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

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: 10.12.2025

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