Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 5

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: 09.08.2025

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

TEUFEN (App.), Mai 1953

Zehnter Jahrgang - Nr. 5

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . Fr. 5.70	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 554 56	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT

1. **Odermennig** 33
2. **Der Kaffee** 33
3. **Wichtige Mitteilungen für werdende Mütter** (Fortsetzung folgt) 34
4. **Die Bedeutung der Oelfrüchte** . . . 35
5. **«Der kleine Doktor» und seine Erlebnisse** 36
6. **Kleine Ratschläge:**
   a) Kartoffel- und Rüeblisaft . . . 37
   b) Fastenkur, Rohkost oder Safttage? . 37
7. **Unsere Heilkräuter:**
   Agrimonia Eupatoria (Odermennig) . . 37
8. **Fragen und Antworten:**
   a) Hoher Blutdruck bei einem Eingeborenen 38
   b) Naturmittel bei Komplikationen . . 38
9. **Aus dem Leserkreis:**
   a) Nahrungsumstellung bei Verstopfung . 39
   b) Wertvolle Hilfe bei Keuchhusten . . 39

Odermennig

Es gibt verschiedene Pflanzenarten,
Die auf den Menschen getreulich warten.
Er kennt sie heute selten mehr,
Er hastet und er eilt zu sehr,
Indes wir Pflanzen treulich steh'n,
Wo froh die Sommerwinde weh'n!
Noch immer bin ich mit gelber Blüte
Ein Rosengewächs von eigener Güte.
Ich find' es zwar reichlich sonderbar,
Dass mich die Rosenfamilie gebar,
Vielleicht nur wegen meinen Blättern,
Denn meine vielen andern Vettern
Sind alle mit Blüten reichlich verseh'n,
Die duftend sind und lieblich schön.
Nun, alles kann man wohl nicht haben,
Gut, dass die Menschen an mir sich laben,
Wenn sie gequält von mancherlei,
Sie sagen dann, wie gut ich sei!
Ich lebe gern an bescheidnem Ort,
Aus Magerwiesen holt man mich fort,
In Schutt und Geröll ich wahrlich gedeih',
In lichten Gehölzen ich fühle mich frei,
In Hecken und auch am Waldesrand
Als Odermennig bin ich bekannt.
Nun hab' ich berichtet von meinem Leben,
Das dir das Beste möchte geben.
Geh', suche, du findest sicherlich
Mein kleines, bescheidenes, ehrliches Ich.

Der Kaffee

Seine allgemeine Wirkung

Weit und breit ist heute das Produkt des Kaffeestrauches bekannt. Millionen von Tonnen werden von der Kaffeebohne jährlich verbraucht. Kein Wunder, dass da die Kaffeefrage seit Jahren und Jahrzehnten in neuzeitlich gesundheitlich eingestellten Kreisen lebhaft besprochen wird. Vor allem schadet der Kaffeegenuss empfindlichen, in den Nerven herabgewirtschafteten Menschen wesentlich, da er nervenaufpeitschend ist und somit zu den schädlichen Genussmitteln gehört. Auch ich habe dieserhalb Stellung dagegen bezogen, wennschon ich gewöhnlich dann zu diesem Nervengift greife, wenn ich durch nächtliche Autofahrten an meinem Nervensystem Raubbau begehen muss. Es ist dies ja keineswegs gutzuheissen, doch immer noch besser, man kann sich dadurch am Steuer wachhalten, als sich durch Einschlafen in Gefahr zu begeben. Wer kein gewohnheitsmässiger Kaffeetrinker ist, sondern diesen gewissermassen nur als Medizin anwendet, hat in solchem Fall natürlich auch eine sofortige, ausgezeichnete Wirkung zu verzeichnen. Wer jedoch täglich seine drei und mehr Tassen starken Kaffees trinkt, der ist bereits schon so daran gewöhnt, dass er auch nicht mehr mit einer solch starken Wirkung rechnen kann.

Araberkaffee

So ist es im allgemeinen um den Kaffee und seine Wirkung bestellt. Eine interessante Wahrnehmung konnte ich aber beim Araberkaffee feststellen. Dieser hat mir den Beweis geliefert, dass man auch ein solches Naturprodukt in weniger schädlicher Form zubereiten und einnehmen kann. Ich war darüber erstaunt, dass die aufregende Wirkung und dieses nicht Schlafenkönnen nach dem Genuss von Kaffee, beim Kaffee, wie ihn der Araber zubereitet, weniger in Frage kommt. Ich war überhaupt erstaunt, dass ich trotz dem zeitweiligen Kaffeegenuss in jener Gegend nicht die gleichen Beobachtungen gemacht habe, wie sie bei sonstigem Kaffeegenuss üblich sind. Die Araber servieren ihren Kaffee wie die Türken in kleinen Tässchen mitsamt dem Satz. In der Regel bereiten sie ihn erst, wenn die Gäste kommen, ohne ihn zuvor lange geröstet und gemahlen auf Lager zu haben. Kurz bevor der Kaffee bereitet wird, wird er auch meist erst geröstet und gemahlen, dann rasch aufgekocht, mit einem kurzen Wall darüber, mit kaltem Wasser leicht abgeschreckt und mit dem Satz und ziemlich viel Zucker sehr stark und konzentriert serviert und getrunken. Entgegen dem Kaffee, den ich sonst mit Milch oder Rahm und ohne Zucker getrunken habe, hat mir diese arabische Zubereitungsart sehr wenig Schwierigkeiten verursacht. Sie muss somit die