig besitzt keine Heilwerte. Er verändert allmählich nur die Sekretion der Magenschleimhäute, so dass mit der Zeit eine Hyperazidität, eine Uebersäuerung entstehen kann, ein Sodbrennen und verschiedenes mehr. Es ist also weit vorteilhafter, Citronen zu verwenden statt Essig, denn wir haben, wie bereits erwähnt, dann zugleich noch das Vitamin C zu unserm Nutzen.

Wenn wir im Herbst in der Natur wandern, dann finden wir die schönen roten Früchte der Hagrose, die Hagebutten. Sie werden zwar da und dort anders genannt. So heissen sie z. B. im Appenzellerland «Täghüffeli», jedenfalls, weil sie im vollreifen Zustand ein kleines Häufelein Teig bilden. Diese Hagebutten nun enthalten viel Vitamin C, weshalb man aus ihnen ein feines Medikament für die Nerven herstellen kann, gewissermassen eine Nervennahrung. Man sammelt die reifen Früchte, nimmt sie mit sich nach Hause, lässt sie noch völlig ausreifen und schön weich werden, um sie alsdann durch die Hackmaschine zu treiben und das gewonnene Mark durch ein Passiersieb zu pressen. Das reine, rohe Hagebuttenmark vermengt man hierauf mit Honig und etwas Grieszucker, so dass eine dicke Paste daraus entsteht. Nun schneidet man diese in kleine Bonbons, wendet sie in Kristalzucker, lässt sie nachtrocknen und kann sie nun so aufbewahren. Auf diese Weise besitzt man eine gute Nervennahrung, die besser ist als alle Tabletten, die man in der Apotheke kaufen kann, denn diese ist, wenn man so sagen kann, aus der Herrgottsapotheke, die einen nie betrügt. Sehr vorteilhaft ist es auch das Jahr hindurch Hagebuttenmark, das im Vakuum eingedickt worden ist, zu verwenden, denn auch

Bärlauch

Damals, als ich ein Kind noch war,
Da hofft ich treulich Jahr für Jahr,
Dass ich Maiglöckchen möchte finden,
Doch alle Hoffnung musste schwinden,
Denn nicht ein einz'ges Pflänzchen konnt ich sehen,
In irgend einem Walde stehen.
Nur einmal wohl entdeckt' bei einem grössern Bach
Die gleichen Blätter ich, doch ach,
Die Freude, sie war bald verschwunden,
Ich hatte Bärlauch nur gefunden.
Die Stelle unter grossen Bäumen war besonders schön,
Doch nicht ein einz'ges Blütenglöckchen liess sich seh'n,
Und statt von angenehmem Duft,
Von hässlichem Geruch war voll die Luft.
Wenn heute auch der alte Wunsch mir ist geblieben,
So fühl ich mich doch nimmermehr getrieben
Zu flieh'n, wenn mir ein Bärlauchfeld entgegenlacht
Mit seiner vorgetäuschten Maienpracht.
Heut such' ich Bärlauch an des Bächleins Rand,
Heut klettre ich durch enge Tälchen, in der Hand
Ein Säcklein, um den Segen mir zu holen,
Der da und dort wächst, unauffällig, still, verstohlen.
Auch der Geruch ist mir nicht mehr zu scharf,
Weil mancher Leidende den würz'gen Saft bedarf;
Darum ist es mir heute nicht mehr leid,
Wenn ich nur Bärlauch finde wohl zur Maienzeit.