

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 8 (1951)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Eine kleine Ferienreise [Fortsetzung]  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554672>

### **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:** 29.01.2026

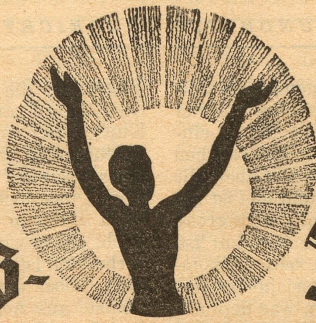
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung



<b>Jahresabonnement:</b>	<b>Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen</b>	<b>Vertriebsstelle für Österreich:</b>	<b>Insertionspreis:</b>
Inland . . . . . Fr. 4.50	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775	Dr. Günther, Rechenweg 1g, Innsbruck	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland . . . . . Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie, Villmergen	Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 139,335	Bei Wiederholungen Rabatt

## INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
1. Attich . . . . .	81
2. Eine kleine Ferienreise (1. Fortsetzung) . . . . .	81
3. Vergessene Regeln . . . . .	82
4. Impfprobleme . . . . .	83
5. Vorsicht bei Fruchtnahrung! . . . . .	84
6. Unsere Heilkräuter: Sambucus ebulus (Attich) . . . . .	85
7. Fragen und Antworten: Magenblutungen bei einem Kleinkinde . . . . .	85
8. Aus dem Leserkreis: Richtige Venenbehandlung bei Embolien, Krampfadern und Altersbrand . . . . .	86

## Eine kleine Ferienreise

(1. Fortsetzung)

### Der französische Gourmand

Wir liessen uns also neben unsern mannigfachen Betrachtungen durch unser getreues Fahrzeug weiter führen, bis wir zur Mittagszeit in einer lauschigen Waldlichtung ein schlossartiges Gasthaus bemerkten, das uns erstmals auf französischem Boden ein Mittagmahl gewähren sollte. Es war zwar nicht leicht, dem einfachen Mädchen, das uns bediente, verständlich zu machen, was wir zu essen begehrten. Es ist begreiflich, dass man sich an das halten muss, was ein Land zu bieten vermag. Da Frankreich aber nicht arm ist an Gemüse und auch nicht an Früchten, suchten wir eben auf unsere Art auf unsere Rechnung zu kommen. Dass man dabei die Gewohnheiten des Landes oft etwas stark umgehen muss, ist ohne weiteres begreiflich. Die Bevölkerung aber schüttelt mehr oder weniger darüber den Kopf und kann nicht verstehen, dass man auf so ganz andere Art, als üblich, zufrieden sein kann.

Wir waren zwar erstaunt, als man uns eine Gemüsesuppe offerierte, denn die Franzosen essen nicht gerne Suppe. Jedenfalls war diese Aufmerksamkeit ein Entgegenkommen uns Schweizern gegenüber. Dagegen wollte man nicht begreifen, dass wir den Salat mit Citrone statt mit Essig wünschten, und als wir ihn überhaupt ganz ohne jegliche Zutaten erhielten, da waren wir eben genötigt, separat noch eine Citrone zu bestellen, um uns den Salat nach Wunsch selbst anzurichten.

Im übrigen hatten natürlich auch wir Gelegenheit uns über dies und das zu wundern. Unser Tischnachbar, ein französischer Gourmand, hatte in kurzer Zeit sein Hors d'oeuvre mit Fisch, Käse und Eiern, mit Salaten im Sinne von italienischen Salaten und allen möglichen Feinheiten verschwinden lassen. Hierauf folgte noch mehr als eine Sorte Fleisch, etwas Gemüse und weitere Salate und nachträglich einige Spezialkäse. Zu alle dem trank er noch mit grösster Selbstverständlichkeit zwei halbe Liter Wein. Es ist ja sonst nicht Regel, soviel auf einmal zu trinken, umdesto erstaunlicher war es, dass er sich als Automobilist gar keine Gedanken darüber zu machen schien, wie er nachgerade noch sicher am Steuer sitzen könne. Jedenfalls war er den Alkohol gewohnt, dass ihn ein solches Quantum nicht unsicher machen konnte. Als Nachtisch zu dem reichlichen Mahl folgten noch Süssigkeiten, Conditoreidesserts mit Schlagrahm und zum Schluss erst noch Früchte. Unglaublich, was für Ansprüche solch ein reichhaltiges Essen an unsere Verdauungsorgane stellt, besonders, wenn man bedenkt, dass in der Einfachheit die gesunde Grundlage liegt. Auf alle Fälle müssen zur Verdauung solch eines kulinarischen Durcheinanders von Fisch, Fleisch, Gemüse, Salaten, Käse,

## Attich

Den Holderbaum kennt jedes Kind  
Den Ackerholder nicht.  
Er steht im Sonnenschein und Wind  
Als Attich still und schlicht  
Mit rosaweißer Blüte da,  
Am Weg, am Rain, beim Wald,  
Er weiss, geschaffen ist er ja  
Zu helfen Jung und Alt.  
Die schwarzen Beeren erntet man  
Zur frühen Herbsteszeit,  
Die Wurzeln etwas später dann  
Sind ebenfalls bereit.  
Sie leisten viel auf ihre Art,  
Freigebig helfen sie,  
Auch, was die Blätter aufbewahrt,  
Versaget wahrlich nie.  
Nicht immer ist es das Gesicht,  
Das seinen Träger ehrt,  
Gefällt dir eine Pflanze nicht,  
Frag nach dem innern Wert!



Wein, Süssigkeiten und Früchten starke Magennerven mit-helfen. Zum Glück ist der Franzose nicht gewohnt von der einzelnen Speise ein grosses Quantum zu essen. Er ist einfach ein Feinschmecker, der viele gute Genüsse zur gleichen Mahlzeit haben will. Von jeder einzelnen Speise aber, die ihm aufgetragen wird, nimmt er nur wenig und das ist gut so, sonst wäre dann die Belastung jedenfalls allzugross. Wenn man nun bedenkt, dass der Franzose gewohnt ist, so zu essen, ist es begreiflich, dass wir nicht sehr willkommen waren mit unsern einfachen, anders gerichteten Ansprüchen, denn es ist unbequem zu servieren, was dem allgemeinen Regime nicht entspricht. Die gleiche Erfahrung machten wir später in Paris. Dort warteten wir 20 Minuten, um das gute Menue des Tages ohne Fleisch zu konsumieren. Nach dieser Wartezeit erhielten wir den Bescheid, dass wir ohne das Fleisch überhaupt nicht bedient würden. Wir erhielten dann allerdings an einem andern Ort ein gutes Menue nach unserm Wunsche, aber es war überaus teuer. Es ist in Frankreich wohl alles zu haben, aber rechnen darf man dabei nicht. Auf dem Markt sind die Preise für Gemüse und Obst billig und stehen deshalb in den Restaurants nicht im Vergleich zu dem, was geboten wird. Ein wirklich gutes, naturgemässes Essen kommt in Frankreich teurer zu stehen, als bei uns in der Schweiz. Ob es nur daran liegt, dass man dem Ausländer eben mehr fordert, selbst wenn seine Ansprüche geringer sind als diejenigen der Einheimischen, das haben wir nicht nachgeprüft. Sehr wahrscheinlich ist es nur die gute Konjunktur und die hohe Frequenz, die dieses Missverhältnis eigentlich bedingt. Im Gegensatz hiezu sind die Preise der Zimmer für Nachtquartier besonders in den vom Touring- und Automobilklub empfohlenen Hotels sehr günstig.

### Die Fahrt nach Paris

Wir haben noch da und dort Halt gemacht, wenn uns irgendwelche Sehenswürdigkeiten dazu einluden, alte Schlösschen, Ringmauern früherer Zeiten oder historische Städtchen zu betrachten. Alles erinnerte an die Vergänglichkeit der Tage. Hätten nicht zwei Weltkriege ihre Spuren da und dort hinterlassen, dann wäre man vielleicht nicht so stark von der Wandelbarkeit allen Geschehens beeindruckt worden.

Um 8 Uhr abends landeten wir in Paris. Es war eine grosse Reise für uns an einem Tage von Teufen bis Paris zu gelangen. Je mehr wir uns der Hauptstadt Frankreichs näherten, umdesto deutlicher wachte das Lied von der kleinen Quelle in unsrer Erinnerung auf. Welch' eine Anziehungskraft musste doch die grosse, geheimnisvolle Stadt besitzen, dass selbst die sprudelnd frische Quelle das Blau des Himmels mit den verrosteten Mauern eines mächtigen Häusermeers vertauschen wollte: «Prends garde source aimée, ... Tu cours vers la fumée!» auf deutsch: «Hüte dich geliebte Quelle, du läufst gegen den Rauch!» Wie manches junge Menschenkind schlug schon wie die erwartungsfrohe Quelle die Warnung mit der Antwort in den Wind: «Je fus assez tranquille, je veux Paris, Paris la grande ville.» was übersetzt bedeutet: «Ich war genügend still, ich will Paris, Paris die grosse Stadt!» Nicht jedes von uns Menschenkindern empfindet so, nicht jedes vertauscht gerne die Schönheit der Natur mit dem, was Menschenhände schufen. Nicht jedes verliert darob den Kontakt mit den natürlichen Wunderwerken schöpferischer Kraft. Darum sind in grossen Städten ja auch Gärten, grosse, weite Parks so überaus ansprechend und wohltuend. Sie ersetzen das, was die Mauern uns rauben, den Kontakt mit dem Reichtum, der aus der Erde sprosst. Wohl ist in diesen Gärten meist ein hochgezüchteter, prunkvoller Reichtum, den uns die Künstlerhand begabter Gärtner in den mannigfachsten Variationen vor Augen führt, aber dennoch, die Liebe und Wertschätzung, die darin zum Ausdruck kommt, spricht eine anregende Sprache und lässt den Schöpfer dieser mannigfaltigen Schönheit nicht vergessen. Das ist es, was die gesammelten Kunstwerke grosser Städte überragt, das Unvergängliche, der sich stets erneuernden Pflanzenwelt.

Mögen uns die historischen Denkmäler von Paris um der Geschichte Frankreichs willen interessieren, mögen uns die Kunstwerke eines Louvres locken, mag uns die nächtliche Beleuchtung grosser Plätze faszinieren, mag uns dies und jenes Bauwerk begeistern, den stärksten Eindruck hinterliessen uns doch immer wieder die Gärten mit ihren prächtigen Bäumen und ihrer mannigfachen Blumenpracht. Nicht jedem wird es so ergehen. Wer nicht besonders naturverbunden ist, wird wohl lieber einen Triumphbogen bewundern, lieber den Obelisk, den einst Napoleons besondres Gelüste aus Aegypten herbeischaffen liess, verständnisvoll, fast ehrerbietig betrachten. Wer aber ganz im Geiste unsres technischen Zeitalters aufgeht, der wird sich noch lieber ergötzen an dem scheinbaren Wirrwarr der links und rechts kreisenden Autos. Ein Wunder, dass sich bei dem Tempo, das sich der lebhaft Franzose gestattet, nicht mehr Unfälle ereignen. Wir Schweizer glaubten oft, jetzt wird es krachen, aber es war nichts. Mit Schuss und Geschicklichkeit flitzen die flinken Franzosen aneinander vorbei, manchmal über-couragiert, wenn keine Stopplichter Halt gebieten. Hier und da erzählte zwar ein eingedrückter Kotflügel, dass nicht immer alles so ganz harmlos abläuft, dass das erwartete Krachen wirklich erfolgte und seine sichtbaren Spuren hinterliess. Für den Schweizer mag es oft ein Problem bedeuten, bei Strassenkreuzungen, die nicht durch Stopplichter geschützt sind, nicht dem unbedachten Impuls eines Parisers zum Opfer zu fallen. Man muss ebenso schnell reagieren, um sich durch einen raschen Stopp, der den Fahrgästen nicht immer wohl bekommt, vor einem unliebsamen Zusammenstoss zu schützen. In der Schweiz wäre ein solches Fahren bestimmt nicht zulässig, der Franzose ist aber allgemein sehr wenig und geschickt, und der Einheimische und Stadtkundige versteht es daher verhältnismässig gut, trotz seiner für uns Schweizer etwas undisziplinierten Fahrweise möglichst heil durch den ziemlich dichten Verkehr hindurchzukommen. Nachträglich beobachteten wir zwar auf der Strecke eine nicht ganz harmlose Panne. Ein Wagen war mit seinem Kühler gegen eine grosse, schöne Platane gefahren und vollständig eingedrückt worden. Die Polizei nahm die Kontrolle vor und die zahlreichen Zuschauer befriedigten ihre Neugierde. Allzu-rasches Fahren leistet solchen Unfällen eben leicht Vorschub, besonders wenn beim Vorfahren oder Kreuzen gewisse notwendige Vorsichtsmassnahmen unbeachtet bleiben.

(Fortsetzung folgt)

### Vergessene Regeln

Wer bei Ausfahrten zu Uebelkeit neigt und zudem gewohnt ist, naturreine Nahrung zu geniessen, hat oft schwer auf Reisen, ganz besonders im Ausland, sein Wohlbefinden beizubehalten. Weissbrot ist in südlichen Ländern an der Tagesordnung, je weisser, desto beliebter. Wünscht man den Salat mit Citrone zubereitet, dann wird man oft selbst dafür besorgt sein müssen. Das Gemüse ist vielerorts aus dem Wasser gezogen und allzu scharf gewürzt. Vorherrschend sind Fleisch-, Eier- und Käsespeisen. Wem dies nicht zusagt, mag sehen, wie er durchkommt. Polierter Reis, weisse Teigwaren, weisser Zucker sind selbstverständlich, während Kartoffeln in südlichen Ländern oft sehr spärlich sind. Das einzig Befriedigende sind die rohen Früchte, doch finden sich leider an diesen nur zu oft Spuren der gefürchteten Spritzmittel. Ein natürlicher Gaumen und ein empfindlicher Verdauungsapparat haben daher oft schwer das Richtige zu treffen. Was tun?

Soll man sich wirklich alle interessanten Eindrücke, die man auf Reisen sammeln kann, durch Unbehagen und Uebelkeit schmälern und verderben lassen? Nein, denn es gibt ein altbewährtes Mittel, das in frühern Zeiten seine gute Wirkung nie verfehlte. Bei Auftreten von Uebelkeit hiess es damals ganz einfach und naturgemäss: «fasten und schlafen», bis ein feiner, mahnender Hunger ein angenehmes Verlangen nach Brot meldete. Statt sich immer