

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 11 (1954)  
**Heft:** 10

## 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:** 03.05.2026

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

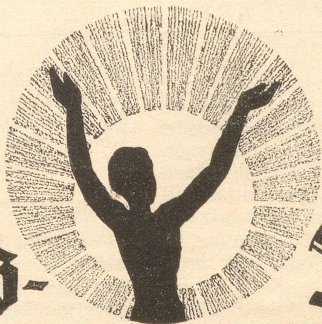
Teufen (App.), Oktober 1954

Elfter Jahrgang - Nr. 10

# 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) 23 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>Inserionspreis:</b> Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
---	--	---	--

## AUS DEM INHALT

1. Oktober. = 2. Gesundheitsregeln und Gartenpflege im Oktober. = 3. Günstige Beeinflussung seelisch geistiger Erkrankungen. = 4. Ernährung für ältere Leute. = 5. Ursachen von Erkrankungen des Gefäss-Systems. = 6. Natürliche Blutstillung. = 7. Molkenkonzentrat, eine vielseitige Hilfe. = 8. Wasser als Heilfaktor. = 9. Fragen und Antworten: a) Interessante Beobachtung bei einer Speicheldrüsenanschwellung; b) Erfolgreiche Behandlung von Augenentzündung. = 10. Aus dem Leserkreis: a) Herzerweiterung, hoher Blutdruck und Lähmungserscheinungen; b) Behebung von zuviel Magensäure.

### OKTOBER

Schau, lichte Nebel schweben übers Land,  
Allmählich wird es kalt und kälter schon,  
Und eilends holt noch jede fleiss'ge Hand  
Herbei des Herbstes letzten Erntelohn.  
Die Trauben reiften langsam, mit Bedacht  
In letzter, gnadenvoller Sonnenglut,  
Oft sorgvoll über ihnen hat gewacht  
Die Frage, ob noch alles werde gut?  
Nun stärken sie uns mit dem besten Saft,  
Und durch den Weinberg jauchzt ein frohes Lied,  
Es singt von neuer, froher Lebenskraft,  
Vom Mut der Hoffnung und von Glück und Fried!  
Und seinen farbenfrohen Pinsel nimmt  
Oktober rüstig und geschickt hervor,  
Damit sein Bild uns froh und munter stimmt,  
Sagt er dem Sturmwind leise in das Ohr:  
«Blas wacker, wuchtig über Berg und Tal,  
Sing, jauchz' und pfeiff' die schönste Melodie,  
In kurzem siehst du alsdann überall,  
Wie gut und fein mein Künstlerwerk gedieh!  
Das Laub in mannigfacher Farbenpracht,  
Es leuchtet noch, bevor es ganz vergeht,  
Oktober, voll geheimer Freude lacht,  
Weil uns sein Uebergang nicht trüb umweht  
Jawohl, wer nicht die Wehmut walten lässt,  
Der merkt kaum, wie die düstre Zeit eilt hin,  
Er hält an des Oktobers Wirken fest,  
Bemalt den trüben Tag mit frohem Sinn!

## Gesundheitsregeln und Gartenpflege im Oktober

Die sonnenarme Zeit des verflommenen Jahres fordert von uns ein gutes Ausnützen warmer Oktobertage, denn allzurasch müssen wir uns wieder in geheizten Räumen aufhalten. Wir werden also

### 1. DAS TAULAUFEN

im feinen Herbsttau, der morgens auf den Wiesen liegt, nicht versäumen. Wir wissen aus Erfahrung wie wunderbar stärkend dies auf unsern gesamten Organismus zu wirken vermag, nur müssen wir uns dabei vor jeglicher Erkältung schützen, denn der Zweck der Uebung ist, ein allmähliches Abhärten erlangen zu können, nicht aber sich irgendwie zu schädigen. Diese Abhärtungsmöglichkeit können wir noch durch Einnahme von Symphosan, einem Wallwurzpräparat, reichlich unterstützen, da dieses die Schleimhäute sehr zu stärken vermag. Achten wir also beim Taulaufen wohlweislich darauf, nie ins Frösteln zu kommen, was nicht der Fall sein wird, wenn wir uns genügend bewegen und unsere Füsse nachträglich gründlich trocken frottieren oder sie gar noch gut büsten, um sie dann wieder in warme Schuhe zu stecken.

Wir werden aber auch noch anderweitig die Sonne tüchtig ausnützen, wenn sie sich nicht auch im Oktober fernerhin hinter den Wolken versteckt, denn wir können auch tagsüber noch gut im Garten barfusslaufen, ja sogar in kurzen Hosen oder sonstwie leicht gekleidet unsere Gartenarbeiten verrichten, denn beim Arbeiten friert man nicht so leicht.

An Sonntagen werden wir ferner als

### 2. DIE HERBSTWANDERUNGEN

mit ihrem gesundheitlichen Wert ausnützen. Nicht jeder kann sich im Wintersport Erholung und Entspannung verschaffen, darum ist es gut, vor dem Einwintern die Glieder noch tüchtig gelenkig zu erhalten, indem wir durch die buntgefärbten Wälder streifen und schneefreie Höhen erklimmen, denn wir können noch lange genug mit geheizten Stuben Vorlieb nehmen. Nach einem regenreichen Sommer haben wir noch alle das Bedürfnis uns mit Luft und Sonne zu füllen. Ersteigen wir unsere Berge, die im Herbst voll Klarheit zu locken vermögen, dann beschaffen wir uns die beste Atmungsgymnastik, und wenn wir nicht forcieren, auch den besten Gesundheitssport damit. Wenn uns auch die sonnigen Tage noch willkommen sind, dürfen wir doch nicht vergessen, dass wir bereits die kühle Jahreszeit erreicht haben und daher für