

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 7 (1949-1950)
Heft: 8

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: 23.02.2026

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

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Österreich:	Insertionspreis:
Inland Fr. 4.50	Telefon (071) 3 61 70 / Postcheck IX 10 775	Dr. Günther, Rechenweg 1 g. Innsbruck	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 120,335	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT:

- | | |
|--|-------|
| 1. Wermut | S. 57 |
| 2. Eine Morgenwanderung ins Val Tantermozza | S. 57 |
| 3. Taulaufen und Morgenturnen im nassen Gras | S. 60 |
| 4. Angina | S. 60 |
| 5. Ueber die Mischung verschiedener Säfte | S. 61 |
| 6. Unsere Heilkräuter: Artemisia absinthium (Wermut) | S. 61 |
| 7. Fragen und Antworten: | |
| a) Behandlung von Arthritis | S. 62 |
| b) Heilung einer Blasenentzündung | S. 63 |
| 8. Interessante Berichte aus dem Leserkreis: | |
| a) Bewährung der Naturmittel | S. 63 |
| b) Hilfe bei Schlaganfall | S. 63 |
| 9. Warenkunde: Rohrzucker | S. 63 |

Eine Morgenwanderung ins Val Tantermozza

Bereits hat die Morgensonne die Spitze des Piz Desa vergoldet und ausser dem Rauschen und Tosen des Inn, der in der Schlucht seine schäumenden Wassermassen durchs Tal wälzt, ist alles still und mit der im Engadin so eigenen Feier eines schönen Junimorgens umwoben. Das Gras neigt sich unter der Last der schweren Tautropfen, und es hat etwas eigenes an sich, gleichmässigen Schrittes die Landstrasse entlang zu wandern, an blühenden Wiesen vorbei, die, von kleinen Lärchenwäldchen unterbrochen werden, und dem Landschaftsbild ein typisches Gepräge verleihen. Das saftige Grün der jungen Lärchen ist nicht nur wohlthuend für das Auge, es zeugt auch von der Unvergänglichkeit der immer wieder neu treibenden Kraft der Natur. Zwischen all dem spriessenden Leben steht ein altes Gemäuer, das von einem früher vielleicht stattlichen Gehöfte zeugt, in dem sich einst Menschen regten, um dem Boden seine notwendige Pflege zu geben, damit er für Vieh und Menschen Nahrung darbieten kann. Mein Begleiter erklärte mir, dass da und dort ausserhalb der Dörfer einzelne Gehöfte gewesen sein sollten, die sehr wahrscheinlich im Schwabenkrieg zerstört worden sind, so dass heute nur noch Mauern von ihrer einstigen Existenz zeugen. Es wurde damals im Engadin noch Getreide gepflanzt, und auch in eigenen Mühlen gemahlen, denn Bäche sind genug vorhanden, die Kraft liefern, um schwere Mühlsteine im Kreise herumzudrehen. Jetzt noch sieht man da und dort an einem Bach Mauerüberreste und auch gut erhaltene Mühlsteine zeugen von den damals in Betrieb gewesenen Mühlen.

Angeregt durch das, was links und rechts der Strasse sichtbar war, zogen wir, der Parkwärter und ich, im Gespräch über das Gegenwärtige und Vergangene angeregt, die Strasse von Brail gegen Zernez. Nachdem wir die gedeckte hölzerne Innbrücke passiert hatten, war unsere Strassenwanderung zu Ende. Ein Fussweg führte uns rechts von der Strasse weg in einen ziemlich dichten Tannenwald hinein, dessen moosiger Boden mit Heidelbeerstauden dicht bewachsen war. Wald- und Fusswege führten uns dem Tantermozzabach entlang durch einen Wald mit 30- bis 60jährigem Bestand. Schon befanden wir uns im Wildschutzgebiet des Nationalparks. Hier wurde jedoch noch Holz gefällt und somit vom Walddutzen geerntet. Der Weg wurde immer schmaler, ging teilweise an Geröllhalden vorbei und über Rufen, die weniger angenehm passierbar waren. Die Tannen wurden seltener, dagegen waren die Föhren reichlicher vertreten und auf einmal standen wir im reinen Föhrenwald und zugleich auch auf reinem Kalkgestein. Der Boden hatte also gewechselt und somit auch die Pflanzenwelt.

Wermut

An der Halde Wermut steht,
Achtlos man vorüber geht.
«Ach, das ist ein bittres Kraut,
Wehe dem, der ihm vertraut!»
«Sprichst du wehe über mich,
Weil ich nicht erfreue dich?
Weil ich herb und bitter bin,
Nicht verstehst du meinen Sinn?
Muss denn alles milde sein,
Immer süss des Lebens Schein?
Kann nicht manche Bitterkeit,
Die uns führt in Gram und Leid,
Dennoch heilend, helfend wirken?»
Vor dem Haus die jungen Birken
Wiegen säuselnd sich im Wind,
Leicht beschwingt, wie Birken sind,
Gleich, als wollten sie uns sagen:
«Warum über Wermut klagen?
Sieh, solange noch Schmerz muss sein,
Stellt sich wohl auch Linderung ein.
Wenn der Wermut silbergrau
Neben Blüten rot und blau
Steht in deinem Gartenland
Oder auch ganz abgewandt,
Irgendwo magst du ihn finden,
Dann, aus den erwähnten Gründen
Achte ihn, fehlt auch die Zier,
Kann er dennoch helfen dir.»