

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 9 (1952)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Ein Blick in andere Länder [Fortsetzung]  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969080>

#### **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:** 25.12.2025

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:  
Inland . . . . . Fr. 4.50  
Ausland . . . . . Fr. 5.70

Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen  
Telefon (071) 3 6170 Postcheck IX 10 775  
Druck: Isenegger & Cie., Villmergen

Vertriebsstelle für Deutschland:  
VITAM-Verlag Hameln Abonnement: 4.50 DM  
Postcheckkonto Hannover 55456

Insertionspreis:  
Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.  
Bei Wiederholungen Rabatt

## AUS DEM INHALT

1. Stechpalme	89
2. Ein Blick in andere Länder (Fortsetzung)	89
3. Naturmittel auf Wanderungen	90
4. Verbrennung mit Höhensonne	92
5. «Bärenreck» gegen Geschwürbildung oder andere Anwendungen?	92
6. Unsere Heilkräuter Ilex aquifolium (Stechpalme)	93
7. Fragen und Antworten: a) Sehnenscheidenentzündung	94
b) Weitere Hilfeleistung	94
c) Schwerwiegendes Magen- u. Leberleiden	94
8. Aus dem Leserkreis: a) Eine bescheidene Stimme von vielen	95
b) Weitere Urteile	95
9. Wichtige Mitteilung: Winterferien im Engadin	95

## STECHPALME

Wenn sich im Herbst die gold'nen Blätter sonnen,  
Und wenn sie mählich rotbraun werden,  
Wenn sie noch trinken jene letzten Wonnen,  
Die uns die Himmelsbläue schenkt auf Erden.  
Dann hältst du stand mit deinen tiefen Farben,  
Dein Blatt ist winterhart, muss nicht vergeh'n,  
Nicht musst' im Winter du mit leeren Zweigen darben,  
Mag auch der Sturmwind tobend dich umzeh'n.  
Um dich zu schützen, magst du stechen,  
Was aber schütztet wohl dein bleibend Grün?  
Du liebst es nicht, wenn wir dich alle brechen,  
Kraftvoll zu steh'n ist dein Bemüh'n!  
Und nicht nur dies, wenn unsre Vögel leben  
Und leiden unter winterlicher Not.  
Dann kannst du ihnen deine Früchte geben,  
Wenn alles weiss verschneit, wenn alles kalt und tot.  
Dann rufen deine leuchtend roten Beeren  
Die Hungrigen herbei zu Gast,  
Dann kannst du ihren Kummer wehren,  
Weil du in guter Zeit gewirkt hast.  
Und wenn ein Fiebernder sich wälzt in seinen Schmerzen,  
Auch dann hast du zur Linderung Saft bereit,  
Das Helfen gehet nährlich dir von Herzen,  
Magst du auch stechen, dennoch schenkt du Freud!  
Und nun, sag' an, wie man mit Recht dich nennet?  
Zwar sollte solches wissen jedes Kind,  
Denn sieh, der Volksmund hat dich klug erkennt,  
Stechpalme heisst er gut dich und gelind!

## Ein Blick in andere Länder

(1. Fortsetzung)

### In Holland

Nun ging die Reise wieder nach Westen, Holland entgegen, denn ich wollte meine holländischen Freunde einmal begrüßen. Auf allen meinen Reisen bin ich jeweils immer an Holland vorbeigefahren, so war es für mich ein unbekanntes Land. Wir Schweizer sind bergiges Gelände gewohnt, wir lieben es, und glauben unwillkürlich das Flachland sei nicht so interessant, weshalb wir gerne daran vorbeifahren und auf diese Weise dann eben manch Schönes verpassen. Ich fand denn auch, dass Holland ein schönes Land ist und war darüber angenehm überrascht. Jedes Land hat mehr oder weniger seine Annehmlichkeiten, seine Reize in landschaftlicher, kultureller und künstlerischer Hinsicht. Kaum hatte ich die deutsche Grenze hinter mir und holländisches Gebiet betreten, als mir die vielen kleinen, niedlichen Häuschen auffielen. Sie erinnerten mich unwillkürlich an das Lebkuchenhäuschen des Märchens. Auch die Bewohner dieser Häuschen machten auf mich einen freundlich, angenehmen Eindruck, und ich fühlte mich wohl bei ihnen. Der Deutsche regt mit seiner Straffheit zum Arbeiten an, der Holländer aber ladet mit seiner ruhigen Gemütlichkeit zur Entspannung ein. Wie gut wäre es, wenn die Völker Europas einander mehr kennen und verstehen lernen! Nicht vergebens fühlte sich Gottfried Keller einmal gedrungen, den Rat zu erteilen: «Eines jeden Mannes Vaterland achte, aber das Deinige liebe.» Die Achtung vor der Eigenart anderer, lässt uns sie besser verstehen und besser in uns aufnehmen, was unserer eigenen Art wohl mangelt mag. Es lässt uns auch dankbar werden für allfällige feststellbare Vorteile, die wir andern gegenüber besitzen mögen und statt eine gegenseitige Fehde zu eröffnen, ist man weit eher geneigt, einen günstigen Austausch vorzunehmen, indem man Gutes gibt und Besseres ablaust. Die gegenseitigen Vorteile können von Nutzen sein, die Nachteile aber darf man ruhig fallen lassen. Auf diese Weise könnte man sich bestimmt gegenseitig ergänzen. Nicht vergebens sagte schon Schiller im Lied von der Glocke treffend, dass sich das Harte mit dem Weichen vereint zu gutem Zeichen. Dies gilt nicht nur für die Ehe, sondern auch für ganze Völker. Einsicht ist immer gut, aber Einsicht beim Einzelnen erwirkt noch keinen Fortschritt bei der Gesamtheit. So ist denn nicht zu erwarten, dass durch menschliche Bemühung Einheit geschaffen wird, sondern dass dies von höherer Warte aus geschehen muss. Es ist begreiflich, dass solche Gedanken in uns aufsteigen, wenn wir durch die einzelnen Länder fahren und ihre Eigenarten auf uns einwirken lassen, und es ist gut, wenn man sich beruhigend sagen kann, dass sich einst diese Eigenarten zum gegenseitigen Wohl aus-

wirken können, dann, wenn der Geist der Missgunst und des Haders endgültig von der Erde weggenommen sein wird. Bis es so weit ist, wird jeder Einzelne bereits schon gewinnen, wenn er sich prüfend umschaut und das Beste behält.

### Ueber Strassen und Wohnverhältnisse

Jeder Autofahrer, der weite Strecken zurücklegen muss, fragt sich beim Eintritt in ein fremdes Land, ob wohl die Strassen gut oder schlecht seien? Zum Glück konnte ich denn in Holland feststellen, dass die Strassen zwar schmal, aber wirklich gut sind. Wie links und rechts der Autostrasse in Deutschland, sah man auch hier sehr viel Besen- ginsten und hie und da etwas Heideland. Die Struktur ist also in der Hinsicht ähnlich, denn die Grenzen bestimmen ja keine Aenderung in bezug auf die landschaftlichen Verhältnisse, sondern nur in bezug auf das, was der Mensch selbst aufgebaut hat. So können wir hauptsächlich an den andern Bau- und Wohnverhältnissen jeweils feststellen, dass wir in ein anderes Land eingetreten sind. Das war denn auch in Holland so, und ich musste beim Betrachten der kleinen Häuschen, die öfters noch mit Stroh bedeckt sind, unwillkürlich schlussfolgern, dass der Holländer gewiss gerne mit seiner Familie alleine ist. Seltener sieht man Zweifamilienhäuser auf dem Lande. Ein wenig erinnerte mich dies an England, wo ich den gleichen Eindruck hatte und was das bekannte englische Motto ja auch zur Genüge bestätigt: «Mein Haus, mein Schloss.» Die Strassen sind in Holland öfters von Eichenalleen eingesäumt, wie man solche sonst selten mehr sieht. Auch dies erinnerte mich wieder an England, besonders an die Grafschaft Kent, wo mich der reiche Wuchs stattlicher Eichbäume angenehm überraschte und erfreute. Dass aber auch Deutschland diesen altgermanischen Baum noch in prächtigen Exemplaren aufweisen kann, muss wohl nicht besonders erwähnt werden, vielmehr aber, dass er auch in Holland beliebt ist, so dass man in landwirtschaftlichen Betrieben oft alte, wunderbar entwickelte Eichbäume antrifft, die bestimmt der Bauer aus Freude und Stolz hat stehen lassen. Aber nicht nur Eichenalleen konnte ich durchfahren, auch die Buchen waren mit ihren schönen, geraden silbernen Stämmen vertreten, die besonders abends im Scheinwerferlicht wunderbar hervorgehoben wurden. Doch auch diese wechselten gelegentlich ab und zwar mit Föhrenalleen, die sich oft kilometerweit durchs Land zogen. Wenn die Sonne unbarmherzig auf die Strasse scheint, und die brütende Hitze die Luft durchdringt, so dass sich diese zu bewegen scheint, ist jeder Automobilist dankbar für diese schattenspendenden Alleen.

### Ueber die Ernährung

Auch mancher Hungrige und Durstige mag in Holland von den vielen niedlichen Gaststätten links und rechts der Verkehrsstrasse angenehm berührt sein. Die Bedienung ist freundlich und lässt zum Wiederkommen ein. Der Holländer ist gerne gut und scheint den kulinarischen Genüssen nicht abgeneigt zu sein. Seine Ernährung ist ähnlich wie die unsrige, also zu eiweißreich. Es werden auch in Holland zuviel Käse, Fleisch und Eierspeisen gegessen, weshalb es keineswegs verwunderlich ist, dass auch der Holländer in gewisser Hinsicht etwas Neigung zu schwerem Blut aufweist, ferner zu arthritischen Leiden, zu hohem Blutdruck, zu Krebs und all den üblichen Krankheiten, die mit Eiweißüberfütterung im Zusammenhange stehen. Der Holländer ist quantitativ auch zuviel, weshalb Magen- und Darmstörungen bei ihm nicht selten auftreten. Es ist bei ihm ähnlich wie in England, wo man auch schon zum Morgenessen im Hotel Käse, Fisch, Fleisch, Wurstwaren und Eier aufgestellt bekommt. Wer das nicht kennt, ist natürlich sehr erstaunt darüber, aber ebenso erstaunt sind auch die andern über uns, wenn wir solche Herrlichkeiten ablehnen und sie durch unsere Gewohnheiten und Bedürfnisse ersetzt haben möchten. Zum Glück bekam ich in Holland auch Schwarzbrot zu essen, wenn es auch nicht so vollwertig war, wie ich mich dies sonst gewohnt bin. Wie

in England, so wird auch in Holland sehr viel Schwarztee getrunken, was zur Folge hat, dass diese etwas gefährliche Gewohnheit auch im Nervenzustand zum Ausdruck kommt. Trotzdem in Holland viel Gemüse wächst, scheinen die Holländer leider den Frischgemüsen und Salaten wenig Beachtung. Gemüse wird mehr als Beigabe, statt als Hauptnahrung betrachtet. Dass besonders in den Hafenstädten viel Fische gegessen werden, ist begreiflich, nur sollte diese reichliche Eiweißnahrung genügen und nicht noch durch übermässigen Genuss von Käse, Fleisch und Eiern erhöht werden. Wenn der Fisch als eiweißreiche Nahrung bevorzugt wird, sollten die andern Eiweißlieferanten etwas in den Hintergrund gestellt werden, sonst ist es des Guten zu viel. Als Ausgleich zur Fischnahrung sind Salate und Frischgemüse vorzüglich. Die schwarze Moorerde, die man in Holland überall findet, ist äusserst günstig, um gutes Gemüse zu ziehen. Auch gute Moorrüben gedeihen dort und ihr Name verrät ja auch deutlich ihren Standort und ihr Herkommen. Wenn also die Holländer viel rohe Karotten essen würden, dann hätten sie eine bessere Funktion des Körpers, der Verdauungsorgane und der Leberfähigkeit zu verzeichnen. Ich hoffe, dass es mir vergönnt ist, die Holländer gerade in diesen Punkten noch überzeugend beeinflussen zu können.

### Allgemeines

Nicht nur der Moorboden ist in Holland heimisch, wir treffen auch noch viel Tonerde an, so dass nicht nur Häuser aus gebranntem Ton und Ziegelsteinen gebaut werden, sondern auch die Strassenpflasterung aus Tonsteinen besteht. Diese aus Ton und Backsteinen gebauten Strassen sind für uns Schweizer ein verwunderlicher Anblick, da wir durch unser Felsgebirge genügend Granitsteine zur Pflasterung haben. Der Holländer aber ist arm daran und muss sich daher auf diese Weise behelfen. Wir aber gewöhnen uns auch an diese Eigenart sehr bald, und sie wird uns vertraut, wie alles, das man mit Verständnis in sich aufnimmt.

Ein ganz heimatlicher Anblick aber bilden für uns Schweizer die schwarz-weissmelierten Kühe, die auch in Holland gezüchtet werden und unserer Freiburgerrasse oder in Deutschland der Hohlsteinrasse entsprechen. Das Heu für die Tiere wird vorwiegend im Freien gelagert und zwar in runden Heuhaufen mit zierlichen Dächern, die meist aus Stroh angefertigt sind, damit das Heu wenigstens vom Regen verschont bleibt.

Wenn man von Holland spricht, stellt man sich im Geiste unwillkürlich die bekannten holländischen Windmühlen vor und möchte sie natürlich auch besichtigen. Leider sind aber viele von ihnen ausser Betrieb gestellt, weil sie durch moderne Kraftanlagen ersetzt worden sind, so dass sie vielerorts nur noch als Charakteristikum für die Gegend bestehen bleiben, so, wie bei uns manch heimliche Sehenswürdigkeit dem Naturschutz unterstellt ist.

(Schluss folgt!)

### Naturmittel auf Wanderungen

Schon steht ein neuer Winter vor der Tür, der den leuchtenden Farben des Herbstes ein Ende bereiten wird. Alle heilsamen Kräuter, alle Bäume und Sträucher deckt er mit einer weissen Decke zu. Aus ist es dann mit der herrlichen Möglichkeit, ohne Hausapotheke auszuziehen! Versteckt sind die helfenden Naturmittel, all die heilwirkenden Kräuter, die sich bei auftretenden Gebrechen in Wald und Flur, den Bergpfad entlang, in Geröllhalden und zwischen Felswänden freiwillig melden! Wer auf seinen Skitouren im Notfall Naturmittel benutzen möchte, muss sie schon selbst in Tropfenform in seinem Rucksack mit sich herumtragen. Wie angenehm war es da doch jeweils auf den Sommer- und Herbstwanderungen! Da brauchte man sich nur richtig umzuschauen, und schon fand man das gewünschte Kräutlein, das unliebsamen Schmerzen ein Ende zu bereiten vermochte. Muskelkater,