Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 5 (1947-1948)
Heft: 10

Artikel: Ruhejahr
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554581

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

schein hervor. Man beginnt zu singen, man deklamiert Gedichte, man ist fröhlich und gut gelaunt und Nebel und Regen mögen die angenehme Stimmung nicht verderben. Ist die Natur auch nicht so lieblich, wie wenn die Sonne scheint und der Himmel in seiner Bläue erstrahlt, so ist sie gleichwohl interessant und der verregnete Ausflug ist dennoch schön.

Wenn man sich bewegt, wenn man arbeitet und sich rührt, dann kann man sich so leicht nicht erkälten, nur wenn man herumstehen würde, so dass man zu frieren und schlottern begänne, könnte man sich Schaden zufügen, denn die Grundlagen zur Erkältung sind alsdann dadurch geschaffen. Tritt man dann doch schliesslich den Heimweg an, dann schützt man sich durch tüchtigen Lauf, muss man aber das Fahrzeug besteigen, dann sollte man seine Kleider einigermassen wechseln können. Vor allem müssen Beine und Füsse tüchtig trocken gerieben werden. Hat man trockene Strümpfe bei sich, dann wird man deren Wärme allgemein wohltuend empfinden. Kann man die Schuhe nicht wechseln, dann muss man sie mit Papier belegen und auch die Füsse mit Papier umwickeln, worauf man von wohliger Wärme umgeben, in freundlicher Stimmung nach Hause fahren kann.

Vor Jahren sind wir einmal mit mehreren Kindern bei einem Säntisabstieg mitten in Nebel und Regen hineingeraten. Um die Kinder in guter Stimmung zu halten, stimmten wir Lied um Lied an, und so, mit fröhlichem Gesang und gleichmässigem Marsch ging es den Bergpfad zurück, zwischen Steinen hindurch, an Felsblöcken vorbei, die erbarmungslos das Plätschern des Regens widergaben. Im Tale hörte allmählich der Regen auf, und wir konnten uns noch trocken laufen, bis wir zum Auto kamen, wo wir alle unterbrachten. Zu Hause sorgte ein warmes Bad für tüchtige Durchwärmung, nachheriges Bürsten und Einölen verhinderte jegliches Erkälten, und da wir bereits unterwegs durch ständiges Gehen uns nicht abgekühlt hatten, erkältete sich keines der Kinder.

Wird man im Gebirge vom Regen überrascht, dann muss man sich davor hüten, durchnässt in einer Hütte Schutz zu suchen, um abzuwarten, bis der Regen aufhört. In der Regel hört er nicht so schnell auf und ohne Bewegung beginnt man sehr bald zu frieren, wodurch man sich alsdann erkältet. Wenn man seine Kleider nicht wechseln kann, ist es besser, man läuft immer zu. Mit Singen vertreibt man den Verdruss, Gehen und Tiefatmen hält warm und der Regen selbst, besonders wenn es ein warmer Sommerregen ist, verschafft eine ausgezeichnete Kneippkur. Wenn man sich nachher warm umzieht, dann erzeugt man im Körper eine wohlige Reaktion und fühlt sich anderntags wenn möglich noch frischer, als wenn die Sonne heiss gebrannt hätte. Eine intensive Sonnenbestrahlung erträgt man nicht ohne weiteres so gut, wie eine nasse Anwendung, bei der man nur besorgt sein muss, dass man nicht zu frösteln und frieren beginnt. Kälte kann schaden, während die Nässe erfrischt, wenn sie eine Wärmereaktion auslöst.

Schon als Knabe habe ich diese Zusammenhänge begriffen, denn die Prinzipien der Naturheilmethode sind mir von der Grossmutter her schon in den Gliedern gesteckt. Einmal hatte ich eine weite Wanderung durch den Wald vor mir, als ich plötzlich vom Regen überrascht wurde. Auf drollige Weise half ich mir, dennoch meine Kleider trocken zu halten, denn ich hatte meine Badehosen bei mir und konnte mir somit gestatten, diese mit meinen Kleidern zu vertauschen. In ein Bündelchen zusammengerollt, trug ich sie nunmehr trocken unterm Arm, während mir der Regen schön über meinen Körper rieselte. Beim Baden wäre ich ja auch nass geworden, was tat es also zur Sache, wenn ich so meine Kleider schonte und nicht zuletzt auch mich selbst, denn es war angenehmer, die blosse Haut dem Regen preiszugeben, als durchnässte Kleider auf sich herumzutragen. War der Regen auch etwas kalt, so sorgte ich eben durch tüchtiges Marschieren, dass ich zur nötigen Wärme kam. Auch das Barfusslaufen war gescheiter als nasse Schuhe und Strümpfe zu tragen. So beendete ich die weite Wanderung ohne im geringsten zu frieren. In der Nähe unseres Hauses hinter einem Schopf zog ich meine trockenen Kleider vergnüglich wieder an, und da der Regen inzwischen nachgelassen hatte, gelangte ich auch völlig trocken nach Hause.

So habe ich mir schon als Knabe in solchen und ähnlichen Fällen immer überlegt, was eigentlich vom gesundheitlichen Standpunkt aus am besten und praktischsten sei, und ich bin gut gefahren damit, denn ich habe dadurch Kneipp- und andere Kuren kennen gelernt, habe sie ausprobiert und Nutzen daraus gezogen.

Ruhejahr

Als ob eine grosse Schuld zu tilgen wäre, sind laute, soziale Bestrebungen am Werk, um mehr Freizeit, mehr Ferienzeit, mehr Erholung und Entspannung darbieten zu können. Wie haben doch früher unsere Grossväter verächtlich dreingeschaut, wenn eine zarte Schwiegertochter Ferien beanspruchte! Das gabs zu ihren Zeiten nicht. Da hat man unverwüstlich und unbekümmert gearbeitet und gewirkt, ohne zu versagen, ohne zusammenzubrechen, wenn nicht die heute üblichen Ferien einsetzten. Ja, der Grossvater hatte gut reden! Kannte er etwa die heutige Hast der Tage? Kannte er den aufreibenden, gleichförmigen Takt fabrikmässiger Betätigung? Kannte er das elektrische Licht, das den geruhsamen Feierabend vertrieb? Kannte er den Luxus, das Vergnügen, den Sport, die alle drei ein zweites Leben erfordern! Kannte er neben der Einfachheit seiner Lebensweise täglich schädliche Leckerbissen, denaturierte Lebensmittel, ein üppiges Zuviel?

Der Rhythmus seiner Arbeit war stetig, das Tempo seinem Organismus angepasst, nicht rasend, wie Rennfahrer, nicht sensationshungrig, wie die überreizte Neuzeit. Darum war er in seinem Alter nicht so verbraucht, dass er Ferien nötig gehabt hätte. Darum verstand er seine Schwiegertochter nicht, und darum würde er auch die heutigen Zustände nicht verstehen. Gut, dass er sich zur Ruhe legen konnte! Wie würde er sich aufregen, wenn er die Gleichschaltung aller Dinge als gerecht betrachten müsste! Wie würde es ihm gegen den Gerechtigkeitssinn gehen, wenn er seine Arbeiter samt und sonders gleich belöhnen müsste, seien sie nun tüchtig oder nicht! Ach, es gäbe so manches, an dem er sich stossen würde, wiewohl die heutige Zeit auf all diese Errungenschaften mit Stolz und Genugtuung blickt, ohne zu merken, wie verderblich sie oft indirekt wirken. Aufhalten lässt sich allerdings der Strom der Zeit nicht, und es ist zu begreifen, dass Gegenmassnahmen einen gewissen Ausgleich schaffen müssen. Allerdings ist dieser Ausgleich nur ein Tropfen auf einen heissen Stein, denn alles Widernatürliche fordert sein Opfer, und der Raubbau unsrer Tage kann mit kurzer Ferienrast, die sehr oft durch erneute Beanspruchung aufgeholt wird, nicht so leicht gut gemacht werden. Wie herrlich wäre es da, man könnte sich eine biblische Anordnung des Altertums zunutze machen! Wenige nur werden die wirklich ideale Einrichtung des Sabbatjahres kennen. Die Israeliten waren gesetzlich verpflichtet, alle 7 Jahre ihr Land ein Jahr lang ruhen zu lassen, was ihnen eine ungeahnte Fülle von Ruhemöglichkeit einbrachte. Stellen wir uns einmal vor, wir dürften alle 7 Jahre auf jeglichen Raubbau verzichten. Stellen wir uns vor, unser Land dürfte ein ganzes Jahr ruhen! Welch ideale, natürliche Zurückführung der verbrauchten Bodenschätze! Mit welchem Reichtum würde der natürliche Ausgleich die folgenden 6 Jahre belohnen! Mit welcher Energie aber würde erst der Mensch die nachfolgenden Jahre begrüssen, denn das Jahr der Ruhe hätte ihn zu erneuten Anstrengungen gestärkt und gekräftigt. Ja, so grosszügig ist keines unsrer sozialen Gesetze, so weitsichtig keine Anordnung unsrer Tage. Warum leuchtete die Nachahmung niemandem ein? Warum ist diese herrliche Errungenschaft überhaupt verschwunden und in Vergessenheit geraten? Nun sehr einfach, denn wie schade wäre es doch, wenn man so lange ruhen dürfte, wenn keine klingende Münze aus einem Jahr erstehen würde! Wie schade, wenn das

Land nicht seinen Ertrag abliefern könnte! Nein, das ginge nicht an, nie und nimmer! Im Gegenteil. Tüchtiger muss der Mensch werden! Forschen, ergründen, leisten, einheimsen, unermüdlich, rastlos! Will er seine Freizeit, seine Ferien zu Recht geniessen, dann soll er in der knappen Arbeitszeit gedrängte Arbeit leisten. Er soll durch Kurse aller Art ertüchtigen und durch die Ertüchtigung immer leistungsfähiger, immer rascher werden.

Und unser Land, warum sollte es ruhen? Hat nicht die Wissenschaft massenhafte Möglichkeiten gefunden, um das Jahr der Ruhe auszumerzen und Höchstleistungen aus dem Boden herauszuwirtschaften? Ja aber, ein Aber ist doch dabei, dessen Folgen wir hartherzig auszukosten haben, an Leib und Seele, an Gesundheit, Gesinnung, Herz und Gemüt. Der Grossvater würde lächeln über das Fiasko und die Alten, die das Jahr der Ruhe noch kannten, würden traurig den Kopf schütteln über jene Ungehorsamen, die es aus lauter Habsucht missachtet, zur Seite geschoben und in die Vergessenheit gebracht haben. So lange das heutige Ausbeutesystem Höchstleistungen fordert, wird es nicht neu erstehen, wenn aber alles menschliche Bemühen versagt haben wird, dann wird erneut beachtet werden, was von göttlicher Warte aus als gut eingerichtet worden ist.

Unsere Heilkräuter

VIOLA TRICOLOR (Stiefmütterchen)

«Schau dir einmal die Tollkirsche an. Wie schön glänzen ihre tiefschwarzen Beeren doch heute. So einladend und verlockend, ja man kann fast sagen, herausfordernd stellen sie sich zur Schau, dass ich befürchte, die Kinder vom nahen Bauernhaus könnten der Versuchung nicht widerstehen, wenn sie zu uns kommen und sie wie eine gute Kirsche kosten, um nachher elendiglich daran zugrunde zu gehen.»

So jammerte Stiefmütterchen zur Schafgarbe, die üppig, wie noch nie im Brachacker neben ihm stand. «Ach, du kleines, du besorgtes Allerweltsmütterchen du. Jetzt ängstigst du dich gar noch um die grossen Menschenkinder und heissest doch nur Stiefmütterchen. Mich nimmt nur wunder, wer dir den verkehrten Namen zugedacht hat, denn man kann den Sinn doch schliesslich auch nicht umkehren und wähnen, du heissest so, weil man dich selbst stiefmütterlich behandeln würde. Jeder freut sich ja ohne weiteres an deinem hübschen Gesichtchen, weshalb man dich ja auch in den Gärten grossgezogen hat. Sei dem nun aber wie ihm wolle, Mütterchen, ich tröste dich und versichere dir, dass ich mit meinen vielen Schwestern in der Runde so eindringlich die Kinder herbeilocke, dass sie die Tollkirsche ganz übersehen müssen und mit grossen Sträussen beladen, freudig nach Hause eilen. Es ist schon wahr, die Tollkirsche gehört nicht auf unsern Acker, denn wie leicht kann sie hier unten Unheil anrichten. Sie hätte doch ganz bestimmt oben im Kahlschlag, wo eine ganze Kolonie Tollkirschenstauden stehen, noch genügend Platz gehabt. Was braucht sie uns hier unten zu beunruhigen!» «Weisst du, ich glaube,» fiel da das Stiefmütterchen ein «Sie kann bei uns ihrem stolzen Namen besser Ehre bereiten, heisst sie doch auf lateinisch Belladonna, was in unsrer Sprache «schöne Frau» bedeutet. Dort oben im Kahlschlag sehen sie nur wenig Menschen und auch wir Blumen sind dort nicht so reich vertreten, dass sie gross beachtet und bewundert werden könnte. Siehst du, wie sie sich bei uns hervortut mit ihrem schwarzen Auge? Hoffentlich lässt sich keiner von ihr verführen, denn ihr Gift wirkt tötlich.» «Sehr gut,» meinte hierauf die Schafgarbe, dann gleicht sie ja wirklich all jenen schönen Frauen, die wohl ihre Schönheit zur Schau tragen, innerlich aber der Güte ermangeln und wie ein Gifthauch auf andere wirken.» Die Königskerze nickte bestätigend, denn ihre Vorfahren hatten lange Zeit in der Gartenecke des schönen Hauses gewohnt, das unten an der Strasse stand. Erst, als ein neuer Eisenhag errichtet wurde, mussten die Königskerzen ihren Standort wechseln. Die Grossmutter aber, die dort noch aufgewachsen war, wusste manch ein trauriges Geschichtchen von schönen Frauen zu erzählen, die nur für sich, aber selten für ihre Kinder Zeit gefunden haben. «Die hätten schon eher als du, deinen Namen verdient, denn sie waren vielfach sehr stiefmütterlich gegen ihre Kinder», stellte die Königskerze erbittert fest. «Ach lass das nur», beschwichtigte das Stiefmütterchen. «Sieh, ich fühle mich gar nicht gekränkt. Ob man mich nun als Stiefmutter betrachtet, oder ob man mich stiefmütterlich behandelt, das spielt gar keine Rolle für mich. Wichtig ist mir nur, dass ich mit meinen Säften helfen kann. Letztes Jahr habe ich den Jammer der Bäurin völlig stillen können. Ihre Kinder hatten das ganze Gesicht voll Ausschläge und das Jüngste von ihnen war mit Milchschorf geplagt. Es half nichts, dass man es in Zinnkraut badete. Auch Käslikraut und Sanikel konnten bei den grössern Buben nichts ausrichten, wiewohl sie sonst in ähnlichen Fällen prompt geholfen haben. Ich weiss, dass die Bäurin auf Anraten einer städtischen Verwandten, dem Mandelmilchschoppen einige Tropfen von meinem Saft beigefügt hat, dass sie das Kindchen ferner in einem Badewasser mit Stiefmütterchentee badete und siehe da, der Milchschorf verschwand, wie er gekommen war. Auch den Buben hat sie Tee bereitet, hat sie täglich zweimal damit gewaschen und bald war ihre Haut wieder sauber. — Wenn Erwachsene sich mit einem Ekzem herumplagen, dann habe ich auch schon helfen können, besonders, wenn der Urin der Kranken gleich roch wie Katzenharn.»

So unterhielten sich die verschiedenen Pflanzen auf dem Brachacker und vergassen dabei ganz die Sorge um die Kinder, die in der Hitze lieber den nahen Bach aufgesucht hatten, um bei ihm sich zu tummeln und ihre Wasserräder laufen zu lassen.

Fragen und Antworten

Anfragen durch den Fragekasten sind für alle Abonnenten der «Gesundheits-Nachrichten» gratis. Für briefliche Rückantwort ist eine zwanziger Marke beizulegen. Anfragen sind direkt an A. Vogel, Teufen (Appenzell) zu richten.

Von verschiedenen Mitteln, ihrer Verwendung und Wirksamkeit

Es ist stets erfreulich, wenn sich auch Krankenschwestern und Pflegerinnen um natürliche Hilfeleistungen bemühen, stehen sie doch unmittelbar an der Quelle, um sie segensreich anwenden zu können. — So erkundigte sich im August eine Schwester, die besorgte Pflegerin in einem Bürgerheim ist, um verschiedene Fragen, deren Beantwortung auch andere Leser interessieren mag. Sie schrieb wie folgt:

«Erlauben Sie, eine Bitte an Sie zu richten. Ich las in den «Gesundheits-Nachrichten» vom Schöllkraut und seiner guten Wirkung. Da setzte ich die durch die Hackmaschine getriebene rotgelbe Wurzel in Schnaps an, um Tropfen zu gewinnen und bei Bedarf für mich selbst oder für unsere alten Leute bei Leber- und Gallenstörungen davon zu verwenden. Ich möchte Sie höflich bitten, mir zu sagen, wieviel Tropfen auf einmal und wie oft im Tag einzunehmen sind, denn bis dahin hielt ich das Schöllkraut für innerlichen Gebrauch als Gift. — Ich wäre Ihnen dankbar, wenn Sie mir auch sagen würden, wozu Schotte gut ist. Unser Käser gibt mir schon etwa für Stopfung. — Wieviel homöophatisches Jod darf man nehmen bei Bronchialkatarrh? Bei Fieber nehme ich etwa 20 Tropfen Aconit in einem Glas Wasser schluckweise per Tag. Ich muss mich oft mit einfachen Mitteln behelfen, wenn man in einer Armenanstalt ist, wo man alles gratis gibt. Die guten, alten Leutchen leiden an mancherlei Leiden. Ich selbst leide nur im Winter an Bronchitis und das ganze Jahr über an Blähungen. Ich weiss nicht, was dagegen gut ist. Wenn Sie ein einfaches Mittel wüssten, wäre ich sehr dankbar. Ich bin eben auch schon 75 Jahre alt, noch ziemlich gesund, nur im Winter happert es etwas. Das Herz ist noch ziemlich gut. — Für all Ihre Rezepte, die man so gut verwenden kann, herzlichen Dank und freundliche Grüsse Schw. Cl. aus W.»

Die Antwort lautete, wie folgt: «Es freut mich, dass Sie für Ihre alten Leutchen so vieles aus den «Gesundheits-Nachrichten» verwerten können. Gerne will ich Ihnen Bescheid geben, wie Sie für Leberstörungen das Schöllkraut