Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 8 (1951)
Heft: 10

Artikel: Eine kleine Ferienreise
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554584

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: 09.12.2025

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

Teufen (App.), Oktober 1951

Achter Jahrgang - Nr. 10

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Österreich:	Inserationspreis:
Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . Fr. 5.70	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Dr. Günther, Rechenweg 1 g, Innsbruck Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 129,335	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

INHALTSVERZEICHNIS

		Seite
1.	*Schlehdorn*	73
2.	*Eine kleine Ferienreise*	73
3.	*Magenstörung*	74
4.	*Offene Beine*	75
5.	*Fusspflege*	75
6.	*Homöopathische Mittel im Sanatorium*	76
7.	*Verschiedene Wege*	76
8.	*Unsere Heilkräuter:* Schwarzdorn, Schlehdorn	77
9.	*Fragen und Antworten:*	
	a) Schwere Nierenerkrankung	78
	b) Erfolgreiches Eingreifen bei Basedow-Erkrankung	78
	c) Heilung eines Magengeschwürs trotz hohem Alter	78
10.	*Aus dem Leserkreis:*	
	a) Wirksamkeit einfacher Naturmittel	79
	b) Rasche Heilung von Durchfall	79
	c) Dankbare Briefe	79
11.	*Kleine Ratschläge:*	
	a) Suppe gegen Darmträgheit	79
	b) Kräuterauflagen	80

Schlehdorn

Vom Schlehdornhag manch Lied erklang,
Und einstmals freudig man es sang;
Doch heut' an ihm vorübergeh'n,
Die allzugrosses Leid geseh'n.
Es kennt ihn wahrlich keiner mehr,
Der nach den Städten hat Begehr.
Gleichwohl der Schlehdorn treulich blüht,
Gleichwohl erfreut er das Gemüt,
Erfreut der muntern Vögel Schar
Mit Früchten treulich jedes Jahr.
Im Schlehdorn singt's zur Frühlingszeit
Und lockt herbei der Erde Freud',
Im schneeigweissen Blütenhag
Voll Dank es zwitschert Tag um Tag,
Im Schlehdorn selbst im Herbst sich freut,
Wenn schon der Frost sein weisses Kleid
Zog über alle Sträucher hin,
Die Vogelwelt. Mit frohem Sinn
Geniesset sie der Früchte Segen,
Der auch uns dient auf unsern Wegen.
Lasst nicht den Schlehdorn achtlos steh'n,
Er ruft uns zu: «Auf Wiederseh'n!»

Eine kleine Ferienreise

Gewiss kennt jeder das bekannte Sprichwort oder gar das ulkige Lied von Meister Urian: «Wenn einer eine Reise tut, so kann er was erzählen! —» Ja, mancherlei kann man erzählen, wenn man auf Reisen ging und dabei die Augen offen hielt, um Sitten und Gebräuche, Gewohnheiten und Absonderliches andrer Völker kennen zu lernen. Bestimmt ist es gut, wenn man auf Reisen geht, um seinen Blick zu weiten, gut auch für das berufliche Leben, wenn man vieles verstehen und begreifen lernt, was man zuvor nicht beobachtet, nicht gekannt hat. Manchen Nutzen nimmt man mit nach Hause, wenn man Vergleiche anstrebt zwischen unsrer Lebensweise und unsern Krankheiten gegenüber denjenigen anderer Völker, die unter andern Verhältnissen leben als wir. Was wir dabei erreichen, ist zweckdienlich, wenn wir die richtigen Schlussfolgerungen ziehen, wenn wir das Nützliche wahrnehmen und das Verwerfliche meiden.

Gewiss wird mancher Leser, der zu Hause bleiben musste und keine Gelegenheit hatte, sein Bündelein zu schnüren, um über die Grenze hinaus zu schauen, gerne einmal im Geiste eine solche Reise mit mir unternehmen, wenn es dieses Jahr auch nicht so weit geht, wie das letzte, interessant ist es doch, einen Einblick in das Leben und Treiben unsrer Nachbarländer zu gewinnen. Wie gut und schön, wenn man nach einer solchen Fahrt die Naturschönheiten und Vorzüge des eignen, kleinen Landes doppelt zu schätzen vermag.

So wollen wir denn einmal durch unser Schweizerländchen nach Frankreich und England fahren. Morgens ¼ nach 5 Uhr beginnt die Abfahrt über Zürich nach Basel. Rasch ist unser kleines Land durchquert. Mit seiner ganzen Sauberkeit begrüsst es uns am frühen Morgen. Noch sind die Strassen einsam, und es ist ein Vergnügen die Naturschönheiten am Wege in ihrer wechselnden Fülle still geniessen zu können. Schon um 8 Uhr gelangten wir in Basel an, wo die Grenzformalitäten rasch erledigt waren. Ueber das bekannte St. Louis gings hinunter gegen Belfort an den reichen Fluren des Elsass vorüber. Hinter schattenbringenden Baumalleen wechseln schöne, gesunde Gemüseäcker mit reichen Fruchtgefilden. Wie angenehm schützen die Baumreihen auf beiden Seiten der Strasse vor dem grellen Strahl der Sonne. Wenn sie uns nicht auf allen Strassen durch Frankreich hindurch begleiten würden, wäre die Fahrt durch die Ebenen wohl sehr beschwerlich. Halbwilde oder wilde Kirschbäume wechseln im Elsass oft mit andern Fruchtbäumen. Die Kirschen werden oft nicht einmal gepflückt. Es würde sich nicht lohnen. Kleine, schwarze, süsse Früchte hängen an den Bäumen, wo sie trocknen und herunterfallen. Manch ein schwarzer Fleck auf dem Boden aber lässt verraten, dass der Wind auch vollreife Früchte herunterschüttelte, die dann das rasche Tempo der Autoreifen zerquetschte. Es war, als hätte die Zeit ihr Rad zurück-

gedreht, denn die kleinen, wilden Kirschen erinnerten an frohe Kindertage, in denen es auch bei uns noch reichlich von diesen kleinen, gedörrten Früchten gab. Sie sind bei uns verschwunden, wie auch die kräuterreichen Strassenborde und dichten Hecken den Bachläufen entlang. Kräutersammler scheinen im Elsass zu fehlen, sonst hätten sie wohl den Reichtum an Johanniskraut, an Schafgarben und andern Heilpflanzen mehr, nicht nur so ohne weiteres stehen lassen. Am liebsten wären wir ausgestiegen, um sie zu ernten, aber wer hätte sie nach Hause befördert? Wir wollten ja durch Frankreich nach England gelangen! Immer rascher flog unser Auto an den Fruchtgefilden des Elsass vorüber, und wir begriffen, warum sich schon so oft zwei Länder wegen diesem fruchtbaren Flecken Erde gestritten haben, ohne es freilich gut zu heissen. Manch eine Ortschaft erzählte von der reichen Ernte, die der Schnitter Tod dieserhalb unter jungen, kräftigen Menschen gehalten hatte, und wir verwarfen in unsern Gedanken die Habsucht, die nach des Nächsten Gut gelüstet. In meiner Jugendzeit hatte der erste Weltkrieg seine schlimmen Spuren im Elsass hinterlassen. Ich erinnerte mich noch gut daran, doch auch der zweite war inzwischen nicht spurlos an ihm vorbeigezogen. Armes, umstrittenes Land, das um seiner günstigen Lage, seiner Fruchtbarkeit und Bodenschätze willen so viel zu leiden hatte! Wie richtig sagte doch Gottfried Keller einmal: «Eines jeden Mannes Vaterland achte, aber das deinige liebe!» Es ist kein Bibelwort, aber eine redliche Einsicht, deren Beachtung auch den Massenmord nicht hätte aufkommen lassen. Jedem Nachdenklichen steigen solche Gedanken auf, während er über die hügelige Landschaft bis Belfort fährt, von wo er in die grossen Ebenen des eigentlichen Frankreichs gelangt, wo nur noch kleine Erhöhungen eine geringe Abwechslung schaffen. Aber immer noch begleiten uns die schattenfrohen Baumreihen längs den sonnenreichen Strassen. Wie dankbar sind wir für diese kühlenden Blätterdächer, die ihre ganze Schönheit über uns entfalten. Doppelt froh sind wir darum, denn die französischen Wohnverhältnisse gefallen uns nicht sonderlich. Wir dürfen sie keineswegs mit unsern Schweizerdörfern und Städten vergleichen. Vergebens suchen unsere Augen nach etwas Lieblichem, Heimeligem, nach der Sauberkeit, die unser Land kennzeichnet. Aber immerhin, der Franzose scheint nichts zu vermissen. Die schmucklosen Mauern, die ihm Obdach gewähren, scheinen ihm vollauf zu genügen. Uns muten die Häuser in West- und Nordfrankreich immer etwas heimatlos an, aber der Franzose, der nichts anderes kennt, empfindet wohl nicht, wie wir. Sein bekanntes «Laisser aller» hat wohl auch wieder sein Gutes in der Natur. Er nützt sein Land nicht aus wie wir, lässt grosse Gebiete unbebaut und braucht sie höchstens, um seine Tiere darauf weiden zu lassen. Er lässt darauf auch manche Sträucher wachsen, die zusammen mit den Hecken längs den Bachläufen ein reiches Vogelparadies bedeuten. So hat auch diese von uns kritisch beurteilte Lage der Dinge eine annehmbare, nutzbringende Seite, die wir mit unserm rein praktischen Sinn vielleicht erst nicht wahr haben wollen. Frankreichs Bodenbeschaffenheit scheint in der Tat reich genug zu sein, um auch für die kleinen, gefiederten Freunde schützende Wohnung und reichliche Nahrung übrig zu haben. Auch als Arrondierung um grosse Felder und grössere Besitzungen sind Staudenhäge angelegt. Ja, man gewahrt sogar mit Bäumen und Unterholz umrahmte Güter. Auch die Wälder sind nicht so genau durchgeforstet wie bei uns, so dass auch sie den Vögeln und Kleintieren willkommenen Schutz darbieten. Gleicherweise zeigen auch Flüsse und Flussufer nicht die strenge Ordnung, wie wir sie bei uns gewohnt sind und manch singendes, zwitscherndes Leben kann im reichen Buschwerk und Schilf den gewünschten, notwendigen Schlupfwinkel finden, Wildenten und anderes Getier, das sich darin zu Hause fühlt. — So hat jede Schattenseite auch wieder ihr Gutes, und wenn man dieses Gute wahrzunehmen vermag, dann reist man mit einem viel glücklicheren Gefühl durch die Gefilde Frankreichs. — Im August breitet sich das Korn in weiten, scheinbar endlosen Feldern mit seinem goldenen Reichtum vor uns aus, wogt im Winde, wie ein Meer und zeigt uns seine ganze Schönheit durch Mittel-, West- und Nordfrankreich hindurch. Immer das gleiche, schöne, erhabene Bild vom Segen reicher Ernte. Ackerbauprodukte wechseln mit Kornfeldern. Man erhält den Eindruck, Frankreich müsse eigentlich im Korne ertrinken. Wie weit man auch fährt und blicken kann, immer wieder fruchtbarer Boden, reiche, wogende Kornfelder! Da und dort wird auch schon geerntet. Die Garben stehen in Reihen und erzählen vom Fleiss und Mühen schaffender Hände. Erntemaschinen stehen da und dort herum und zeigen uns, dass auch Frankreich den Vorzug technischer Neuheiten zu nutzen weiss. Dagegen fällt uns auf, dass das Korn auf grossen, zweirädrigen Wagen, wie wir sie bei uns nicht kennen, fortgefahren wird. Die Räder sind bis zu zwei Meter hoch, ja, mögen schätzungsweise sogar noch höher sein. Sicherlich bedarf das Laden solcher Fuhrwerke einer gewissen Geschicklichkeit, da sie in der Balance gehalten werden müssen. Die Stoppeln, die nach dem Mähen noch dastehen, zeigen uns, dass das Korn nicht so tief unten wie bei uns abgeschnitten wird. Etwa 20 cm der Halme werden stehen gelassen, dies mit dem Vorbedacht, solche einzupflügen, um dadurch den Boden zu lockern und leicht zu düngen. So lässt sich manches beobachten, das uns fremd anmutet und doch auch wieder seine guten Gründe hat. Ja, «wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen, drum nahm ich Auto mir und Hut und tat das Reisen wählen!» (Fortsetzung folgt)

Magenstörung

Bei Magenstörungen nimmt man ohne weiteres an, der Magen sei schuld daran. Vielfach aber ist es die Leber. Wenn Fruchtsäure und Fettsäure nicht leicht verarbeitet werden, sondern Störungen verursachen, ist dieser Umstand einer mangelhaften Funktion der Leber zuzuschreiben. Da der Magen in solchem Falle nicht Grundursache, sondern nur ein auslösender Moment darstellt, ist er nach richtiger Beeinflussung der Leber plötzlich wieder in Ordnung. Um dies zu erreichen, ist eine Schondiät ohne Fruchtsäure und Fettsäure mit viel Naturreis angebracht, denn Letzterer ist sehr leicht verdaulich und belästigt die Leber in keiner Weise. Er bildet daher eine vorzügliche Grundlage zur notwendigen Diät. Zur Abwechslung kann man jedoch auch Hirse, Buchweizen, ganzen Roggen oder ganzen Weizen verwenden. Zu einem dieser Körnergerichte nehmen wir noch Salate, die man am zweckdienlichsten mit Molkenkonzentrat (eingedickter Schotte) zubereitet, denn Essig bildet eine grosse Belastung für die Magenschleimhäute. Vielfach erzeugt er auch eine Leberstörung oder eine Sekretionsstörung im Magen, wodurch ein Brennen entsteht, das von zu starker Ausscheidung der Magenschleimhäute herrührt. Will man dieses Brennen rasch beseitigen, dann muss man ein wenig Holzasche in etwas warmem Wasser einnehmen. Wem dies nicht zusagt, kann die Asche auch in ein weiches Tüchlein binden, überbrühen und alsdann die so entstandene Lauge trinken. Auch Holzkohle neutralisiert und sie steht überall da zur Verfügung, wo Holz verfeuert wird. Wem jedoch auch dies nicht passt, der kann rohen Kartoffelsaft, mit etwas warmem Wasser verdünnt, trinken. Auch rohe, trokkene Haferflocken, tüchtig durchspeichelt, neutralisieren. Tausendguldenkrauttee oder -tropfen, also Centauriextrakt wirken bei Magenbrennen wunderbar und zugleich heilend, während die rohe Milch, die ebenfalls günstig ist, nur eine symptomatische Wirkung besitzt. Auf die erwähnte Weise lässt sich ein Brennen, das durch eine falsche Taktik in Erscheinung getreten ist, leicht wieder neutralisieren.

Mit rohem Kartoffelsaft, rohem Kohl- oder Kabissaft kann man sogar Magengeschwüre heilen. Auch Rüeblisaft, der nutritif wirkt und aufbaut, ist günstig. Mit diesen vier Säften hat man wunderbare Heilmittel im Hause, man muss sie nur anwenden. Selbstverständlich gibt es auch noch andere, zweckdienliche Mittel, wie Hamamelis, doch wenn die Erzeugnisse des Gartens, wenn die Vorräte in Küche und Keller genügen, dann ist es nicht notwendig zu etwas Kostspieligerem zu greifen.