**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 11 (1954)
**Heft:** 9

**Artikel:** Gesundheitregeln und Gartenpflege im September
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-552683

**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:** 13.12.2025

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

Teufen (App.), September 1954

Elfter Jahrgang - Nr. 9

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<br>Ausland . . . . Fr. 5.70 | Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775<br>Druck: Isenegger & Cie., Villmergen | VITAM „Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM<br>Postscheckkonto Hannover 55456 | Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.<br>Bei Wiederholungen Rabatt |

## AUS DEM INHALT

1. September. — 2. Gesundheitsregeln und Gartenpflege im September. — 3. Sind Alpenpflanzen vorteilhafter als Tieflandpflanzen? — 4. Ein eigenartiger Gaskrieg. — 5. Die Bedeutung von Molkenkonzentrat in der Krebsfrage. — 6. Unvorteilhafter Sparsinn. — 7. Zerstören Mixer Vitamine und Mineralsalze? — 8. Spitalkost. — 9. Der Schulbuss kommt. — 10. Fragen und Antworten: a) Ist Pfefferminze für schwache Augen schädlich? b) Gallensteinfragen. — 11. Aus dem Leserkreis: a) Heilung von grünem Star. b) «Der kleine Doktor schläft nicht.»

*SEPTEMBER*

*Es färben sich die Lärchenwälder,*
*Aus hellem Grün wird leuchtend Gold,*
*Es stehen still die Stoppelfelder,*
*September ist der Ruhe hold.*
*Am Waldrand und aus Mauerritzen*
*Winkt uns der rote Widerschein*
*Von lebensfrohen Berberitzen,*
*Als kehrt' der Herbst noch lang nicht ein.*
*Indes das traute Herdgeläute*
*Voll leiser Mahnung uns erklingt,*
*So dass des Sommers Ausklang heute*
*Mit stiller Ahnung uns durchdringt.*
*Denn wahrlich schon die Herbstzeitlose*
*Zeigt sich in ihrem zarten Kleid,*
*Zwar duftet noch die letzte Rose*
*Zu des Septembers stiller Freud!*

## Gesundheitsregeln und Gartenpflege im September

### 1. DAS SONNENBEDÜRFNIS

Vielfach verwirklicht der September eine stille Hoffnung. Waren der Juli und August sonnenarm, dann erwarten wir vom September schöne, sonnenwarme Tage, um unser Sonnenbedürfnis noch stillen zu können. Nach einem heissen Sommer lockt der September ans Meer oder in die Berge. Es ist nicht mehr so heiss und hat nicht mehr so viele Menschen an den Erholungsstätten, auch ist die Luft klarer, die Aussicht besser und das Wetter beständiger. War der Sommer nun aber wie dieses Jahr regenreich, dann haben wir es vor dem Einwintern noch dringend nötig uns reichlich zu durchsonnen. So, wie uns dieser Sommer mit Sonne bedachte, sind wir für die Strenge des Winters wohl nur ungenügend ausgerüstet. Statt dass wir unsere Mängel, Schwächen und Leiden in sengender Sonnenhitze ausmerzen konnten, haben sie sich im Gegenteil eher gemehrt und verschlimmert. Immer und immer wieder setzten wir uns durch den jeweils krassen Witterungswechsel erneuten Erkältungen aus. Es heisst also unbedingt die Sonne, wenn sie sich endlich noch anhaltend zeigen mag, gut auszuwerten.

### 2. DAS WANDERN

dient besonders im September fernerhin als Kraft- und Reservequelle, um uns für den Winter noch reichlich zu stärken. Da es eine Erholung für Körper und Geist bedeutet, gehört es zu den alten Gesundheitsregeln, die uns auch schon in ältern Gesundheitsbüchern empfohlen werden. Entgegen diesen Regeln besteht jedoch heute die Gefahr das Laufen und Wandern gänzlich zu vernachlässigen, weil sich die Autos immer mehr mehren. Dies bietet allerdings den Vorteil, dass jener, der gezwungen ist, auf Schusters Rappen vorwärts zu kommen, sich nicht allzuviel und allzulange auf den wohlgeteerten Autostrassen aufzuhalten wünscht, denn für seine Füsse ist das Tippeln auf Landstrassen nicht nur ermüdend, sondern auch ungesund, während unebene Wege durch Feld und Wald, über Geröll und Berge zur Stärkung und Gesundung beitragen. Diese Flucht vor den Autostrassen hat zudem noch einen weitern gesundheitlichen Nutzen, denn es ist keineswegs gesundheitsfördernd, fortwährend den aufwirbelnden Staub und die lästigen Autogase einzuatmen. Auch der Automobilist selbst ist sehr froh, wenn er möglichst keinen Fussgängern ausweichen muss und zwar besonders in der Abenddämmerung oder nachts. Bei dem stets zunehmenden Verkehr ist es hauptsächlich an Sonntagabenden auch für den oft ahnungslosen, vertrauensseligen Fussgänger gefahrvoll, ja förmlich lebensgefährlich, hat er doch kein Schlusslicht, das ihn bemerkbar machen würde. Es heisst also auch in der Hinsicht aufgepasst, denn wenn wir schon unsere Gesundheit schonen wollen, müssen wir uns in erster Linie unser Leben erhalten. Ziehen wir es aber vor selbst in einem Auto zu sitzen, um uns das Land auf bequemere Art zu betrachten, dann sollte für uns die goldene Regel doch nicht in Vergessenheit geraten, nämlich:

### 3. AUTOFAHRTEN

ersetzen das Laufen und Wandern nicht. Selbst wenn uns der heutige Zeitgeist gefangen nimmt, und wir immer

mehr Gefahr laufen an dem förmlichen Auto-Rennen und -Rasen, das sich auf unseren gewöhnlichen Verkehrsstrassen abspielt, mitzumachen. So manches lockt, das wir uns jeweils noch beschauen möchten. Man hat sich schliesslich seinen Wagen nicht umsonst gekauft, und so geht es durch Täler und über Berge, durch interessante Städte, an schönen Seen und einsamen Wäldern vorbei. Am Schluss haben wir viel gesehen, viel erlebt und manch hübsches Bildchen geknipst, sind dabei aber so überaus müde geworden, dass wir das Empfinden haben, nun erst recht Ferien zu benötigen. Warum benützen wir also unser Auto nicht nur, um damit einfach in die Berge zu fahren und von dort aus auf Schusters Rappen die wohltuende Einsamkeit der Bergwelt zu durchwandern? Leider aber macht uns das Autofahren immer bequemer, und wir vernachlässigen dadurch den notwendigen Wechsel von:

4. SPANNUNG UND ENTSPANNUNG,

was uns beides durch gesunde Bewegung beim Wandern zu Teil wird. Sind wir durch unsere angestrengte Arbeit ständig in Spannung, dann verhilft uns die Bewegung im Freien zur erspriesslichen Erholung, weil sich dabei Spannung und Entspannung wechselnd ablösen. Daraus ziehen nicht nur unsere Muskeln den notwendigen Vorteil, auch die Atmung kommt zu ihrem Recht, und sie spielt ja bei der Entschlackung unseres Körpers eine nicht geringe Rolle. Aber auch das Herz erholt sich dabei, und weil unsere Augen zudem einen köstlichen Reichtum an Schönheit in sich aufnehmen können, vermögen sie einen Abglanz davon an unser Seelenleben weiterzugeben, was uns in dankbar gehobene Stimmung versetzt und unsere Freudigkeit wesentlich steigert, so dass wir unsern körperlichen Mängeln viel besser begegnen können. Wenn wir uns also richtig einstellen, ist für sämtliche Bedürfnisse auch richtig gesorgt, vor allem, wenn wir eine weitere Angelegenheit nicht sorglos umgehen und zwar:

5. UNSERE KLEIDUNG

Der ungemütliche Sommer hat uns gezeigt, wie rasch wir uns erkälten können, wie wichtig es also ist, auch der Kleidung genügend Beachtung zu schenken. Je nach der Witterung sollten wir uns vernünftig kleiden und nicht glauben, wir müssten der Jahreszeit mehr Beachtung schenken als der herrschenden Witterung. Bei Regen und Sonnenschein, bei Kälte und Hitze sollte uns unsere Kleidung stets das beschaffen, was wir bedürfen, so dass wir weder frösteln noch übermässig schwitzen müssen. An warmen, sonnigen Tagen dürfen wir sogar noch barfusslaufen und sollten besonders im ersten Morgensonnenschein das Taulaufen nicht vergessen. Ist der Boden indes zu kühl, dann lassen wir davon ab oder springen, wenn wir gegen Erkältungen nicht empfindlich sind, ganz schnell durch das Gras, während wir an schön warmen Tagen die wunderbare Wirkung auf den ganzen Körper richtiggehend auswerten dürfen. Besonders der Kopf wird frischer und klarer dadurch, so dass man sich bestimmt den ganzen Tag geistig leistungsfähiger fühlt, aber nur, wenn man sich stets vor dem Erkälten schützt und immer durch nachherig gutes Abtrocknen für warme Füsse sorgt.

Eine der wichtigsten Gesundheitsfragen kümmert sich täglich immer wieder um:

6. DIE ERNÄHRUNG

Sie richtet sich nach dem, was wir im Garten ernten können. Vor allem freuen wir uns darüber, dass die Beerenzeit noch nicht ganz vorüber ist, denn nun beginnen die Brombeeren zu reifen und uns eine wertvolle Heilnahrung zu bieten vor allem bei Stoffwechselstörungen. Mit Steinobst müssen wir stets etwas vorsichtig sein. Es sollte vollreif sein, wenn man Magen- und Darmstörungen vermeiden möchte. Wer empfindliche Magenschleimhäute und sensible Harnorgane besitzt, sollte im Essen von Birnen sehr mässig sein, da sie gerne Reizwirkungen auslösen. «Sie kälten», sagt man im Volksmund. Ein feingeschnittener Salat aus Jungspinat sollte täglich unsere Leber- und Darmtätigkeit anregen. Da wir ihn biologisch gezogen haben, wird er uns gesundheitlich überaus gute Dienste leisten. Ueberhaupt sollten wir regelmässig noch viel junge Rohgemüse geniessen. Rüebli und Randen ergeben heilwirkende Salate und Rohsäfte und schaffen Reserven für den Winter. Auch die Wildfrüchte sollten wir beachten, beschaffen uns doch die bereits reifen Berberitzen wie auch die Hagebutten das wertvolle Vitamin-C.

7. DIE GARTENPFLEGE

wird von uns nicht vernachlässigt, wissen wir doch den gesundheitlichen Wert biologisch gezogener Früchte und Gemüse zu schätzen. Haben wir die Regeln, die dem Vertilgen des Unkrautes gelten, beachtet, dann dürfen wir uns auf einen möglichst unkrautfreien Garten freuen, denn wenn wir das Unkraut nicht versamen lassen, haben wir für das nächste Jahr gut vorgesorgt. Noch müssen wir mit keinen Nachtfrösten rechnen und können uns ungestört der Blumenpracht erfreuen, erzählt sie in ihrer reichen Mannigfaltigkeit und Schönheit doch zur Genüge von gütig wirkenden Schöpferhänden. Sind die neuen Erdbeerbeete noch nicht angelegt, dann kann man dies noch nachholen, besonders, wenn man zum Versetzen kräftige Ausläufer mit Wurzelballen zur Verfügung hat. Wer genügend Kompost besitzt, kann beim Verpflanzen etwas beigeben, was nächstes Jahr süsse Früchte zeitigen wird.

## Sind Alpenpflanzen vorteilhafter als Tieflandpflanzen?

PRAKTISCHE BEOBACHTUNGEN

Diese Frage lässt sich nicht nur mit einem Ja oder Nein beantworten, denn es gibt verschiedene Punkte, die dabei berücksichtigt werden müssen. So habe ich beispielsweise beobachtet, dass Erdbeeren, die ich in Teufen gezogen habe, etwas weniger Zucker enthielten als die gleiche Sorte aus unserm Engadinergarten. Ich überlegte mir nun, ob der grössere Zuckerreichtum dem schwarzen Hochmoorboden des Engadins zuzuschreiben sei, oder ob sich daran mehr die stärkere Sonnenbestrahlung beteilige? Oft konnte ich eben auch in Teufen beobachten, dass die Erdbeeren ebenso süss mundeten, wenn der Sommer genügend trocken und sonnenreich war. Ich musste somit schlussfolgern, dass Wärme und Sonne zum grössern Zuckergehalt beitragen. Indes ist dabei ebenfalls noch zu beachten, dass auch die Düngung eine wesentliche Rolle spielt. Sind wir nämlich dafür besorgt, dass unsere Erdbeeren genügend organischen Kalkdünger erhalten, dann werden sie süsser, als wenn wir dem Boden diesen Zuschuss nicht zukommen lassen. Wir müssen also verschiedene Umstände in Betracht ziehen, wenn wir ein richtiges Urteil erhalten wollen. Auch die Carotten gedeihen im Engadin besonders gut und bringen eine reichere Ernte als in Teufen ein. Sie sind zudem aromatischer und süsser, was allerdings bei dem vermehrten Sonnenschein nicht verwunderlich ist. Indes kann nicht allein diesem Umstand die erwähnten Vorteile zugesprochen werden, denn die Höhenlage des Engadins bietet noch anderweitig gute, klimatische Verhältnisse, die neben dem reichen Hochmoorboden bestimmt dazu beitragen den Gehalt der Pflanzen zu bereichern.

Nicht jede Höhenlage weist nun aber die gleichen Vorzüge auf. Die südlich gelegenen Alpen geniessen eine reichere Sonnenscheindauer als die nördlichen. Dies ist der Grund, warum sich die Pflanzen in nördlichen Höhenlagen weniger gut entwickeln als in einer mittleren oder tieferen Lage. Ja, es gibt sogar Verhältnisse, in denen sie gewissermassen verkümmern. All diese ungünstigen