

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

**Artikel:** Taulaufen und Morgenturnen im nassen Gras  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968740>

### **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>**



und Gesundheitslehre sind schon immer irgendwie verwirklicht worden, wir Menschen haben sie nur verloren und freuen uns daher, wenn wir sie wiederfinden.

Um 3 Uhr, nach 10 Stunden Wanderung und Beobachtung waren wir wieder unten im Tale und wanderten über den schmalen Holzsteg, der über die weiss schäumenden Wellen des Inn zu unseren Heimstätten führt.

Den ganzen Abend liessen mich die Eindrücke nicht mehr los und nachts träumte ich von einem grösseren, allumfassenderen Park einer vielleicht nicht mehr allzufernen Zukunft, in dem Pflanzen, Tiere und Menschen dem Zugriff jeder frevelnden Hand für immer entzogen sein werden, so dass die Erde nicht mehr mit dem Blute Unschuldiger getränkt werden kann.

## Taulaufen und Morgenturnen im nassen Gras

Es ist wohl für viele eine Kunst, sich in der Morgenfrühe zum Taulaufen oder gar zum Turnen im taufrischen Grase aufzuraffen. Viele wohnen zu sehr eingeeengt zwischen Mauern, in engen Strassen und Gassen der Stadt, so dass es für sie eine zu grosse Anstrengung, ein allzu-grosser Zeitverlust wäre, vor dem Frühstück das grüne Wiesland aufzusuchen, um dort in frischer Luft eine kleine Morgengymnastik durchzuführen mit Tiefatmen und Entspannen. Wie gut würde den eingesperrten Städtern solch eine Erfrischung bekommen, bevor sie sich in den eilenden Tag hineinbegeben müssen. Wie so viel schöner haben es da jene, die noch eng mit der Natur verbunden sind, die in früher Morgenstunde ihre natürliche Gymnastik beim Grasmähen und andern mehr erreichen können. Sie wissen es nicht einmal, welch wohlthuenden Dienst sie damit ihrem Organismus erweisen. Es ist dies einfach ihre Aufgabe, die sich in das beginnende Tagewerk einfügt. Sind wir erst einmal bei jenen zu Gäste, die noch so unaufgefordert die freiwilligen Gaben der Natur ausschöpfen können, dann bietet sich auch uns manche Gelegenheit, uns gesundheitlich zu regenerieren, wenn wir durch die Pflichten des Alltags im Laufe des Jahres verbraucht worden sind. Wir werden auch die Möglichkeit haben, die Natur zu belauschen und werden da mancherlei gewahr werden, was uns in vernünftigen Ansichten bestärkt. Wer von den vielen Städtern, die in enger Wohnung nach den Angaben des Radioansagers ihre Morgengymnastik vollführen, weiss, dass auch Pferde, wenn sie in der Morgenfrühe ins Freie geführt werden, ihre Morgengymnastik im taufrischen Grase vollführen? Wohl kaum jemand, der es nicht zufällig inne wurde, wenn er in der Sommerfrische weilte. Nicht jeder Landmann wird allerdings für seine Pferde so besorgt sein, dass er sie vor dem üblichen Tagewerk noch ins Freie hinausführt. In einem kleinen Engadinerdorf aber beobachtete ich selbst einmal die Freude eines Pferdes, das sich im taufrischen Gras ergötzte. Als es der Nachbar aus dem Stalle herausführte, glaubte ich, nun würde es in wiehernem Lauf durch die Wiese dahinjagen und mutwillig wieder zurückkehren. Aber ich hatte mich getäuscht, denn es legte sich nach einigen originellen Sprüngen, die wie ein Freudentanz anmuteten, zu meinem nicht geringen Staunen ins taunasse Gras, wo es indes nicht lange ruhig liegen blieb, denn zu meinem erneuten Staunen begann es seine buchstäbliche Morgengymnastik vor meinen Augen auszuführen. Es drehte sich über den Rücken, warf die Beine in die Luft, machte einige Bewegungen und kam auf die andere Seite zu liegen, um sich dann wieder zurückzudrehen. Einen Augenblick lag es direkt auf der Wirbelsäule, machte dann noch ein paar rhythmische Bewegungen, kam dadurch wieder auf die andere Seite zu liegen und drehte sich so einige Male über den Rücken im erfrischenden Tau des Grases. Dann stand es auf, schüttelte sich und mit ein paar Freudenbewegungen beendete es seine Gymnastik, um erst dann mit seinem Frühstück zu beginnen. Morgenturnen also

auch in der Tierwelt. Ein guter Wink der Natur, denn nach der langen Ruhe der Nacht mag es uns gut bekommen, die Trägheit der Glieder abzuschütteln und die Verschlafenheit los zu werden. Das Morgenturnen vor dem Frühstück verlangt von uns ein tiefes Atmen und dieses Atmen vertreibt die letzte Müdigkeit aus ihren Schlupfwinkeln, und wenn wir uns dabei gar noch im frischen Tau bewegen können, dann werden wir nachher erfrischt unser Tagewerk aufzunehmen vermögen. Schon Pfarrer Kneipp hat uns die Wirkung des Taus vor Augen geführt, und es ist gut, wenn wir uns zur Stärkung unsrer Gesundheit die Anregungen der Natur zu Nutze machen können. Wenn uns die Kultur durch das Wohnen in engen Häusern und Städten viel von unsrer Freiheit raubte, so lehrt uns doch die Natur an Kleinigkeiten, wie wir uns einigermassen entschädigen können, um das körperliche Gleichgewicht in der Anspannung und Hast der Tage nicht allzusehr einbüßen zu müssen. Auch die kleine Episode mit dem Pferd veranschaulicht einen unbedeutenden Bruchteil des Tages, der entspannender Freude galt, um nachher wieder gestärkt die Pflichten, die das ernste Leben fordern mag, auf sich nehmen zu können.

Wir Menschen haben allerdings noch einen nicht geringen Vorzug, denn wir können die körperliche Entspannung auch noch wesentlich vermehren, wenn wir nicht nur eine kurze Morgengymnastik betreiben, sondern uns auch noch ausserdem eine geistige Erfrischung zu gute halten.

## Angina

Immer noch scheinen nicht alle die Gefährlichkeit der Anginagifte erkannt zu haben, sonst wäre man ängstlich darum besorgt, diese gefürchtete Krankheit, die so viele Nebenwirkungen zeitigen kann, von Grund auf tüchtig auszuheilen. Berichte wie: «Meine 17jährige Tochter hat vor 8 Wochen eine Angina gehabt, dazu gesellte sich eine Mittelohrentzündung», sind keine Seltenheit. Auch Herzgeschichten, Herzbeutelentzündung, wie auch Nierenentzündungen werden nach einer Angina des öfters festgestellt. Es beweist dies, dass die Anginagifte absolut nicht ungefährlich sind, weshalb man dieser Erkrankung unbedingt mehr Beachtung schenken sollte. In erster Linie sollte man örtlich desinfizieren, um die Anginagifte, sofort, wenn man irgend etwas beobachtet, nach Möglichkeit abzutöten und dafür zu sorgen, dass eine Reaktion bei der Infektionsstelle erwirkt werden kann. Dies ist mit Molkenkonzentrat am ehesten möglich. Die Milchsäure im Molkenkonzentrat (eingedickte, gereinigte Käsemilch) desinfiziert und erwirkt zudem eine starke Durchblutung. Das Blut wird an die Oberfläche gesogen, die nun durch die starke Wirkung der Molke immer und immer wieder gereinigt wird. Man muss aber auch unbedingt von innen heraus durch Einnahme von Calcium-Komplex und Lachesis einwirken. Aeusserlich erfolgt abwechselnd eine Behandlung mit Kohlblätter- und Lehmauflagen. Den einen Tag oder auch nachtsüber macht man einen Wickel aus gequetschten Kohlblättern, das nächste Mal erfolgen Wickel mit Lehm, der mit Zinnkrauttee zubereitet worden ist. Auf diese einfache Art und Weise wird eine Angina rasch beseitigt werden können. Wenn noch Husten und Katarrh als Folgeerscheinung auftreten, dann nimmt man dagegen entweder rohen Tannenknochen- oder Spitzweigerichsirup und Kali jod D 4. Mit diesen harmlosen Mitteln kann verhindert werden, dass die Anginagifte irgendwo Schaden anrichten. Sind sie aber bereits im Blut, dann muss man die Niere sofort mit Solidago und Nierentee zu vermehrter Tätigkeit anregen, damit die Gifte möglichst rasch zur Ausscheidung gelangen können, was auch durch Schwitzkuren unterstützt werden kann. Wenn man bedenkt, dass auf solch einfache Art und Weise die gefürchteten Folgen einer Angina umgangen werden können, dann ist es unbegreiflich, dass man diese Verhütungsmassnahmen unbeachtet lässt, um die unliebsamen Folgen auskosten zu müssen.