Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 12

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: 02.10.2025

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

Teufen (App.), Dezember 1953

Zehnter Jahrgang - Nr. 12

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

HEIDELBEEREN

«Heidelbeeri-iiiii, Heidelbeeri-iiiii,»
Klang es im Sommer wohl in der Früh',
Wenn wir als Kinder zur Schule wohl eilten,
Ach, wie so gerne wir dann verweilten
Bei jener geschäftigen, tüchtigen Frau.
Auf dem Kopfe, ja sage und schau,
Einen geflochtenen Korb sie trug
Voll schwarzer Beeren, die ohne Betrug
Gesammelt waren mit fleissiger Hand
Alle getreulich im badischen Land.
Ueber die Grenze wohl brachte sie
Ihre Beeren mit sorgsamer Müh'
Und eifrig, wie der geschäftige Hahn,
Der, was er lernte, täglich stimmt an,
Sein niemals veraltetes Kikeriki,
So ruft auch sie stetig: «Heidelbeeri-iiiii!»
Wenn dann die Mutter herunterkam
Und sich ein Pfündlein der Beeren wohl nahm,
Wog sie die Frau mit freier Hand
Auf der Waage, im Korb sie sie fand,
Und wir Kinder staunten dazu! —
Fort sind die Zeiten und fort auch die Ruh',
Heidelbeeren noch immer steh'n
Treulich im Walde, süss und auch schön!
Noch sind sie gleich an Güte und Glück,
Bringen sie auch die Zeit nicht zurück,
Freuen wir uns doch immerdar,
Dass die Natur ihre Treue hält wahr.
Heidelbeeren im Walde schlicht
Schmücken den Boden und wandeln sich nicht.
Wie sie einst waren zur Kinderzeit,
Sind sie noch heute zum Geben bereit,
Heute noch rufen sie: «Heidelbeeri-iiiii,
Komm und pflück mich, ich änd're mich nie!»

AUS DEM INHALT

1. *Heidelbeeren* 89
2. *Oele und Fette* 89
3. *Pflanzliche und chemische Giftstoffe* . 90
4. *Gesunde Zähne* 91
5. *Gedanken über eine Aerztetagung* . 92
6. *Die Zeit des Schenkens* 93
7. *Unsere Heilkräuter:* Vaccinium Myrtillus (Heidelbeere) . 94
8. *Fragen und Antworten:* Günstige Beeinflussung von Darmkrebs 95
9. *Aus dem Leserkreis:* Rascher Erfolg bei Gelbsucht . . 95

Oele und Fette

(Schluss)

Das wertvollste Oel nun von diesem Gesichtspunkt aus betrachtet, ist das Leinöl. «Das braucht man aber doch lediglich zum Anstreichen und zur Zubereitung der Farben!» werden entrüstet die Hausfrauen sagen, und der Fachmann wird einwenden: «Dieses Oel ist ja überhaupt nicht haltbar und lagerfähig!» Wohl ist es wahr, dass sich das Leinöl sehr rasch mit Sauerstoff verbindet, also sehr schnell oxydiert, wodurch ein rascher Abbau entsteht, der schuld ist, dass das Leinöl so schnell ranzig wird. Es kann indes sofort luftdicht abgeschlossen werden. Wenn die Behälter, in die es abgefüllt wird, zudem noch ganz voll gemacht werden, was man bei Flaschen- und Dosenabfüllung heute erwirken kann, dann ist Leinöl mindestens ein halbes Jahr oder noch länger haltbar. In den deutschen Reformhäusern ist dieses Oel bereits erhältlich, wenn auch nicht durchgehend immer in der gewünschten Qualität, wiewohl vermehrte Anstrengungen gemacht werden, um diesen Mangel zu beheben.

Bei uns in der Schweiz ist Leinöl als Nahrungsmittel noch nicht bekannt. Um die erwähnten Werte aber auch bei uns geniessen zu können, werden ebenfalls Anstalten getroffen, es unserer Ernährung zuzuführen.

Glückliche Kombinationen

Da die Hausfrauen darüber nicht sehr entzückt sein mögen, weil ihnen Leinöl geschmacklich nicht ohne weiteres zusagt, möchten wir sie auf eine Sitte aufmerksam machen, die in Schlesien gehandhabt wird. Die schlesischen Bauern essen nämlich das Leinöl mit Quark zusammen. Es mag dies womöglich des Rätsels Lösung sein, warum sie sich so stark und widerstandsfähig fühlen und wenig unter Leber- und Stoffwechselstörungen zu leiden haben. Die Kombination von Leinöl mit Quark kann näm-