Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 11 (1954)

Heft: 5

Rubrik: Wichtige Mitteilung

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: 11.12.2025

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

Als Grundlage dient diesen Mais, etwas Fleisch von der Jagd, oder Fische, wenn sie an einem Flusse leben. Oelhaltige Samen aber lassen sie nie ausser acht. Auch die Inder essen viel Samen, sei es nun Leinsamen oder Psyllium. Auf diese Weise bekommen sie den Gehalt der ungesättigten Fettsäuren, was für den gesunden Zellenaufbau sehr notwendig ist.

Man sollte also den ölhaltigen Samen immer mehr Beachtung schenken. Die Haltbarmachung der Oelsaat wie bei Leinsamen ist zwar ein Problem, das uns im Alltag nicht immer zusagt. Entweder wir müssen den Leinsamen täglich frisch mahlen, oder wir laufen Gefahr, dass uns der im Vorrat gemahlene Samen ranzig wird. Die beste Lösung bildet wohl Linosan, dessen Oelsaat haltbar gemacht ist durch eine Kombination mit eingedicktem Trauben- und Berberitzensaft.

Auch Breitwegerichsamen lässt sich im Alltag verwerten. Er ist ein gutes Mittel gegen Magenverschleimung besonders bei alten Leuten. In der Regel bereitet man einen Tee daraus, den man gut kocht. Man kann den Samen aber auch frisch mahlen und irgend einer Art Müesli beigeben, da er ausgezeichnet auf die Schleimhäute wirkt.

WICHTIGE MITTEILUNG

Wieder Ferien in Brail!

Fast zwei Jahre vergingen ohne Ferien in Brail! Aber jetzt werden wiederum die Fenster geöffnet! Die Sonne soll eindringen, denn bald ist der Ferienmonat da und all das lange Sehnen wird erfüllt, das Bündelein wird gepackt und wiederum fährt der Zug oder das Auto zum kleinen Dörflein Brail hinauf, wo schon so manches Kind das Glücklichsein in der freien Bergwelt kennen lernte, wo schon so manches Bleichschnäbelein braune Haut und rote Wänglein erhielt, besonders, wenn der Aufenthalt 5 Wochen oder länger dauern durfte. Es ist nicht Einbildung, was wir da berichten, denn eine Mutter schreibt in diesem Sinne folgendes Brieflein an uns:

«Ich möchte Ihnen nochmals für alles danken, was Sie letzten Winter an Vreneli getan haben. Es ist kaum zu glauben, den ganzen Winter waren unsere 5 Kinder gesund, bis diesen Frühling hatten alle, ausser Vreneli, den Husten, und vorher war meistens nur Vreneli krank. Wenn ich's vermöchte, würde ich Ihnen abwechslungsweise alle Kinder schicken, aber leider ist das halt eine Geldfrage. Wenn Vreneli von Brail erzählt, dann leuchten seine Augen, und ich kann mich nicht genug freuen, wie gesund und widerstandsfähig es geworden ist durch den Aufenthalt bei Ihnen. Gerne möchte ich Ihnen auf den Sommer wieder ein Kind anmelden, aber 5 Kinder kosten eben viel Geld, und geschenkt will mein Mann auch nichts, sodass ich vorläufig darauf verzichten muss. Ich wünsche Ihnen recht viel Glück mit Ihren Kindern in der Engadiner Sonne!»

Auch Vaterherzen können regen Anteil nehmen am Wohlergehen ihrer Kleinen, was ein väterlicher Bericht erzählt:

«Seppli lässt Sie freundlich grüssen! Er erzählt sehr viel von seinen Erlebnissen in Brail. Oft muss man dabei herzlich lachen. Wir freuen uns, dass Seppli so viel Gutes bei Ihnen gelernt hat und auch gesundheitlich mächtig profitierte. Haben Sie nochmals herzlichen Dank für alles!»

Also, ihr besorgten Eltern, besinnt euch nicht zu lange, denn bereits schon ist die Hälfte Platz im Kinderheim Vogel für diese Sommerferien, also für 5 Wochen besetzt. Beeilt euch also, wenn ihr euern Kindern eine besondere Stärkung und Freude ermöglichen wollt! Während den Sommerferien finden schulpflichtige Kinder bis zu 11 Jahren Aufnahme. Die Zeit nach den Sommerferien ist für die Kindergartenkinder bestimmt, wenn sich genügend melden. Schulkinder müssen Gelegenheit haben, ihre Ferienzeit zu benützen und das Kleinkind muss Gelegenheit haben, im besondern betraut zu werden. Eltern, die ihre Kleinen sorgfältiger Obhut anvertrauen wollen, tun daher gut, ihre Ferien auf Mitte August zu verlegen, denn dann sind wir dafür eingerichtet und darauf eingestellt. Wir hoffen also, dieser Appell ermutige viele, die noch zögern. Bringt eure Kleinen, die Brailersonne wird euch nicht enttäuschen!

Alle, die der Stadt entfliehen möchten und alle Schulmüden ladet freundlich ein das *Kinderheim Vogel in Brail* (Graubünden)

Auch eine tüchtige, frohgemute, kinderfreundliche Köchin möchten wir einladen, ihre Sommersaison bei uns im stillen Brail zu verbringen, ist es doch eine dankbare Arbeit und ein freudiges Wirkungsfeld für Kinder zu sorgen und so an ihrem Gesunden und Erstarken mitbeteiligt zu sein. Da fällt dem strengen Dienst in Küche und Haushalt sein gebührender Wert zu, besonders auch, weil nur naturreine und gesunde Nahrung zubereitet werden muss.

Auch ein gesundes, freundliches Mädchen kann sich ein nettes Saisonplätzchen für den Haushalt bei uns sichern.

Sämtliche Anmeldungen wie auch die Offerten sind zu richten an:
Fräulein Ruth Vogel, Teufen (Appenzell)

Wer macht mit?

Für unser neues Leinsamen-Produkt Linosan, das aus Leinsamen besteht und mit Berberitzenmark und Honig verarbeitet wird, möchten wir eine schöne Etikette entwerfen.

Da wir unter unsern Lesern viel zeichnerisch begabte Leute haben, möchten wir diese auffordern, beim Entwurf einer neuen Etikette für dieses Produkt mitzuarbeiten. Die Begriffe von Leinsamen, Honig und den schönen roten Beeren der Berberitze müssen darin enthalten sein.

Es geht darum, die beste Idee herauszuholen, um für dieses wertvolle Produkt, das Linosan darstellt, eine schöne Packung zu schaffen. Zeichnerisch begabten Lesern möchten wir also Gelegenheit geben, hiebei mitzuwirken. Die Skizze braucht nicht ausgearbeitet zu sein. Die beste Arbeit werden wir recht honorieren. Doch auch die andern Einsender, deren Skizze gut, aber für uns nicht verwendbar ist, werden in Natura eine kleine Entschädigung erhalten.

Wir erwarten also aus dem Leserkreis eine rege Mitarbeit.

Dr. A. Vogel, Teufen (App.)

Verantwortlicher Redaktor: *Dr. h. c. A. Vogel, Teufen*

Achtung! HOSPES

Vom 14. Mai bis 21. Juni 1954 wird diese interessante, schweizerische Kochkunstausstellung stattfinden.

Sehr erfreuend ist die Tatsache, dass dabei auch die naturgemässe Ernährung, ja selbst die rein pflanzliche Ernährungsweise zur Geltung kommt.

Auch ein vegetarisches Restaurant wird geführt. Frau Nussbaum, die bereits schon viele Jahre das vegetarische Restaurant in der Stadt an der Neuengasse führt, übernimmt dessen Leitung. Wir sind daher überzeugt, dass unsere schweizerischen und ausländischen Besucher an der HOSPES bestimmt eine gute, vegetarische Nahrung erhalten werden.

Unsere natürlich hergestellten Obstsäfte, vor allem die Trauben- und Apfelsäfte, werden wir sicherlich zeigen dürfen, da sie in der Qualität bestimmt hervorragend sind.

Die HOSPES ist für den Besucher wie ein vorzüglicher Anschauungs-Unterricht mit wissenschaftlicher Grundlage und dennoch leicht verständlich. Sie wird dem tieferen Interesse eines für neuzeitliche Lebensweise eingestellten Publikums daher manches bieten können.

Auch ein Muster-Reformhaus wird zugegen sein und über all das, was die Schweiz als Ferienland zu bieten vermag, werden wir in der HOSPES viel Interessantes sehen, aufnehmen und lernen können.

Unser Reiseprogramm für die nächsten Wochen soll daher den Vermerk aufweisen: «Zwischen 14. Mai und 21. Juni HOSPES besuchen!» Bestimmt wird keiner seinen Besuch bereuen.

ENGADIN

Wir bieten Ihnen schöne Ferien bei guter, reichlicher Kost in heimeligem Engadinerhaus. Eigene Landwirtschaft. Schöne, sonnige Arvenstube, mit Veranda, einfache, nette Zimmer. Platz mit Liegestühlen, Gelegenheit für schöne Touren und Spaziergänge im Nationalpark. Geniessen Sie den Bergfrühling im Mai und Juni. Pensionspreis Fr. 10.80 (Service und Taxen inbegriffen), Familienpauschalpreise. Referenzen stehen zur Verfügung. Familie E. Biveroni-Ulrich, Pension Biveroni, Tel. (082) 6 72 49, Brail.

Chiropraktik

GIBT DEM LEBEN JAHRE
UND DEN JAHREN LEBEN

Dr. EMIL SIEGRIST - ZÜRICH

Chiropraktor U.S.A.-Staatsdiplom - Anerkannt im Kt. Zürich
Stauffacherquai 58 — Telephon (051) 25.72.44
Röntgeneinrichtung