Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 6

Artikel: Gesundheitsregeln und Gartenpflege im Juni
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552177

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: 30.01.2026

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

Teufen (App.), Juni 1954

Elfter Jahrgang - Nr. 6

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. 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. Juni
2. Gesundheitsregeln und Gartenbau für den Juni
3. Wesentliches über das Baden u. Barfusslaufen
4. Nochmals vom Rauchen
5. Mütter seid auf der Hut
6. Zweckdienliche Behandlung der wilden Blattern
7. Leichtere Vergiftungen
8. Fragen und Antworten:
   a) Rasche Hilfe bei Drüsenanschwellungen
   b) So hilft die Naturheilmethode
9. Aus dem Leserkreis:
   Vorbeugen gegen Erkältungen
10. Warenkunde: Eine Badekur zu Hause
    Rieselbäder
11. Wichtige Mitteilungen: Feriensorgen

JUNI

Juni, lebensfroher Jüngling du,
Lässest schon die ersten Beeren reifen,
Um den Kirschbaum deine Blicke streifen,
Gönnest ihm fürwahr nicht Rast noch Ruh!

Denn der Star mit zirpend frohem Ton
Freut sich auf den herrlich reichen Segen,
Der gedieh bei Sonnenschein und Regen,
Doch auch unsre Amsel weiss davon!

Mählich steigt der Juni in die Höh',
Blickt sich um in Wald und Flur und Heide
Und erklimmt in stiller Arbeitsfreude
Auch den Berg, die Alp bis hin zum Schnee.

Wo auch immer er sich zeigen mag,
Blüht es mählich aus den Felsenritzen,
Bis zu schneebefreiten Bergesspitzen
Jauchzt ein einzigart'ger Blütentag.

Und ich staune, und ich sage dir,
Auch nicht eine Farbe scheint vergessen,
Und kein andrer Teppich kann sich messen
Mit des Junis buntbelebter Zier!

Gesundheitsregeln und Gartenpflege im Juni

Nach der leider etwas kalten Witterung im Mai würde jeder von uns einen sonnigen, trockenen Juni begrüssen. Als gewisse Entschädigung für die hinter uns liegende, sonnenarme Zeit geniessen wir nun in vollem Masse:

1. DAS SONNENBAD

Wie wir gesundheitsmässig sonnenbaden sollen, wird uns ein besonderer Artikel in dieser Nummer ausführlich erklären. Besonders bei verschiedenen Krankheitsfaktoren und verschiedenen Naturellen ist entsprechende Vorsicht geboten. Auf alle Fälle aber werden wir uns die wohltuende Heilwirkung der Sonne nicht entgehen lassen oder sie gar durch unzweckmässige Anwendung vereiteln.

2. DAS LUFTBAD

An besonders heissen Tagen haben wir oft das Bedürfnis, uns möglichst der Kleider zu entledigen, um die Wohltat der kühlenden Luft geniessen zu können. Sie stärkt und beruhigt uns, wenn wir unser Luftbad nur so lange ausdehnen, als es uns nicht zu fest abkühlt. Auch darüber wird uns im gleichen, bereits erwähnten Artikel eingehende Auskunft zuteil.

3. DAS SCHWIMMEN

soll an schönen, warmen Tagen nicht erst auf den Juli verschoben werden, denn es ist für uns eine vorzügliche Gesundheitsquelle, wenn wir auf die Grundregeln achten und vor allem dabei nie frieren. Seitdem Kneipp, Priessnitz und andere Wasserkünstler ihre Beobachtung zum Wohle der Allgemeinheit veröffentlicht haben, wissen wir das Wasser als Heilfaktor besonders zu schätzen. Die Bewegung im nassen Element ist wie ein Gesundheitsturnen. Es entspannt und stärkt zugleich, wenn es nicht bis zur Ermüdung oder gar zur Erschöpfung durchgeführt wird. Was immer wir unserer Gesundheit zum Wohle zukommen lassen wollen, müssen wir mit Mass durchführen, denn alles Uebertreiben schädigt nur und ist Raubbau an unserer Leistungsfähigkeit, statt sie zu mehren.

4. DAS MEERBAD

Wer es sich leisten kann, Meerbäder zu nehmen, wird damit sein Drüsensystem zweckdienlich aktivisieren und anregen können. Es wirkt auch bei Schilddrüsenunterfunktion vorzüglich und hat auf den Gesamtstoffwechsel einen ausgezeichneten Einfluss. Nachteilig ist während einer Meerbadekur meist nur die Essensfrage, da vielfach nur ein eiweissreiches, vitaminarmes Essen geboten wird, wodurch ein Teil des erreichten Vorteiles wieder Einbusse erleidet.

Sehr gut wirkt auch das regelmässige Trinken von Meerwasser, selbst, wenn es täglich nur ein Schluck sein sollte. Wer sich im Meere draussen in den Wellen tummeln kann, der weiss, wie leicht ihm solch ein Schluck gespendet wird.

Sehr wirkungsvoll ist es auch, sich nach dem Bad im warmen Sand einzugraben. Manche Mängel werden dadurch günstig behoben. Die Durchblutung wird angeregt, der Gesamtstoffwechsel gefördert und den Nerven dient es besser als das pralle Sonnenbad, das sich besonders im Süden nach den gebotenen Regeln richten sollte.

5. DAS BARFUSSLAUFEN

ist im Juni wieder möglich, und wir sollten seine gesundheitlichen Werte gut ausnützen. Wenn es nicht andauernd regnet, ist der Boden im Juni warm und trocken genug, um ohne Bedenken barfuss laufen zu können. Wir sollten auch den Morgentau benützen, um morgens im taunassen Gras barfuss zu laufen. Das wirkt Wunder auf unser Drüsensystem. Wenn wir dies längere Zeit durchführen, werden wir direkt verjüngt. Der Ueberdruck im Kopf, also das Kopfweh kann verschwinden. Auch die Uebermüdung, die sich oft in einem lästigen Druck über den Augen geltend macht, kann dadurch weggeschafft werden. Nach dem Taulaufen werden wir unsere Füsse gut abtrocknen und warme Schuhe anziehen, damit wir richtig warm bekommen und es etwas zu feuern beginnt. Auch nach dem Barfusslaufen im Garten werden wir uns vor Abkühlung schützen, indem wir nach dem Waschen der Füsse, diese gut frottieren und wieder warme Schuhe anziehen. Besonders wer zum Frieren neigt, muss sich vor Abkühlung gewissenhaft schützen. Auf ebenen, gepflasterten Strassen oder auf Teerstrassen ist das Barfusslaufen nicht zu empfehlen, wohl aber auf Wiesland, auf krumeliger Erde und bergigem Gelände.

6. DIE BEWEGUNG IM FREIEN

ist eine dringende Notwendigkeit, besonders für jene, die andauernd sitzende Beschäftigung haben. Bei gutem Wetter sollten wir daher schon in der Morgenfrühe im Freien sein. Wer einen Garten besitzt, benütze die vielen Arbeiten darin, um sich reichlich Bewegung zu verschaffen. Auch die kühleren Abendstunden können uns eine wohltätige Erholung sein, wenn wir sie mit leichter Beschäftigung im Garten ausfüllen.

Wer im Häusermeer der Städte wohnt, sollte in der Morgenfrühe der Sonne entgegenwandern, entweder auf den nächsten Hügel hinauf, an den See oder an irgend einen beliebten Ort, der uns immer wieder freundlich einladet, denn der Alltag mit seiner Anstrengung wird nicht so sehr an unserer Kraft zehren, wenn wir ihm nicht verdriesslich, sondern mit einer gewissen Freudigkeit entgegentreten können.

Sei es nun beim Arbeiten im Freien oder beim Laufen, immer haben wir Gelegenheit die richtige Atemtechnik durchzuführen. Wie heilwirkend und wohltuend dabei besonders das Zwerchfellatmen ist, erklärt «Der kleine Doktor» eingehend. Auch ihn sollten wir dann und wann befragen, denn er weiss auch für die wärmere Jahreszeit manchen guten Rat.

7. GARTENPFLEGE

Sollte sich unser Wunsch auf warmes Wetter nicht erfüllen, sondern im Gegenteil die Regenzeit noch länger andauern, dann werden wir bestimmt auch mit der Schneckenplage zu rechnen haben. Wir werden uns davor möglichst zu schützen suchen, indem wir schon frühzeitig, wenn möglich schon um 5 Uhr die Schnecken von den Erbsen, Kefen und Setzlingen ablesen. Besorgen wir diese Arbeit gründlich, dann wird unsere Anpflanzung nicht den Schnecken zum Opfer fallen. Wir können auch noch eine weitere Hilfe anwenden, indem wir rings um die Pflanzen einen 5 Centimeter breiten Kreis Bioforce-Dünger streuen, den die Schnecken nicht leiden mögen und sich vor ihm zurückziehen.

Bei trockenem Wetter müssen wir stets gut hacken, auch immer wieder das Unkraut entfernen, bevor es Samen bilden kann. Dadurch bewahren wir uns einen saubern Garten. Beim Anpflanzen von Setzlingen können wir durch eine Gründüngung die Feuchtigkeit etwas länger erhalten, indem wir rings um die Pflanze frischgemähtes, junges Gras legen.

Die Erdbeeren schützen wir vor allfälligem Platzregen, indem wir jeder Pflanze sorgfältig Holzwolle unterlegen. Auch bei andauerndem Regen wird dies die Früchte vor dem Einschwemmen bewahren. Wir schonen die Pflanzen ferner, wenn wir von jedem Erdbeerstock möglichst nur einen Ausläufer ziehen und die andern alle frühzeitig entfernen.

Beim Ernten achte man darauf, nur reife Beeren zu nehmen. Die Beerenzeit ist für uns eine angenehme Abwechslung, die zudem unserer Gesundheit zugute kommt. Wir sollten allerdings möglichst darauf achten, die Beeren für den Rohgenuss zu verwenden, damit also nicht zu geizen, nur um die Konservenflaschen und Konfitürengläser füllen zu können. Nur der Ueberschuss sollte dazu verwendet werden, denn die hauptsächlichen Gesundheitswerte der Beeren liegen, was uns ja leicht verständlich ist, in der rohen Frucht. Zum Einmachen sollten wir Rohrzucker verwenden und die Kochdauer sollte möglichst kurz sein.

Wesentliches über das Baden und Barfusslaufen

DAS SONNENBAD

Wenn nach strenger Winterszeit und einem nasskalten Frühling endlich wieder einmal die Sonne warm und ausgiebig zu scheinen beginnt, dann haben wir alle das Bedürfnis uns in ihren heilenden Strahlen gesund zu baden. Das Sonnenbad ist denn auch eine viel umstrittene Angelegenheit, denn so, wie wir dieses Bad allgemein durchgeführt sehen, ist es für unsere Gesundheit wenig zweckdienlich, wenn nicht gar schädlich. Wie die Sonne für die Pflanze eine Notwendigkeit ist, so ist es auch für uns Menschen notwendig Licht und Sonne auf uns einwirken zu lassen. Jeder tüchtige Gärtner wird uns darauf aufmerksam machen können, dass es Pflanzen gibt, die viel Sonne bedürfen, während andere im Halbschatten oder gar im Schatten gedeihen, also auf die indirekte Sonnenbestrahlung angewiesen sind. Bestimmt ist uns auch bekannt, dass Treibhauspflanzen an der prallen Sonne schon nach 1—2 Stunden die Blätter hängen lassen und völlig zugrunde gehen würden, wenn wir sie nicht rasch wieder in die Kühle und in den Schatten stellen. Aehnlich ist es auch bei uns Menschen, weshalb wir einmal etwas eingehender feststellen möchten, wie wir uns bei verschiedener Veranlagung, bei dem oder jenem Gesundheitszustand einzustellen haben.

Menschen, die nervenschwach, empfindlich, sensibel oder zart gebaut sind, haben sehr viel Sonne nötig, ertragen sie aber nicht in vollem Mass und müssen daher sehr vorsichtig dosieren. Wir müssen uns in erster Linie klar sein, dass die Sonne für die Nerven eine nicht geringe Beanspruchung bedeutet. Wie man sich bei der Mitteleinnahme je nach dem allgemeinen Zustand richten und unter Umständen die Dosis verkleinern und vor allem mit einer kleinen Menge beginnen muss, so darf auch das Sonnenbad erst nur eine kurze Weile dauern und sollte wenn möglich mit Atmung und Bewegung durchgeführt werden. Wer hingegen 2—3 Stunden an der Sonne liegt, um sie bald auf den Rücken, dann wieder auf den Buch scheinen zu lassen, muss sich nicht wundern, dass er vor allem bei einer gewissen Empfindlichkeit davon erhöhte Temperatur oder gar Fieber bekommen kann. Man muss ferner nicht darüber erstaunt sein, wenn man dadurch auch sehr nervös wird und nachts nicht schlafen kann. Wer bereits schon empfindlich und nervös ist, sollte also anfangs nur 1—2 Minuten sonnenbaden. Er kann auch erst mit den indirekten Sonnenbädern, den Licht-, Schatten- und Luftbädern beginnen. Dabei darf er sich aber nicht etwa abkühlen, sondern sollte zwischenhinein immer wieder zur richtigen Durchwärmung kurz an die Sonne gehen. Am