

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

**Artikel:** Gesundheitsregeln und Gartenpflege im November  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553029>

### **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:** 09.01.2026

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

## AUS DEM INHALT

1. November. = 2. Gesundheitsregeln und Gartenpflege für den November. = 3. Ganzheitsbehandlung. = 4. Reis. = 5. Ueber den Kostenpunkt fleischer Ernährung. = 6. Gegensätze im heutigen Leben. = 7. Elternsorgen und deren wesentliche Abhilfe. = 8. Eine stumme Klage. = 9. Fragen und Antworten: a) Heilung von heftigem Durchfall; b) Günstige Behandlung bei Unterleibsentzündung. = 10. Aus dem Leserkreis: a) Tränende Augen; b) «Der kleine Doktor» versieht sein Amt.

## NOVEMBER

*Ja, nun hat Monat November auch sein Fähnchen schon gehisst  
Und die lieben Sonnenstrahlen werden daher schwer vermisst,  
Hinter dichten Nebelwänden müssen still sie, wartend steh'n,  
Unterliess mit fleiss'gen Händen dürfen wir uns lassen seh'n.  
Mag es regnen oder schneien, sag, was ficht uns dieses an?  
Wenn wir frohe Arbeit leisten, heisst es abends: «wohlgetan!»  
Will uns die Natur nichts schenken, weil sie sich in Schweigen hüllt,  
Können wir von dem nun geben, wovon unser Herz erfüllt.  
Wenn wir voller Eifer forschten, haben wir der Gaben viel,  
Und für den scheint stets die Sonne, der statt nehmen geben will.  
Also, mag November zeigen auch ein mürrisches Gesicht,  
Unsre Herzen sind voll Freude, und wir achten darauf nicht!*

## Gesundheitsregeln und Gartenpflege im November

### 1. DIE ERKÄLTUNGSGEFAHR

Obwohl der November allgemein im Zeichen der Erkältungsgefahr steht, ist es doch nicht nötig, sich dieser Tatsache schicksalhaft auszuliefern. Gegen alles scheinbar Naturbedingte kann man vorbeugend einschreiten. Wenn sich auch die herbstlich kalten Luftströme bereits empfindlich bemerkbar machen, mag zwischen hinein doch auch die Novembersonne noch ganz schön und warm scheinen. Dies veranlasst uns dann, den Winterkleidern zu wenig Beachtung zu schenken, weil wir glauben, darin doch noch schwitzen zu müssen, und weil wir uns gerne abhärten möchten, damit wir uns nicht bei jedem Lufthauch eine Erkältung zuziehen. Nun liegt aber gerade im Wechsel von kalt und warm die Gefahr der Erkältung, besonders für jene, die empfindlich sind. Ein gutes Mittel, mit dem wir dagegen steuern können, ist

### 2. DIE VORBEUGUNG

Wir werden dafür besorgt sein, den Körper nicht zu grosser Abkühlung preiszugeben, sondern werden uns durch entsprechende Kleidung, durch gute Strümpfe und Schuhe schützen.

Da empfindliche Schleimhäute immer wieder die Ursache rascher Erkältungsmöglichkeiten sind, werden wir sie entsprechend pflegen und ihre Widerstandsfähigkeit wesentlich zu heben suchen. Wir werden daher unsere Aufmerksamkeit auf die Atmungsorgane lenken und Frauen tun im besondern noch gut daran, auch ihren Unterleib durch warme Kleidung zu schützen. Was uns im Vorbeugungskampf also sehr dienlich sein wird, ist:

### 3. DIE GUTE HALSPFLEGE

Beim abendlichen Ausgang oder an kühlen, nebel- oder regenreichen Tagen schützen wir unsern Hals mit warmem Schal oder Halstuch. Gegen die Keime, die in unserm Hals, vor allem in den Schleimhäuten sitzen, müssen wir uns vorsehen. Wir werden darauf achten, nie durch den Mund einzuatmen, da dadurch eine zu starke Abkühlung zustande kommt, die eine Reizung und Katarrrschmerzen bewirken kann. Es ist daher notwendig, uns also immer genug Zeit einzuräumen, um nicht auf die Bahn, den Buss oder das Tram springen zu müssen, denn in der Regel atmen wir bei grosser Eile mit offenem Mund. Auch bergwärts müssen wir uns angewöhnen, den regelmässigen Bergschritt zu üben, der uns auch bei geschlossenem Munde atmen lässt. Ebenso sollten wir auch abwärts nicht atemlos mit geöffnetem Munde rennen, um eine Verspätung einzuholen, denn dadurch erzeugen wir die erwähnte Reizung mit den üblichen Katarrrschmerzen, und die Bakterien können auf diese Weise ihr Werk beginnen, worauf sich als Folge Heiserkeit, Husten, Halsweh, ja selbst eine Angina melden kann. In solchem Fall werden wir mit Molkenkonzentrat vorbeugend eingreifen, denn dieses fabelhaft wirkende Mittel aus Alpenmilch wird unsern Hals wunderbar desinfizieren. Wir werden morgens und abends 1 Teelöffel voll in  $\frac{1}{2}$  Glas Wasser zum Gurgeln verwenden. Wenn wir diese vorsorgende Pflege regelmässig anwenden, werden wir weit weniger empfindlich sein und uns demzufolge nicht mehr so rasch erkälten. Macht sich die Folge einer Erkältung durch eine Angina bemerkbar, dann werden wir den Hals regelmässig durch ein in unverdünnte Molke getauchtes, neues Haarmalpinselchen gründlich auspinseln. Dies wird sich auf die Mandeln, besonders wenn sie etwas vergrössert sind, sehr günstig auswirken. Auf diese Weise kann man eine Angina unter Umständen bereits im Erstehen beheben. Es gibt Eltern, die ihre Kinder den Winter über morgens und abends unverdünnt-



tes Molkenkonzentrat schlucken lassen, was allerdings nicht jedem gelingen wird, da dieses Konzentrat sehr sauer ist und stark zusammenzieht. Der Nutzen davon ist aber jeweils der, dass solche Kinder den Winter ohne Erkrankung der Atmungsorgane gut überstehen können. Ein weiteres, zu wenig beachtetes Vorbeugungsmittel gegen Erkältung ist:

#### 4. DAS WARMHALTEN DER FÜSSE

Kalte Füße entspringen einem Mangel an guter Blutzirkulation. Tüchtiges Marschieren und reichliche Bewegung wird uns helfen, unsere Füße warm zu halten, auch wenn wir nachträglich eine sitzende Beschäftigung haben. Sollte dies aber gleichwohl nicht genügen, dann werden wir mit einem Fussbad nachhelfen. Wir werden auch die Zirkulation günstig beeinflussen, wenn wir regelmässig Wechselfussbäder machen, indem wir so viele Sekunden im kalten, wie wir Minuten im warmen Wasser bleiben. Nach den Bädern werden wir unsere Füße stets gutbürsten und einölen.

Nie dürfen wir mit kalten Füßen ins Bett gehen, es sei denn, wir haben eine gute Blutverbrennung, so dass die Füße sich rasch erwärmen, wenn wir ins vorgewärmte Bett kommen. Wer aber wegen kalten Füßen nicht einmal einschlafen kann, der wird damit seinen Nieren und den Unterleibsorganen empfindlich schaden. Frauen und Mädchen werden sich ihre Leiden wesentlich verringern, wenn sie ihre Nylonstrümpfe mit Seiden- oder Wollstrümpfen vertauschen, denn Naturfaserprodukte wärmen bekanntlich viel besser als Kunstfasergewebe. Zudem kann Nylon Nervenschmerzen verursachen, weshalb besonders Empfindliche davon Abstand nehmen sollten.

Zu guten Strümpfen gehört natürlich auch ein entsprechender guter, warmer Schuh. Da die Bodenfeuchtigkeit im Herbst so gefährlich ist wie im Frühling, werden wir bei Gartenarbeiten Holzschuhe oder doch zum mindesten einen andern starken, undurchlässigen Schuh anziehen.

Wer seine Füße mit allen Vorsichtsmassnahmen zu wenig wärmen kann, wird die Blutzirkulation durch ein günstiges Venenmittel von innen heraus zu fördern suchen. Wir werden daher längere Zeit Hyperisan, das Frischpflanzenprodukt aus Johanniskraut, Schafgarbe und Arnica einnehmen. Warme Füße und das Reinhalten der Schleimhäute sind die zwei besten Vorbeugungsmittel und ein zuverlässiger Schutz gegen alle Erkältungskrankheiten. — Eine weitere Hilfe bietet auch noch:

#### 5. DIE HAUTPFLEGE

Wir sollten es uns zur Regel machen, unsere Haut stets gut einzuölen oder einzufetten. Diese Massnahme wird besonders Rheumatiker, Arthritiker und solche, die leicht Nervenentzündungen bekommen, vor Erkältungen schützen. Wir verwenden dazu Johannisöl oder ein gutes, rotes Salböl, das echtes Johannisöl enthält. Bei fetter Haut wird Symphosan oder Wallwurzinktinktur wegen dem sich darin befindenden Pflanzenschleim günstig wirken. Die Wollfett-Crème «Bioforce» wird bei trockener, spröder Haut das gegebene Mittel sein.

Vergessen wir also nicht, dass die Hauptgesundheitsregel im November heisst: «Vorbeugen ist besser, billiger und angenehmer als Heilen». Darum sollten wir gerade jetzt auch noch auf eine weitere, notwendige Massnahme achten, denn auf unsern Tisch gehört nun unbedingt:

#### 6. VITAMIN- UND NÄHRSTOFFREICHE NAHRUNG

Damit können wir für den Winter reichlich Reserven anlegen, die unseren Körper leistungs- und widerstandsfähiger machen. Bereits haben wir unsere Rüebli, unsere Rinden, wie auch unsern Kabis, also das Weisskraut, geerntet und werden nun reichlich Salat daraus zubereiten. Auch Spinat steht uns hierzu noch zur Verfügung, so lange der Boden schneefrei bleibt. Konservierte und sterilisierte Säfte reichen mit ihren verminderten Werten

im Wirkungseffekt niemals an die frischgepressten Säfte heran, weshalb wir nun regelmässig frischgepresste Gemüsesäfte einnehmen. Solche Kuren helfen uns den Winter besser überstehen. Dabei müssen wir aber gut darauf achten, dass wir nicht vergessen, die Säfte gründlich einzuspeicheln.

#### 7. DIE GARTENPFLEGE

Im Garten wird noch alles Restliche aufgeräumt. Kartoffeln-, Erbsen- und Bohnenstauden werden als ventilierende Zwischenlagen beim Aufbau des Kompostes verwendet. Unkraut mit Samen wird verbrannt oder tief vergraben. Das andere wandert auf den Kompost, ebenso das gefallene Laub, wenn wir es nicht für Kleintiere zum Streuen verwenden können. Streut man zwischen die Lagen ein wenig Walderde, wenn möglich vom Tannenwald, dann bereichert dies den Kompost mit wertvollen Bakterien. Man vergesse vor allem nicht, auch die Steinobstbäume mit etwas Tannenwalderde zu düngen, besser gesagt, den Boden mit den in der Walderde enthaltenen Bakterien gewissermassen zu impfen. Es braucht davon gar nicht viel, um den Bäumen zu einer besseren und gesünderen Entwicklung zu verhelfen. Man streut etwas Erde im Kreise der Baumkrone um den Baum und hackt diese leicht ein, damit die Bakterien von der Sonne nicht eingetrocknet und vernichtet werden. Wir werden auch das brachliegende Land noch umstechen, um es für den einziehenden Winter mit seiner Kälte, seinem Eis und Schnee bereitzuhalten.

### Was ist Ganzheitsmedizin?

#### Ursachen guten Gedeihens

Wenn eine Versammlung guter Gärtner vor einem besonders schönen und gut entwickelten Obstbaum über die Ursache seines guten Gedeihens ratschlagen, mögen wir verschiedene Meinungen zu hören bekommen. Der eine preist die gute Düngung, der andere das stete Lockern der Baumscheibe, der dritte lobt das Reinhalten der Aeste und Stammrinde, wodurch dem Ungeziefer kein Unterschlupf gewährt wird. Ein Baumwärter weist auf den guten Schnitt hin und glaubt darin die Hauptursache der schönen Kronenbildung zu sehen, während ein anderer auf den guten Standort und die windgeschützte Lage hinweist. Auch die liebevolle Behandlung wurde als massgebend erwähnt, denn es gibt Menschen, die eine besonders geschickte Hand haben, so dass ihnen alles gedeiht, was irgend sie pflanzen mögen.

Es wäre zwecklos darüber zu streiten, welcher der erwähnten Umstände hauptsächlich zur guten Entwicklung des Baumes beigetragen hat, denn alles zusammen hat mitgeholfen und war notwendig zum guten Gedeihen. Die richtige Grundlage, die Sortenwahl bei der Veredlung, die Erbanlage, all dies mag nach der Meinung einiger entscheidend gewesen sein.

Aehnlich nun wie bei der erwähnten Zusammenkunft der Gärtner mag es auch bei einem Treffen von Aerzten, Naturärzten, Heilkundigen, Ernährungstherapeuten und all den mancherlei Vertretern der verschiedensten Therapien zugehen. Bei dieser Gelegenheit könnten wir über die Ursache von Gesundheit und Krankheit mancherlei Ansichten mitanhören. Jeder würde seinem Spezialfach die grösste Bedeutung und Wichtigkeit beimessen, und eine Einigkeit in der Beurteilung wäre schwerer zu erzielen als bei den Gärtnern.

#### Verschiedene Wege der Heilung

Der eine stützt sich nur auf die Humoralpathologie und möchte uns beweisen, dass Hippokrates allein recht gehabt hat, indem er alles von den Körpersäften abhängig machte. Die alten Indier vertraten den gleichen Grundsatz und hatten Jahrtausende hindurch eine Heilmethode, die sich sehen lassen konnte. Die heutige Erkenntnis von