

**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:** 25.12.2025

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b> Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . . Fr. 5.70	<b>Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen</b> Telefon (071) 3 61 70      Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	<b>Vertriebsstelle für Österreich:</b> Dr. Günther, Rechenweg 1g, Innsbruck Abonnementspreis: 20 Sch.      Postcheck-Nr. 129.335	<b>Insertionspreis:</b> Die 1spaltige mm-Zelle 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 Wallwurz tinktur; 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 wirkt, 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 verschiednen 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 wirkt, 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 man-  
ches 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 beson-  
ders hell beleuchtet. Eigenartig, fast faszinierend wirkten  
die vielen weissen Türme und Türmchen, die aus dem Dun-  
kel 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 Er-  
nährungsfrage von England sein. Einmal entdeckten wir  
in der Nähe der bekannten Trafalgar Square ein vegeta-  
risches Restaurant. Eine solche Entdeckung ist in einem  
Land, 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 Be-  
mühung, die begrüsst werden kann. Andererseits sollte man  
sich als Schweizer nie durch schweizerische Anschriften  
wie «Schweizer» oder «Zürich-Restaurant» verleiten las-  
sen. Wenn man glaubt, dort schweizerisch bedient zu wer-  
den oder gar schweizerdeutsch zu hören, muss man sehr  
enttäuscht den Rückzug antreten, denn mit erstaunten Au-  
gen und unbegreiflicher Miene wird unsere Begeisterung  
gedämpft und auch das Dargebotene entspricht nicht un-  
sern Bedürfnissen und Ansichten. Das nun ist allgemein  
so, auch in den guten Hotels, denn trotz der momentanen  
Mangelwirtschaft ist die Ernährung für uns zu eiweiss-  
reich. 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 natür-  
lich 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 unserer Sprache einfach «Habermues» ge-  
nannt, was eine nahrhafte Grundlage bildet. Was nun noch  
weiter aufgetragen wird, kann wohl vom Gesichtspunkt  
neuzzeitlicher Ernährungsprinzipien nicht anerkannt wer-  
den, nämlich Grillwürstchen mit gedämpften Tomaten und