Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 5

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: 06.01.2026

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

Teufen (App.), Mai 1954

Elfter Jahrgang - Nr. 5

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 55456	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT

1. Mai
2. Gesundheitsregeln und Gartenpflege im Mai
3. Ueber die Gesunderhaltung unserer Kinder
4. Vom Rauchen und seiner Rücksichtslosigkeit
5. Nützliche Anregung zur Behebung von Schwierigkeiten in der Rohkostzubereitung
6. Natürliches Eingreifen bei Fussverstauchung
7. Angina und ihre allfälligen Folgen
8. Spiel und Beschäftigung
9. Fragen und Antworten: Erfreuliche Hilfe bei beginnender Arthritis
10. Warenkunde: Oelhaltige Samen
11. Wichtige Mitteilung: Wieder Ferien in Brail Wer macht mit?

MAI

Schon sang die Amsel ihr jauchzend' Lied
Vom kommenden Maien voll Glück und voll Fried',
Nun ist er da, und sie singt noch mehr,
Sie ist von der Schönheit erfüllt so sehr,
Dass dankend den Mai nun willkommen sie heisst
Und jubelnd den Schöpfer des Segens lobpreist!
Denn wahrlich, ein einziger, blühender Baum,
Er ist wie ein Wunder, ein freundlicher Traum.
Dürr waren die Aeste, die Knospen gar hart,
Doch war drin der liebliche Zauber bewahrt.
Der Winter verriet nichts, wohl aber der Mai,
Er bringt all die Blätter und Blüten herbei,
Er ist's, der da ausstreut in's grünende Land
Voll gebender Freude mit kundiger Hand
Ein farbiges Leben von blühender Pracht,
In's Dasein gerufen wohl über die Nacht.
Mit Sorgfalt geplant, mit Liebe ersonnen,
Mit Weisheit erschafft zu unseren Wonnen,
So ist er, der Mai, dessen singender Chor
Geheimnisvoll trägt an das lauschende Ohr
Von ewiger Freude den Abglanz und Schein,
Tief dringt seine Hoffnung in's Herz uns hinein!

Gesundheitsregeln und Gartenpflege im Mai

Alles freut sich im Mai auf wärmere Tage. Sollten diese noch immer zögern und das Aprilwetter noch weiter andauern, dann sind die Aprilregeln noch fernerhin zu beachten. Vor allem ist noch immer nötig, sich vorzusehen vor:

1. Erkältungen

Obwohl die Winterkleider der Zeit nach bereits in Verwahrung gehören, müssen wir uns nach der allgemeinen Witterung richten und uns an kühlen Tagen noch immer warm genug kleiden. Oft erkältet man sich aus Unvorsichtigkeit an kalten Frühlingstagen eher als im strengen Winter. Widerstandsfähige, abgehärtete Naturen werden indes nicht die gleiche Vorsicht walten lassen müssen, da sie, besonders wenn sie viel Bewegung haben, auch in leichten Kleidern nicht frieren. Sie benötigen auch sonstwie keine besondern Regeln, da sie ihre Gesundheit leicht über alle Klippen und Schwierigkeiten hinwegbringt. Ein Grossteil der Menschen ist indes heute empfindlich, ja sogar oft sehr empfindlich. Es ist für diese vorteilhaft, die zierlichen Sommerkleider nur an sonnig warmen Tagen zu tragen. Sie sollten starke Abkühlung vermeiden, immer für angemessene Wärme sorgen und vor allem die Pflege empfindlicher Schleimhäute nicht vernachlässigen.

2. Der Maienbummel

soll uns also nicht unvorsichtig sein lassen. Wir vergessen nicht, ihn mit geschlossenem Mund, mit Nasenatmung und dem richtigen Atmungsrhythmus zu geniessen. Wir können die ganze Maienpracht auch in uns aufnehmen, wenn wir die gesundheitlichen Regeln beachten, statt vor lauter Freude unbedacht zu sein.

3. Das Wandern

im allgemeinen soll uns also nicht dazu verleiten, weitere Vorsichtsmassnahmen zu übersehen, weil wir glauben mit Bewegung und frischer Luft unserer Gesundheit bereits genügend zu dienen. Es stimmt, frohes Wandern in freier Natur hilft uns gesundheitlich voran, denn es hebt nicht nur unser Gemüt, sondern hilft auch die Blutzirkulation anzuregen. Wir fühlen uns nach einer Wanderung mit richtiger Atemtechnik förmlich verjüngt. Den Vorteil des Schwitzens werten wir aus, indem wir genügend Unterwäsche zum Wechseln mitnehmen, denn zurückgeschlagener Schweiss ist bekanntlich schädlich. Wir frottieren uns gut ab und die frische Wäsche auf unserm Körper wird zur Wohltat.

4. Die Proviantfrage

ist dadurch bereits bestimmt, denn wenn wir Reservewäsche mit uns tragen müssen, ist es am besten, wir reduzieren unsern Lunch und nehmen einfach Weinbeeren, Feigen und Datteln mit. Sie sind Kraftspender, denn ihr Fruchtzucker geht rasch ins Blut über. Nüsse und Mandeln decken den Eiweissbedarf und saftige Früchte sind