

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 11 (1954)  
**Heft:** 2

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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:** 22.02.2026

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b> Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . . Fr. 5.70	<b>Redaktion/Verlag:</b> Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	<b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b> VITAM-Verlag Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	<b>Insertionspreis:</b> Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
---	---	---	---

## AUS DEM INHALT

1. Februar
2. Februarregeln für Gesundheit und Gartenpflege
3. Ein Volk verschwindet
4. Allgemeines über Düngungsfragen
5. Reiskleie, ein Heilmittel
6. Zubereitung von Naturreis
7. Kalte Tage, heisser Tee
8. Jetzt ist die vitaminarme Zeit
9. Fragen und Antworten:
  - a) Behandlung von Gesichtsschmerzen
  - b) Günstige Beeinflussung von Nesselfieber
  - c) Stärkung sensibler Nerven
10. Aus dem Leserkreis:
  - a) Heilung von Prostataleiden

## Februarregeln für Gesundheit und Gartenpflege

Zu den Gesundheitsregeln des Januars gesellen sich nun noch die Februarregeln, und da auch der Garten und seine Pflege einen Anteil an unserer Gesundheit hat, und er sich bereits wieder unserer Obhut und sorgenden Hand anvertraut, mag auch er dabei noch etwas zu Worte kommen.

Wenn die sonnenarme Zeit des Winters ihrem Ende entgegengeht, müssen wir vor allem gegen einen empfindlichen Mangel steuern, bekannt als:

### 1. Vitaminarmut

Wir werden daher jeden Tag Frischsalate mit Citrone und Olivenöl zubereitet, geniessen, so Endivie, Chicorée, Kabis-, Kohl- und Rotkrautsalate, welche Letztere in rohem Zustand keine Blähungen verursachen. Unsere Auswahl ist damit indes noch nicht beendet, da uns noch rohe, fein geraffelte Carotten und Randen zur Verfügung stehen, auch Tomaten gibt es noch, ebenso können wir aus Lauch, wenn wir ihn der Länge nach vierteilen und dann in ganz feine Scheibchen schneiden, vorteilhaft Salat zubereiten. Wem er etwas zu scharf ist, kann statt Oel Rahm verwenden.

Alles, was sich an rohem Frischgemüse noch in unserem Vorrat vorfindet, werden wir sorgfältig verwerten und stets die geeignete Auswahl treffen. Bietet uns der Gemüsehändler etwas Wertvolles feil, was uns bereits ausgegangen ist, dann können wir auch ihn noch berücksichtigen. Was im Winter nebst den Salaten noch täglich auf dem Tisch stehen sollte, das ist rohes Reformsauerkraut.

All diese Rohgemüse kann man auch für belegte Brötchen verwenden. Vorzüglich eignet sich hierzu Flockenbrot

## FEBRUAR

Schon nimmt in eilig kurzem Lauf  
 Der Februar seine Bürde auf,  
 Und was der Januar nicht geschafft,  
 Das tut nun er mit ganzer Kraft.  
 Zuerst ruft er dem Winde Föhn  
 Und sagt zu ihm: «Nun blase schön!  
 Den Schnee im Tale räume weg,  
 Er dient hier nicht mehr seinem Zweck.  
 Jedoch im Bergland mag er sein,  
 Dort kann er sich mit andern freun.  
 Indes zu zweit nun schaffen wir  
 Voraus schon an des Frühlings Zier,  
 So dass am End' von meinem Lauf  
 Nimmt wiederum den Faden auf  
 Das ew'ge Wunderwort: «es werde,»  
 Das keimen lässt die ganze Erde!  
 Doch vorher ach, denkst du daran?  
 Fängt noch die tolle Fasnacht an!  
 Die Menschen glauben, ich sei schuld,  
 Doch haben einzig sie Geduld  
 Solch nutzlos Spiel wohl zu betreiben,  
 Ich selbst lass solche Possen bleiben.  
 Wie gut, dass doch die Vogelschar  
 Die Frühlingsahnung schon nimmt wahr,  
 Denn zaghaft erst, verwundert fast,  
 Befreit von schwerer Sorgenlast  
 Ertönt aus dankerfüllter Brust  
 Des Liedes nie vergess'ne Lust!  
 Komm Föhn, wir wollen uns bemühen,  
 Es werde wiederum die Erde grün,  
 Und glaub, was auch die Zeit betreibt,  
 Der Februar immer Februar bleibt!»

oder ein anderes, vollwertiges Vollkornbrot. Auch Knäcke-  
 brot kann zur Abwechslung verwendet werden. Man be-  
 streicht die Brötchen mit Butter und Vitam-R Hefeextrakt  
 und belegt sie mit etwas Knoblauch oder Zwiebeln und  
 feingeschnittenem Lauch, was überaus belebend und appeti-  
 tanregend ist. Man kann natürlich auch noch Tomaten-  
 scheibchen oder ein anderes Frischgemüse beifügen.

Um unsere Verdauung nicht unnötig zu belasten, wer-  
 den wir darauf achten, Früchtespeisen und Gemüsenah-