

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

Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 25.05.2025

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



Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement: Inland Fr. 4.50 Ausland Fr. 5.70	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Vertriebsstelle für Deutschland: VITAM-„Verlag“ Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	Insertionspreis: Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp Bei Wiederholungen Rabatt
---	--	---	--

**AUS DEM
INHALT**

1. August
2. Gesundheitsregeln u. Gartenpflege im August
3. Milch als Getränk
4. Convassillan
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.

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.*

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 diesem 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

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 Chelicynara 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