

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 11 (1954)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Märzregeln für die Gesundheit und Gartenpflege  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551662>

### **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](#)

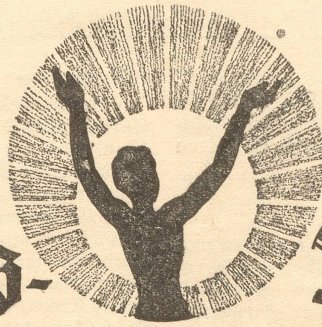
### **Terms of use**

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:** 22.01.2026

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





# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b>	<b>Redaktion/Verlag:</b> Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	<b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b>	<b>Insertionspreis:</b>
Inland . . . . . Fr. 4.50	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10775	VITAM-Verlag Hameln Abonnement: 4.50 DM	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland . . . . . Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Postcheckkonto Hannover 554 56	Bei Wiederholungen Rabatt

## AUS DEM INHALT

1. März
2. Märzregeln für Gesundheit und Gartenpflege
3. Ein Volk verschwindet (Schluss)
4. Blutbildung und Blutreinigung
5. Bodenverarmung und ihre Bekämpfung
6. Ernährung und Krankheiten in tropischer Gegend
7. Fragen und Antworten: Geduld bringt Erfolg
8. Aus dem Leserkreis: Keines zu klein, Helfer zu sein

## März

Der säuselnde Märzwind, er kann es dir sagen,  
Er hat schon manch Lied durch die Lüfte getragen,  
Das Wunder des Frühlings, es steckt ihm im Blut,  
Es ist ihm ein altes, ein kostbares Gut!  
Die Knospen, die träumten, sie quellen nun schon,  
Sie suchen Entfaltung als lieblichen Lohn,  
Und aus dem Boden strömt würziger Duft,  
Wie Lebensodem durchdringt er die Luft.  
Der Frühling rüstet sich mählich zum Feste,  
Die Blumen sind seine lieblichsten Gäste,  
Die Vögel, sie bilden den jauchzenden Chor,  
Wie einst holt er staunende Menschen vor's Tor,  
Wie einst lässt den Märzen er vorbereiten  
Die besseren, warmen, sonnigen Zeiten.  
Am Waldrand schmilzt er den letzten Schnee,  
Und bei der Hecke ich wahrlich schon seh'  
Die Kinder vom Dorf, um Veilchen zu suchen,  
Dort unter den Birken und grünenden Buchen,  
Dort unter dem blühenden Haselstrauch  
Und unter den Weidenkätzchen auch.  
Beim Steinbruch sich sonnet ein Huflattichstern,  
Auch er hat die wärmenden Strahlen so gern,  
Die Finken, die Meisen, sie können nicht schweigen,  
Das Jauchzen der Amsel ist liebliches Geigen!  
Der Märzwind, er trocknet das nassfeuchte Land,  
Er nimmt die Kinder getrost bei der Hand  
Und durch die Wipfel die uralte Sage  
Erzählt uns von scheidender Winterklage,  
Erzählt uns von jährlichem Märzenstaub,  
Der mit sich bringt das Gras und das Laub!  
Es singen die Vögel: «Er bringt noch viel mehr,  
Der freundliche März, wir lieben ihn sehr!»

## Märzregeln für Gesundheit und Gartenpflege

Immer mehr macht sich die vitaminarme Zeit geltend. Trotz der heranrückenden Examenszeit mit ihrer vermehrten Belastung lässt besonders bei schwächlichen Kindern die Leistungsfähigkeit nach, weil sich eine allgemeine Frühlingsmüdigkeit bemerkbar macht. Die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheitskeime nimmt ab. Katarre, Influenza und Angina können in Erscheinung treten. Unsere Kleinen werden anfällig für Kinderkrankheiten, und da heisst es: *vorbeugen*.

Wie können wir dies?

### 1. Frieren ist Gift

Viele Eltern glauben, ihre Kinder könnten sich in der Kälte abhärten, selbst wenn sie frieren. Wärmere Tage verlocken uns alle, uns und unsern Kindern frühzeitige Abkühlung durch leichte Kleidung zu gestatten. Wenn es erst wieder einmal heiss ist, ist es immer noch früh genug, Socken und Sommerkleider zu tragen oder gar barfuss zu gehen. Vorderhand verzichten wir noch darauf und ziehen uns der kühlen Witterung gemäss genügend warm an, tragen noch Strümpfe und gute Schuhe, bis die Winterfeuchtigkeit verschwunden ist, und die Sonne wieder genügend Wärme spendet. Frieren ist Gift und härtet nicht ab, sondern führt zu Erkältungen.

### 2. Die Halspflege

Ist unerlässlich, wenn wir uns gegen Erkältungen der Atmungsorgane schützen wollen. Täglich sollten vor allem unsere Kinder mit Molkenkonzentrat gurgeln. Noch besser ist das Auspinseln des Halses mit einem gewöhnlichen Haarpinselchen, wie man solche in der Schule zum Malen gebraucht. Ein solch neues Pinselchen wird in die Molke getaucht und damit der Hals ausgepinselt, wodurch die Schleimhäute desinfiziert und zugleich zur bessern Tätigkeit angeregt werden. Auch das Gurgeln mit Salzwasser unter Beigabe von 5 Tropfen Echinasekret leistet gute Dienste.

### 3. Anregung der Blutzirkulation

Jetzt ist es doppelt wichtig für gute Blutzirkulation zu sorgen. Wir sollten sie täglich anregen durch Trockenbürsten des ganzen Körpers. Günstig ist es, wenn zuvor eine Dusche erfolgt, die je nach Gewohnheit, je nach Alter und Konstitution kalt oder ansteigend warm sein kann. Nervösen Kindern sollte man keine Abkühlung nach dem warmen Bad folgen lassen. Tüchtiges Einölen mit einem guten Salböl vertreibt jegliches Frösteln und durchwärmt so schön, dass ein Erkälten nicht möglich ist. Wer leicht



unter Nervenschmerzen- und Nervenentzündungen leidet, sollte ebenfalls von kalten Wasseranwendungen abstehen, dagegen durch warme Anwendungen für gute Durchblutung sorgen und sich gegen kühle Winde durch Einfetten mit Crème Bioforce schützen.

#### 4. Spazieren und wandern mit Tiefatmung

Die beste Blutzirkulation verschafft uns morgens und abends ein kleiner Lauf. Günstig ist vor allem das Berggehen, da wir durch dieses genötigt werden, gute Tiefatmungsgymnastik zu betreiben, und diese wiederum bekämpft verschiedene Entzündungen und andere körperliche Mängel. Womöglich können wir auch zu Fuss zur Arbeit gehen, um uns dadurch gesunde Bewegung zu verschaffen.

Frauen können nachmittags mit ihren Kleinen Wildgemüse sammeln, wodurch sie einen gesunden Ausgleich zu den Haushaltgeschäften finden.

Beim Wandern wird man wohl leicht in Versuchung kommen, sich an einem sonnigen Plätzchen zu lagern. So lange aber noch die Winterfeuchtigkeit im Boden steckt, ist dies verfrüht. Man muss sich zum Ausruhen also noch mit einem Bänklein oder einem trockenen Baumstamm begnügen, wenn man nicht Gefahr laufen will, sich ganz empfindlich zu schädigen.

Die sportfreudige Jugend muss auf Frühlingstouren mit Sonnenbaden vorsichtig sein, vor allem wenn es nicht windstill ist. Es ist besser, wenn man beim Steigen den Oberkörper der Märzsonne aussetzt als beim Lagern, da bei der Bewegung und Atmung weniger Erkältungsgefahr besteht.

#### 5. Vorbeugende Mittel gegen Katarrhe

Beim Wandern und auf Skitouren kommen wir oft an Lärchen und Tannen vorbei und können uns bei ihnen Knospen abnehmen, um sie zu kauen, denn sie helfen uns, unsere Schleimhäute widerstandsfähiger zu machen. Ist uns dies nicht möglich, dann holen wir eben ganz einfach im Reformhaus den Santasapina- oder Tannenknochen-sirup noch bevor uns ein Katarrh quält, denn er vermag uns davor zu schützen. Zugleich dient er auch zur Blutreinigung, hilft den Appetit anregen und nährt infolge des reinen Naturzuckergehaltes.

Vorbeugend helfen auch die Usneabonbons, die aus Moosen und Flechten mit reinem Naturzucker hergestellt sind. Man kann sie unterwegs und während der Arbeit ohne Störung einnehmen und, sie gehören mit zu den natürlichen Hilfsmitteln, die dem natürlich eingestellten Menschen eine Wohltat sind.

#### 6. Blutreinigungskuren

lassen sich im Monat März bereits schon vorteilhaft durchführen, denn kaum ist der letzte Schnee verschwunden, dann lassen sich auch schon die ersten Wildgemüse finden. An Sonnenhalden zeigen sich die jungen Brennesseln und auch der Löwenzahn kann als Bereicherung unserer Salatplatten schon geerntet werden. Er wirkt belebend auf unsere Verdauungsorgane und beeinflusst besonders die Lebertätigkeit äusserst günstig. Verpassen wir es also nicht, ihn zu sammeln, so lange er klein und schmackhaft ist.

Auch die Brennesseln müssen wir ernten, wenn sie 5—10 cm hoch sind, denn später werden sie uns kaum mehr munden. Man schneidet sie fein und mischt sie unter den Salat, kann jedoch auch mit jungem Spinat zusammen in Oel ein schmackhaftes Gemüse dämpfen. Brennesseln wirken bekanntlich blutreinigend und blutbildend und liefern uns wichtige Nährsalze und Vitamine. Kinder bekommen rote Wangen davon und gute Zähne und Knochen. Die bescheidene Brennessel beweist es uns immer wieder, dass die billigen Heilmittel aus der Naturapotheke immer noch die besten sind. Später folgen auch noch Bärlauch, Sauerampfer und Schafgarbe, die uns ebenfalls zur Blutreinigung dienlich sein werden.

#### 7. Gartenpflege

Wer im Februar noch nicht begonnen hat, in seinem Garten Vorarbeit zu leisten, wird sich jetzt dahinter machen. Noch ist die Erde locker und feucht und es ist vorteilhaft alles Unkraut auszureissen, um es auf dem Kompost frühzeitig vermodern zu lassen, bevor der Boden hart ist, bevor es blüht und sich versamen kann, denn dann bereitet es uns mehr Mühe als jetzt. Wir werden auch die Winterfeuchtigkeit benützen, um unsere Carotten zu säen, wie auch Radieschen, Schnitt- und Pflücksalat, Kresse und Mangold. Haben wir dies bereits schon im Boden, dann säen wir nochmals, wenn wir für mehr Bedarf haben, und zwar die spätern Sorten. Auch Erbsen und Süsserbsen, also Kefen, können wir dem Boden übergeben, damit sie vor der Trockenheit schön keimen können. Zwiebeln dürfen wir ebenfalls stecken, doch reicht dies auch noch anfangs April.

Da der Löwenzahn sehr rasch wächst und ungeniessbar wird, sollten wir uns eine kleine Pflanzung anlegen. An einem unscheinbaren Plätzchen, vielleicht längs des Wegrandes ziehen wir uns eine 10 cm tiefe Rinne in die wir Löwenzahnwurzeln legen, welche wir zuvor im Garten ausgegraben haben. Mit leichter Erde oder gesiebttem Kompost decken wir sie zu. Im April und Mai, je nach dem Wetter kann man den schönsten Löwenzahnsalat ernten, wenn sonst keiner mehr zu finden ist. Dies ist Vitaminnahrung und wie bereits schon erwähnt, zugleich ein gutes Lebermittel.

## Ein Volk verschwindet

(Schluss)

#### Heutige Zustände

Heute ist das einst zahlreiche Volk, das die Weiten Amerikas frei bewohnte, das durch die Wälder streifen konnte, wie es ihm beliebte, grosse Strecken in Wüsten und Schluchten durchwanderte, bedenklich zusammengeschmolzen. In Kanada und den Vereinigten Staaten von Amerika sind wohl nicht einmal mehr 500 000 Indianer übrig geblieben. Zudem ist der grösste Teil von ihnen bereits schon wesentlich mit der Zivilisation in Berührung gekommen. Ja, viele von ihnen sind sogar schon regelrecht mit Sitten und Gewohnheiten unseres Lebens vertraut, fahren Auto, wie wir, können Lastwagenführer sein, arbeiten in verschiedenen Berufen oder sind in Farmen und andern Betrieben tätig. Sie unterscheiden sich somit meist nur noch in ihrer Hautfarbe von uns. Zwar wird ihr Schaffen und Wirken nicht so eingeschätzt wie dasjenige der Weissen. Viele Amerikaner nehmen sogar eine verächtliche Einstellung gegen sie ein, indem sie behaupten, sie seien faul und möchten nur die finanzielle Unterstützung des Staates in Empfang nehmen. Hat nun diese Anschuldigung ihre volle Berechtigung und wie verhält es sich damit? Wie kam es, dass ein einst emsiges Volk leichthin als faul bezeichnet werden kann, so dass man ihm zur Mahnung und Aufmunterung das Eingangsmotto: «Geh zur Ameise, du Fauler,» zurufen möchte? Wenn man eine Anklage gerecht prüfen will, muss man die Verhältnisse, die sie verursacht haben, genau untersuchen. Man kann nicht nur dem Ankläger recht geben, selbst wenn er augenscheinlich in manchen Punkten recht haben mag. Man muss auch die Ursache berücksichtigen. Da ich im vergangenen Sommer und Herbst mit meiner Familie über 5000 km in reinem Indianergebiet zurückgelegt habe, konnte ich mich mit all diesen Fragen etwas näher vertraut machen. Es war mir dadurch möglich, das Leben der Indianer, ihre Sitten und Gebräuche, ihren Gesundheitszustand und ihre Heilmethoden an Ort und Stelle etwas näher zu prüfen, und ich gelangte zu einem weit gelinderen Urteil, als es sonst üblich ist. Gerne werde ich meine diesbezüglichen Aufzeichnungen verwerthen und hoffe, sie bis zum Frühsommer ins Reine bringen zu können, um in grossen Zügen den Werdegang eines Volkes zu beleuchten, über welches das Rad der Zeit hinweggefahren ist.