**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 8 (1951)

**Heft:** 3

## 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:** 10.12.2025

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

Teufen (App.), März 1951

Achter Jahrgang - Nr. 3

A. Z.
VILLMERGEN

# 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<br>Ausland . . . . Fr. 5.70 | Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775<br>Druck: Isenegger & Cie., Villmergen | Dr. Günther, Rechenweg 1 g, Innsbruck<br>Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 129.335 | Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.<br>Bei Wiederholungen Rabatt |


*AUS DEM INHALT:* *Seite*


1. *Heilzwiebel - Meerzwiebel* . . . . . 17
2. *Frühlingsmüdigkeit - Frühlingskrankheiten* (1. Forts.) . 17
3. *Ratschläge bei Grippe-Erkrankung* . . . . . 19
4. *Hypersensibles Nervensystem* . . . . . 20
5. *Unsere Heilkräuter:*
   Scilla maritima (echte Meerzwiebel)
   Ornithogalum scilloides (Meerzwiebel der Landleute) . 21
6. *Fragen und Antworten:*
   Rasche Hilfe bei Angina pectoris . . . . . 22
7. *Aus dem Leserkreis:*
   a) Vorzüge der Ponndorf-Behandlung . . . . 22
   b) Hilfe bei Haarausfall . . . . . 22
   c) Einfache Behebung von Stauungen . . . . 22
8. *Wichtige Mitteilungen:*
   a) Näheres über Urin-Analysen . . . . . 23
   b) Hinweis auf die Vorträge . . . . . 23
   c) Nutzbringender Dienst am Kranken . . . . 20


## Heilzwiebel - Meerzwiebel

*Darf ich mich wohl in die Reihe schöner Pflanzen drängen?*
*Nein. —*
*Darum will es mich gar sehr beengen,*
*Doch, ich dulde fein,*
*Dulde und gedulde mich mit frohem Sinn,*
*Wissend, dass ich nötig, dass ich nützlich bin.*
*Lebten wir in heitern, sonn'gen Zeiten,*
*Könnt' ich nicht so segensreich bereiten*
*Meinen Weg und den der Menschen auch,*
*Denn es ist fürwahr bei ihnen nicht der Brauch*
*Auf das Unscheinbare wohl zu achten,*
*Da sie stets nach Schönheit, nach Bedeutung trachten.*
*Wenn ich aber nun bedenke,*
*Dass ich hilfreich gern mein Leben schenke,*
*Und dass meine Schwester an dem Meergestade*
*Ohne Schönheit, doch gerade*
*So wie ich zu helfen ist gewillt,*
*Dann ist meines Herzens Wunsch gestillt.*
*Statt der Schönheit Schmerzen lindern,*
*Statt der Schönheit Krankheit mindern,*
*Unscheinbar in Form und Blüte,*
*Doch beladen mit besondrer Güte,*
*Kann ich Werte weitergeben*
*Und zufrieden, neidlos leben.*
*Andres kann ich nicht begehren,*
*Taten unser Leben ehren.*

## Frühlingsmüdigkeit
## Frühlingskrankheiten

*Vortrag von A. Vogel*
*gehalten am 18. April 1950 in Bern*

(1. Fortsetzung)

Es gibt natürlich noch radikalere Anwendungen, um den ganzen Körper dadurch etwas entgiften zu können. Man kann künstliche Fieber erzeugen, indem man ein *Schlenzbad* macht. Dieses Bad hat den Vorzug, dass der ganze Körper mitsamt dem Kopf unter Wasser ist. Nur noch die Nase wird zur Atmung aus dem Wasser herausschauen. Sonst aber wird eine gleichmässige Durchblutung des ganzen Körpers möglich sein und nicht wie beim üblichen heissen Vollbad alles Blut unangenehm in den Kopf drängen. Der Kopf liegt auf einem festen Band, das man beidseitig von der Badewanne befestigt. Handelt es sich um eine eingebaute Wanne, dann wird man durch ein quergelegtes Brettchen das Gurtenband befestigen können. Der Kopf wird nach hinten geneigt, bis er mit samt den Augen und der Nasenwurzel schön unter Wasser kommt und Stirne und Kieferhöhlen von der Wärme und Durchblutung gut profitieren können. Die Nase wird, wie bereits erwähnt, wegen der Atmung nicht unter Wasser gehalten werden können. Langsam kann man die Wassertemperatur von 37 Grad auf 38, 39 erhöhen, und wenn man das Bad verlässt, hat man selbst 39 Grad Fieber. So kann man künstlich Fieber erzeugen, so hoch und so lang man will und es bekömmlich ist. Es ist dabei nicht wie bei der Fiebererzeugung durch Medikamente. Man kann beispielsweise eine künstliche Fieberkur durch Infektion mit Malariabakterien vornehmen. Was man dabei aber ankurbelt, kann man nicht mehr stoppen, wie man will, während dies beim Schlenzbad ohne weiteres der Fall ist. In vielen Krankheitsfällen, auch bei Rheumatismus, bei Arthritis und andern Leiden, wirkt es sich, regelmässig angewendet, günstig aus. Sehr vorteilhaft ist ein nachheriger satt anliegender Kräuterwickel mit warmer Pakkung, so dass man tüchtig nachschwitzen kann. Dabei muss beachtet werden, dass auch eine gute Kopfbedeckung eventuell sogar ein Kopfwickel vor ungünstiger Abkühlung schützt. Wer wegen dem Herzen ein Vollbad nicht gut erträgt, wird doch das Schlenzbad angenehm empfinden, da der Körper gleichmässig in schöner Wärme ist. Irgendjemand muss, wenn man das Bad zu Hause nehmen will, Kontrolle ausüben, nicht dass man unversehens einschläft und auch noch mit der Nase unter Wasser landet. Auch der Puls sollte kontrolliert werden, da er je nach dem Fieberzustand variert und pro Minute auf 90, 100 und noch mehr Schläge ansteigt. Es ist kein gefährliches Fieber, denn es ist einem wohl dabei. Nach dem Schwitzen