

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 9 (1952)
Heft: 8

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](#)

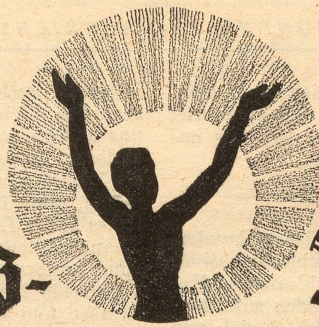
Download PDF: 03.05.2026

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) 36170 Postcheck IX 10775 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. Efeu	49
2. Naturnahrung (Schluss)	49
3. Ueber das Wohnen in Neubauten	51
4. Gewohnheiten und deren Umstellung	52
5. Nützliche Hinweise:	
a) Vitaminwirkung durch Rohauflagen	52
b) Honig für Rheumatiker	53
6. Unsere Heilkräuter: Hedera helix (Efeu)	53
7. Fragen und Antworten:	
Naturgemässe Behandlung bei Zuckerkrankheit	54
8. Aus dem Leserkreis:	
a) Naturmittel bei Generalstreik	54
b) Erfolgreiche Ponndorf-Behandlung	55
9. Warenkunde: Wissenswertes über das Molkenkonzentrat	55

Naturnahrung

(Fortsetzung und Schluss)

Die Düngung

soll in einem selbstbebauten Garten natürlich sein. Kompost, Knochenmehl, Hornspäne wie auch Walderde sollte zur Bodenverbesserung verwendet werden. Wo es notwendig ist, wenn man lehmhaltige Erde oder Torfboden hat, auch Steinmehl. Alle diese natürlichen Hilfsmittel sind angebracht, um eine richtige Düngung durchzuführen. Die starken, chemischen Düngemittel aber sollte man weglassen. Der beste Beweis für die Güte des Gemüses ist seine Haltbarkeit und sein vorzüglicher Geschmack. Gemüse, das richtig biologisch gezogen worden ist, hält auch länger als künstlich getriebenes oder mit Jauche behandeltes Gemüse. Wer Jauche zur Verfügung hat oder tierischen Dünger, also Mist, der sollte beides kompostieren. Beim Aufbau von Kompost sollte er möglichst mit Tannennadelnschichten und Schafgarbe abwechseln. Dies wird gute Erfahrungen zeitigen. Legt man beim Aufschichten zwischenhinein schichtenweise etwas Schafgarbenstauden, dann wird der Kompost dadurch wertvoller und auch rascher verwendbar sein. Im ersten Jahr kann man ohne weiteres tierischen Dünger und auch Jauche auf den Kompost werfen. Im zweiten Jahr darf man keine neuen Stoffe mehr dazu bringen, sondern man sollte ihn alsdann nur noch umarbeiten und umschaufeln. Dadurch kommt wieder Sauerstoff dazu, und so hat man Ende des zweiten Jahres oder im dritten Jahre dann einen wertvollen, guten Kompost, der für die Pflanzen von grosser Bedeutung ist. Er kann dann noch mit Knochenmehl und etwas Hornspänen, je nachdem die Pflanzen mehr oder weniger Stickstoff benötigen, vermengt werden. Bei Bohnen, Erbsen und ähnlichen Pflanzenarten kann man noch Asche verwenden, so auch bei Knollen-

Efeu

Wisst ihr noch, ihr alten Leute,
Anders war es wohl als heute,
Früher, als mit schlichtem Sinn
Man durch Kräuter fand Gewinn.
Kamen Kinder aus der Stadt
In den Wald, ich wurd' nicht satt
Ihren Jubel anzuhören,
Ja, ich konnt mich ganz betören.
«Echo!» rief es in dem Wald,
Dass vom Fels es widerhallt.
Echo? Nun, warum wohl das?
Ei, als billig froher Spass!
Echo, Efeu, Tannengrün,
Buchenlaub und holdes Blüh'n,
Alles man mit Dank genoss,
Kleine Freuden wurden gross.
Hätte man sich sonst bekränzt,
Mit den Ranken mein geglänzt?
Anders muss es heute sein,
Gold und Silber, Edelstein
Hätte man doch allzugern,
Efeuranken stehen fern
In dem stillen Waldesdüster
Mitten in dem Traumgeflüster,
Dem man nicht mehr zugetan,
Weil man andres weiss und kann.
Aber schön bin ich geblieben,
Immer noch mich manche lieben.
Meine immer grünen Blätter
Glänzen stets trotz Sturm und Wetter,
Meine Säfte heilsam sind,
Helfen jedem, auch dem Kind.
Am Gestrüpp sich mancher hält,
Weil es ihm darin gefällt
Und doch könnt' man dort ersticken,
Nur dem Mut'gen wird es glücken
Nach der Höhe hinzustreben,
Statt am Boden nur zu kleben.
Gelt, das hätt'st du nicht gedacht,
Dass mir soviel Gutes lacht,
Dass den schlichten Efeuranken
Gar nicht fehlen die Gedanken!
Ahm' es nach und denke auch,
Denn es ist ein guter Brauch!