

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 11 (1954)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Gesundheitsregeln und Gartenpflege im August  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552564>

### **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:** 04.02.2026

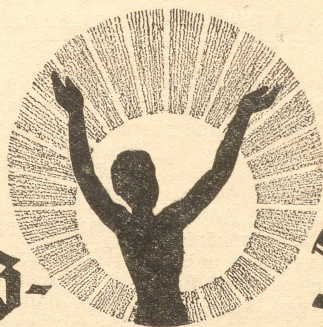
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# 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) 23 61 70 Postcheck IX 10 775	VITAM „Verlag“ Hameln Abonnement: 4.50 DM	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp
Ausland . . . . . Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Postcheckkonto Hannover 55456	Bei Wiederholungen Rabatt

## AUS DEM INHALT

1. August
2. Gesundheitsregeln u. Gartenpflege im August
3. Milch als Getränk
4. Convascillan
5. Krebssterblichkeit und vorbeugende Lebensweise
6. Soll man während dem Essen trinken?
7. Gerstenwasser hilft bei Gelbsucht
8. Fragen und Antworten:
  - a) Ist Aronenkraut schädlich oder giftig?
  - b) Ueber die Konservierung von Süssmost und Traubensaft
  - c) Gegen Mehltau in den Stachelbeeren
9. Aus dem Leserkreis:
  - a) Hoher Blutdruck, Wallungen, Nachtschweiß
  - b) Auch Kinder können vernünftig sein
  - c) Dr. A. Vogels Flockenbrot und «Der kleine Doktor»
10. Wichtige Mitteilungen:
  - a) Veraltete Gesetzgebung
  - b) Obacht, man schmückt sich mit fremden Federn.

## Gesundheitsregeln und Gartenpflege im August

Auch der August ist bekanntlich ein Ferienmonat. Man will ihn reichlich benützen zum Wandern, Atmen, Schwimmen und Sonnenbaden. Wer ans Meer oder in die Höhe gehen möchte, sollte vor allem auf folgende Punkte achten:

### 1. DIE ULTRA-VIOLETT-BESTRAHLUNG

In den höheren Regionen und am Meer ist die Ultraviolett-Strahlung überaus stark, und es gibt Tage, an denen sie eine Gefahr bilden kann, wenn man lange sonnenbadet. Besonders sollte man mit Kindern in der Höhe vorsichtig sein. Am empfindlichsten sind blonde Typen, Milchschorfkinder und solche, die an Ekzem leiden. Auch jene, die mit den Atmungsorganen zu tun haben, deren Bronchien und Lymphdrüsen schon erkrankt waren, oder die womöglich gar schon tuberkulös gewesen sind, müssen sich sehr in acht nehmen. Nur eine kurze Bestrahlungsdauer ist bei all diesen am Platze. Beim Wandern sollten solch empfindliche Kinder einen Hut tragen, um die starke Wirkung der Bestrahlung abzuschwächen. Schon nach 2—3 Stunden Marsch in der Höhensonne können sich abends bis zu 40 und 41 Grad Fieber einstellen. Ableitende Anwendungen wie Zwiebelwickel auf den Nacken, Fasten mit Gemüsesäften, Fruchtsäften und verdünntem Molkenkonzentrat sowie reichlich Schlaf

### AUGUST

*Der Höhepunkt von einem jeden Jahr  
Ist sicherlich August, das ist doch klar!  
Er steigert seine Wärme bis zur Glut,  
Und was er schafft, kommt allen uns zu gut.  
Er reifet, was der Herbst uns geben mag,  
Und golden schwebt vorüber Tag um Tag.  
Auch uns winkt diese schönste Zier.  
Das Wirken ist Genuss, glaub nur es mir.  
Das ist es, was August uns froh erzählt,  
Der sich die wärmsten Strahlen hat erwählt,  
Er weiss, was alles muss geleistet sein,  
Damit es bringt des Lebens Ernte ein.*

lassen den entstandenen Schaden leicht und rasch wieder beheben.

Wenn wir die aktive Kraft der Sonne in der richtigen Dosierung auf den ganzen Körper einwirken lassen, können wir reichlich Nutzen daraus ziehen, denn gewöhnlich sind die Lymphdrüsen selten oder nie der Sonnenbestrahlung und Luft ausgesetzt, wiewohl dies für unsere Gesunderhaltung notwendig wäre. Wir sollten also Ganzsonnenbäder durchführen, wenn es uns möglich ist und zwar unter Beachtung der erwähnten Vorsichtsmassregeln.

### 2. DIE HAUSAPOTHEKE

Da wir nie im voraus wissen, was uns in den Ferien alles begegnen kann, sollten wir unter allen Umständen eine kleine Hausapotheke mit uns nehmen. Diese sollte unbedingt Echinasan (Echinacea) enthalten, da es gegen Entzündungen, fieberhafte Erkrankungen, Vergiftungen und anderes mehr sofortige Hilfe darreicht. Auch die Nierentropfen Nephrosolid oder Solidago sollten nicht fehlen. Wer in der Höhe wandert und die Pflanzen kennt, kann allerdings auch Blätter und Blüten der frischen Solidagopflanze essen, wenn seine Nieren einer Anregung bedürfen. Bekommt man im Hotel oder in der Pension zu fette Speisen vorgesetzt, werden wir eine allfällige Leberstörung mit Chelidonium D 2 und Podophyllum D 3 oder auch ganz einfach nur mit Chelidonium beheben, so dass wir nicht etwa über verdorbene Ferien klagen müssen, weil wir tagelang verhindert waren, die vorgenommenen Wanderungen durchzuführen. Fügen wir uns irgend eine Wunde zu, dann wird uns unverdünntes Molkenkonzentrat zum Betupfen beste Dienste leisten. Auch bei starkem Durst werden wir es verdünnt als wunderbaren Durststiller trinken. Wir können es



auch dem Mineralwasser beifügen. Diese kalten Getränke werden alsdann bei grosser Hitze nicht schädlich wirken und die Magenschleimhäute durch die starke Abkühlung nicht reizen können.

### 3. SCHUTZ VOR ERKÄLTUNGEN

Es klingt sonderbar, dass man sich selbst im August noch vor Erkältungen schützen soll. Sind wir bei schönem Wetter im Gebirge leicht angezogen, müssen wir unbedingt darauf achten, bei Sonnenuntergang oder bei Bewölkung für wärmere Bekleidung zu sorgen, sonst ist die Abkühlung schädigend.

Schwitzt man beim Wandern, dann muss man seine Wäsche wechseln, denn zurückgeschlagener Schweiß ist sehr schädlich. Wird man bei einem Gewitter von kaltem Regen durchnässt, dann darf man nicht schlotternd unterstehen, sondern muss sich durch strammen Lauf warm halten. Hört der Regen auf, bevor wir wieder zu Hause sind, dann können wir uns oft förmlich trocken laufen. Gelangen wir aber durchnässt zu Hause an, dann nehmen wir bei Gelegenheit am besten eine warme Dusche, frottieren, bürsten und ölen uns gut, ziehen uns warm an, und verhindern auf diese Weise, dass die unerwünschte Traufe einen Schaden hinterlassen kann.

### 4. DAS ESSEN

Auch in den Ferien sollten wir nicht mehr essen, als vernünftig ist, obschon man die Pension bezahlt. Es ist besser, wenn man dem Wirt etwas schenkt, als wenn man den Arzt haben muss, um dann das Doppelte zu bezahlen. Schon in der Julinummer haben wir auf diesen Umstand hingewiesen.

### 5. DAS ENTSPANNEN

Ferien machen, heisst entspannen. Wer im Beruf viel Bewegung hat, wie der Briefträger, geniesst seine Ferien gerne auf gemütlich ruhige Art. Für ihn liegt die Entspannung in der Gemächlichkeit. Für andere wieder ist strammes Laufen und tüchtiges Atmen dringende Notwendigkeit. Jedes Naturell muss sich daher seine Entspannung selbst wählen. Oft liegt in der Abwechslung der Beschäftigung eine grössere Erholungsmöglichkeit als im Herumliegen und Nichtstun. Aktiven Menschen ist der Müssigang ohnedies eine Qual, weshalb irgend eine angenehme Betätigung für sie mehr Entspannung bedeutet. Einen Medizinprofessor aus Basel traf ich in den Ferien öfters vergnügt und höchst beglückt bei der Pflege seiner Reben an. Ich selbst fühle mich nach angespannter geistiger Arbeit und Uebermüdung wohlher zwischen Alpenrosen, Iva und andern Pflanzen als etwa müssig im Liegestuhl. Selbst Herzkrankte, die nicht viel und starke Bewegung ertragen, erholen sich besser, wenn sie auf ebenen Waldwegen mit gutem Zwerchfellatmen ruhig spazieren gehen, als wenn sie bloss herumliegen. Wir alle brauchen auch in der Ferienzeit ein gewisses Mass von Bewegung, es muss nur individuell abgestimmt werden. Uebergewichtige können zur Ferienzeit durch mässige Anstrengung, richtiges Atmen, regelmässiges Laufen, wie auch durch zweckmässige Ernährung mit wenig Eiweiss, aber viel Rohsalaten trotz genügender Nahrungsaufnahme abnehmen.

### 6. BADEN UND BARFUSSLAUFEN

Nochmals sei auf die Juliregeln hingewiesen, denn auch im August müssen sich Badende nach den innern Körperverhältnissen richten. Sie sollten nie in kalten Gewässern mit blauen Lippen und schlotternden Knien verweilen und dabei denken, sie könnten sich dadurch abhärten, denn das wäre grundfalsch. Wer sich richtig abhärten möchte, kann an heissen Tagen damit beginnen, indem er kalte Abwaschungen vornimmt. Führt er diese regelmässig durch, kann er bis im Winter so weit sein, dass er sie auch dann noch in vernünftigem Rahmen erträgt. Gleichermassen sollte mit den Saunabädern auch jetzt schon begonnen werden, wenn man im Winter daran

gewohnt sein will, um alsdann Nutzen daraus zu ziehen. Auch das Barfusslaufen, vor allem das Taulaufen sollte als wunderbare Heilmethode weiter gepflegt werden. Dabei sollten wir jedoch nicht auf gepflasterten Strassen barfuss laufen, sondern auf der weichen Erde und im Gras.

### 7. GARTENPFLEGE

Eine wunderbare Erholungszeit kann man auch bei der Gartenarbeit finden. Hat man das Unkraut blühen lassen, dann muss es jetzt unbedingt vertilgt werden. Man darf es aber nicht nur abhacken und auf den Wegen liegen lassen, sonst kann es nachreifen und sich gleichwohl versamen. Auch auf dem Kompost kann dies geschehen oder irgendwo im nahen Wald oder auf einem Schutthaufen. Ist es dort nachgereift, dann ist es für den Wind ein Leichtes, es in unserm Garten erneut auszusäen. Will man blühendes Unkraut durch Trocknen und nachträgliches Verbrennen vertilgen, besteht dabei ebenfalls die Gefahr, dass der Same nachträglich ausreift und durch das Herumtragen ausgesät wird. Sicherer ist es, wir vergraben es 30—40 cm tief, so wird es uns nichts mehr anhaben können. Unkraut, das sich durch Wurzeln sehr stark vermehrt, rotten wir aus, indem wir die Wurzeln sorgfältig ausgraben und verbrennen. Gleichermassen verfahren wir auch mit Gemüse, an dessen Stengeln oder Wurzelwerk sich krebs- oder kropfförmige Gebilde zeigen. Wir werfen sie nicht auf den Kompost, sondern vertilgen sie durch Verbrennen.

Unsere Erdbeerpflanzungen sollten nur drei Jahre ausgewertet werden. Es ist daher zweckdienlich jeden August neue Beete anzulegen, indem man mit der kleinen Handschaufel die einzelnen Pflanzen aussticht und mit einem kleinen Erdballen versetzt. Muss man die Setzlinge vom Gärtner beziehen, dann setzt man sie in gute Humuserde und begiesst sie reichlich, damit sie gut anwachsen können. Kann man die Pflanzen jedoch mit einem Erdballen versetzen, dann werden sie in ihrem Wachstum nicht gestört und können schon das folgende Jahr einen guten Ertrag geben, besonders wenn man sie mit Kompost und etwas Knochenmehl düngt, denn Erdbeeren brauchen Kalk und Knochenmehl ist die beste biologische Kalkdüngung. Lässt man also die Erdbeeren nie mehr als 3 Jahre im gleichen Boden stehen und pflanzt man jedes Jahr neue Beete auf anderm Boden an, dann hat man immer schöne Beeren, einen maximalen Ertrag und keine Degenerationserscheinungen. Als Zwischenpflanzung setzt man im ersten Jahr Kopfsalat. Dies schützt die Erdbeerstöcke vor Engerlingen und Drahtwürmern, da diese den Salat vorziehen. Salatsetzlinge aber sind billiger zum Ersetzen als Erdbeerstöcke.

Das Kräutersammeln geht auch im August weiter vor sich und das Trocknen nehmen wir wie üblich im Schatten, an luftigem, windigem Orte vor, worauf wir die verschiedenen Teesorten in Baumwollsäcklein versorgt, auf dem Estrich oder sonst an einem trockenen Ort aufhängen. Dadurch wird kein Ungeziefer an sie gelangen und die Kräuter bleiben aromatisch und frisch.

## Milch als Getränk

Ueber dieses Thema sprach Herr Prof. Kästli von der Versuchsanstalt in Liebefeld an der Hospes. Dabei zog er unter anderm auch einen Vergleich zwischen den Verhältnissen der Milchwirtschaft in der Schweiz zu andern Ländern, vor allem zur U.S.A. Trotz dem ziemlich hohen Milchkonsum, den die Schweiz aufweist, verbraucht sie verhältnismässig sehr wenig Trinkmilch. Dies liegt nicht nur an den Konsumenten, sondern in erster Linie an dem Gasthausgewerbe.

### GUTE MILCH

Unumstritten ist gute Milch ein gesundes Getränk. Sie ist nicht nur ein wertvolles Nahrungsmittel, sondern als Getränk auch angenehm und schmackhaft. Weil nun aber