

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 9 (1952)
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: 03.05.2026

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 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Vertriebsstelle für Österreich: Dr. Günther, Rechenweg 1g, Innsbruck Abonnementspreis: 20 Sch. Postcheck-Nr. 129.335	Insertionspreis: Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
---	--	--	---

AUS DEM INHALT:

1. Bärentraube. - 2. Eine kleine Ferienreise. - 3. Ueber die Venen.
4. Gelbsucht. - 5. Das männliche Klimakterium. - 6. Unscheinbare
Helfer bei Nervenentzündung. - 7. Angina pectoris. - 8. Magen-
geschwüre. - 9. Der Naturschlaf. - 10. Glaube an das Gute. - 11.
Unsere Heilkräuter: Uva Ursi (Bärentraube). - 12. Fragen und Ant-
worten: a) Vorbeugen gegen Erkältungen; b) Gefährlichkeit der
Lumbal-Punktion. - 13. Aus dem Leserkreis: a) Vielseitige Wirkun-
gen von Wallwurzttinktur; b) Erfreuliches über die Wirksamkeit
von Einreiböl; c) Sichere Hilfe bei Durchfall und Blutungen; d)
Kohlblätteraufgaben; e) Bewährte Abzessheilung. - 14. Warenkunde:
Rohr Kartoffelsaft. - 15. Kleine Mitteilung: Gelbe Rüben als bester
Gemüseartikel. - 16. Eine ideale Lebensaufgabe.

Bärentraube

*Preiselbeeren, Heidelbeeren und auch ich, die Bärentraube,
Decken froh den Waldesboden, Hopfen bilden eine Laube.
Immergrün und weiche Moose haben auch uns
eingeschlossen.
Und so leben wir im Walde, stets zufrieden, unverdrossen.
Jeder schafft und jeder wirket, gönnt dem andern wohl die
Sonne,
Die in spärlich gold'nen Farben zu uns dringt zu unsrer
Wonne.
Zwischen Blattwerk und Gebüsch, zwischen Stämmen
auch und Zweigen
Drängt sie durch sich, treu und freundlich muss sie
immerfort sich neigen,
Bis sie uns am Waldesboden reifet die verschieden Beeren,
Dass die Kinder dann zu Hause können ihre Körbchen
leeren.
Ja, wir holen aus dem Walde mannigfache gute Säfte,
Die da helfen, heilen, wirken, die da schaffen neue Kräfte.
Ob ich auch der Preiselbeere gleich bin, wie sich Schwestern
gleichen,
Bin ich anders doch geraten, muss ich anderes erreichen.
Dass ich Bärentraube heisse, ist ein Rätsel, das ich trage,
Das mit ganz erstaunter Miene füllet meine frohen Tage.
Doch, ich lass' mich nicht beengen, und ich lass' mich nicht
bedrücken,
Wer das Gute sucht und wirket, dem wird auch das Gute
glücken!*

Eine kleine Ferienreise

(Schluss)

Es liesse sich noch vieles erwähnen, noch manches, was geschichtlich von Bedeutung ist, hervorheben, noch manches Gebäude verdiente unsere aufmerksame Betrachtung, aber von einer Weltstadt lässt sich auf ein paar Seiten nicht so leicht ein umfassendes Bild entwerfen.

Einmal fuhren wir nachts durch die Stadt. Wegen dem Festival waren alle interessanten, schönen Gebäude besonders hell beleuchtet. Eigenartig, fast faszinierend wirkten die vielen weissen Türme und Türmchen, die aus dem Dunkel der Nacht wie ein arabisches Märchen hervorstrahlten. So zeigt sich die Welt sehr oft in zauberhaftem Glanz und sucht damit das Leid, das hinter ihren Kulissen steckt, wohlweislich zu verbergen.

Ernährungsfragen

Von Interesse mag für unsere Leser auch noch die Ernährungsfrage von England sein. Einmal entdeckten wir in der Nähe der bekannten Trafalgar Square ein vegetarisches Restaurant. Eine solche Entdeckung ist in einem Lande, in dem man ganz andere Ernährungsansichten hegt, als sie Vegetariern willkommen sind, eine erfreuliche Sache. Wohl sprach der Besitzer deutsch, was aber geboten wurde, konnte leider nicht ganz konkurrieren mit dem, was wir bei uns gewohnt sind. Immerhin ist es eine Bemühung, die begrüsst werden kann. Andererseits sollte man sich als Schweizer nie durch schweizerische Anschriften wie «Schweizer» oder «Zürich-Restaurant» verleiten lassen. Wenn man glaubt, dort schweizerisch bedient zu werden oder gar schweizerdeutsch zu hören, muss man sehr enttäuscht den Rückzug antreten, denn mit erstaunten Augen und unbegreiflicher Miene wird unsere Begeisterung gedämpft und auch das Dargebotene entspricht nicht unsern Bedürfnissen und Ansichten. Das nun ist allgemein so, auch in den guten Hotels, denn trotz der momentanen Mangelwirtschaft ist die Ernährung für uns zu eiweissreich. Ganz besonders trifft dies für das Morgenessen zu, das viel zu reichlich ist. Das Frühstück beginnt je nach Wunsch in der Regel mit einem Fruchtsaft, was wir natürlich sehr begrüsst. Leider wird dieser zwar meist aus Büchsen gewonnen, was natürlich dem Wert von frisch-gepressten Säften nicht gleich kommt. Corn Flakes und AllBran, die guten Kornprodukte, die man in England und Amerika sehr viel isst, sind nach diesem ebenfalls zu haben oder aber auch das bekannte, englische Nationalgericht, der Porridge, in unsrer Sprache einfach «Habermues» genannt, was eine nahrhafte Grundlage bildet. Was nun noch weiter aufgetragen wird, kann wohl vom Gesichtspunkt neuzeitlicher Ernährungsprinzipien nicht anerkannt werden, nämlich Grillwürstchen mit gedämpften Tomaten und