Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 12 (1955)
Heft: 5

Artikel: Grün
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552041

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: 09.08.2025

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

TEUFEN (App.), Mai 1955

Zwölfter 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) 23 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 554 56	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Grüner Reichtum. / 2. Grün. / 3. Bekämpfung der Frühlingsmüdigkeit und ihrer Folgen. / 4. Gesundheitspflege, die beste Vorbeugung gegen Erkrankung der Atmungsorgane. /5. Convallaria oder Maiglöckchen. / 6. Die Sauna. / 7. Kinderlähmung (Poliomyelitis). / 8. Kinderwagen auf Landstraßen. / 9. Fragen und Antworten: Gute Hilfeleistung bei Bronchitis-Asthma. / 10. Aus dem Leserkreis: a) Ein Herzfehler verschwindet; b) Rasche Regelung der Periode; c) Ein Mittel empfiehlt sich. / 11. Wichtige Mitteilungen: a) Sommerferien in Brail; b) Wer meldet sich?

GRÜNER REICHTUM

Einen Pinsel mächtig, gross
Unser Mai zu seinem Los
Wiederum sich auserkor,
Weil an Grün er sich verlor!
Alle Wiesen prangen schon
In demselben Farbenton,
Alle Bäume sind geschmückt,
Seine Mühe ist geglückt!
Aus dem Astwerk kahl und leer
Holt er sich ein Blättermeer,
Blickt in Gelb und Blau hinein,
Und schon hat ein Grün er fein.
Bald es lieblich hell erstrahlt,
Andres dünkler er sich malt,
Und es wechselt fort und fort
Wohl sein Grün von Ort zu Ort!
Nach des langen Winters Leid
Ist es eine Wohltat heut
Unsre Erde grün zu seh'n,
Find'st du sie nicht wunderschön?
Fuhrst du je durch Wüstensand
Und durch kahles, dürres Land,
Liebst du jedes grüne Blatt,
Hinzuschaun wirst du nicht satt.
Und der Wiesen grüne Zier
Scheinen niemals schöner dir!
Selbst die bunten Blumen drin
Sind dem Grün nur zum Gewinn.
Doch, woher nimmt die Natur
Denn die viele Farbe nur?
Ist sie mühsam angemacht?
«Nein, o nein,» der Mai nun lacht,
«Was ihr Menschen niemals könnt,
Ist uns Kleinen still vergönnt.
Hinterm Spiegel der Natur
Wirkt des Wunders reiche Spur,
Wirkt des Schöpfers grosse Macht
Mit der ganzen Zauberpracht!»

Grün

Wohl ist Grün die Hauptfarbe in der Natur, und Auge und Gemüt sind an sie gewöhnt und von ihr verwöhnt, denn wir kommen zu kurz, wenn wir sie irgendwo ermangeln müssen. Mag nun aber die grüne Farbe noch so offensichtlich auf unserm Erdenrund vertreten sein, von ihrer Heilwirkung wissen wir im Grunde genommen eigentlich doch herzlich wenig, weshalb es für uns einmal recht anregend ist einen weiten Rückblick vorzunehmen und zwar in die Zeit, da Noah nach seinem einjährigen Aufenthalt in der Arche zum ersten Mal den Regenbogen am Himmelszelt erblickte. Wie erstaunt mag er mit seinen Angehörigen über das eigenartige Farbenspiel gewesen sein, das sich durch die Zerlegung des Lichtbündels der Sonnenstrahlen in diesem sonderbaren Farbenbogen zeigte! Noch heute gereicht er sogar unserer materiellen, sorgenvollen Zeit zur Freude. Immer wieder staunen wir über seinen Farbenzauber, der sich besonders bei Gewitterstimmungen vom Rot bis zum Violett vor unsern Augen entfaltet. Etwas mehr als 4000 Jahre nach seinem ersten Erscheinen zerlegte Newton im Jahre 1672 die Sonnenstrahlen künstlich in das bunte Band der Regenbogenfarben, indem er ein Glasprisma dazu verwendete. Er war darüber so verwundert, dass er dieses Farbenspiel Spektrum nannte, was Erscheinung bedeutet und zwar im Sinne von etwas Gespensterhaftem. Dieser Farbenbündel, den wir als elktromagnetische Schwingungen auffassen, reist mit einer Geschwindigkeit von 300 000 Sekundenkilometern durch den luftleeren Raum von der Sonne zu uns. Unser Auge nimmt nur einen Teil der im Sonnenlicht enthaltenen Strahlen auf, obschon die unsichtbaren Strahlen mit ganz kleinen oder ganz grossen Wellenlängen ebenfalls auf uns einwirken und sogar ihre Heilkräfte auf uns übertragen. Bereits sind uns zwei solcher Strahlen bekannt, nämlich das Ultrarot mit den langen Wellen und das Ultraviolett mit den kurzen Wellen. Im Mittel dieser längeren und kürzeren Wellen, also zwischen dem Rot und dem Violett liegt nunmehr unser Grün. Es ist keine extrem wirkende Farbe. Seine beruhigende, ja sogar heiter stimmende Wirkung macht sich am besten geltend, wenn wir müde und abgespannt sind und dem Häusermeer mit seiner aufreibenden Arbeitshast entfliehen wollen, um uns auf grüner Flur auszuruhen. Auch unsere Augen empfinden das frische Grün einer Frühlingswiese äusserst wohltuend.

Obschon die Farbentherapie meist nur von der grossen Heilwirkung der roten, ultraroten, blauen und ultravioletten Farben spricht und grün selten erwähnt, dürfen wir an dieser, in der Natur so reichlich vorhandenen Farbe keineswegs achtlos vorübergehen. Wenn sie nicht bestimmt sehr notwendig wäre, hätte sie der Schöpfer auch nicht so reichlich benützt. Alle guten Beobachter

haben sicherlich schon festgestellt, dass Grün die heilwirkende Farbe der Augen ist. Augenentzündungen können günstig beeinflusst, ja sogar öfters geheilt werden, wenn wir die grüne Farbe lange und möglichst ausschliesslich auf unsere Augen einwirken lassen. Wer sich auf einer Gletschertour oder im Frühling auf einer Skitour durch eine besonders starke Sonnenbestrahlung eine Augenentzündung zuzieht, wird eine sofortige Linderung empfinden, sobald er wieder ins Grüne kommt. Keine andere Farbe würde diese rasche Besserung zustande bringen können.

Auch auf das Gemütsleben wirkt Grün auflockernd. Alle, die eine Entspannung nötig haben, sollten daher das Grün der Fluren und des Waldes auf sich einwirken lassen, um nicht nur den Zauber der Farbe, sondern auch ihre Hilfe und Heilwirkung voll auswerten zu können. Gelb und blau gemischt, ergibt grün, und ein Mittelwert dieser Farbeneffekte ist auch im Grün enthalten. Grünlichtbestrahlungen führen im Wechsel mit Blaulichtbestrahlungen bei bösartigen Geschwülsten und krebsartigen Geschwüren zu schnelleren Heilerfolgen. Warum soll man bei Krankheitsfällen nicht alle natürlichen, risikolosen Heilmethoden anwenden, also nicht zuletzt auch die Farbentherapie?

Bekämpfung der Frühlingsmüdigkeit und ihrer Folgen

Der Frühling wird von uns Menschen verschieden aufgenommen. Die einen sind glücklich, den Winter gut überstanden zu haben, die andern bedauern, dass sie ihre schönen Skifelder verlassen müssen, weil die weisse Herrlichkeit vorüber ist. Gleichwohl können sich aber auch diese der Freude nicht erwehren, die das Knospen und Treiben, das Grünen und Blühen des erwachenden Frühlings mit sich bringt. Alle werden sie davon erfasst. Aber auch ein gemeinsames Uebel scheint sie alle anzupacken, die unliebsame Frühlingsmüdigkeit. Selbst wenn wir den Winter hindurch neuzeitlich gelebt und uns somit nach den Richtlinien ernährt haben, die zu unserm Vorteil sind, können wir einen gewissen Mangel an Frische und Leistungsfähigkeit verspüren.

Winterliche Wertverminderung unserer Nahrung

Nicht jeder ist sich dessen bewusst, dass gelagertes Gemüse, selbst wenn es richtig gelagert ist, ganz naturgemäss mit jedem Tag der Lagerung etwas an seinen Werten einbüsst, an Vitamine, an Fermenten und anderen wichtigen Stoffen. Dies ist auch bei den Früchten der Fall, selbst wenn der Keller noch so gut ist. Stets werden die Werte etwas vermindert. Das wird uns klar, wenn es uns auffällt, wie wunderbar es im Keller nach guten Aepfeln duftet. Für die Nase ist dieser Duft angenehm. Wertgemäss aber bedeutet er einen gewissen Verlust, denn wichtige Werte, die der Apfel auf diese Weise von sich gibt, gewissermassen eigentlich ausatmet, gehen verloren. Je länger die Lagerung andauert, umso grösser wird das Manko. Dies geschieht bei allen Nahrungsmitteln, die man lagert, ausgenommen bei dem Getreide, das in seiner schützenden Hülle genügend geborgen ist. Dieser Schutz ist so wunderbar, dass die Werte durch ihn nicht nur monate-, sondern jahrelang erhalten bleiben. Wir leben aber nicht nur von Getreide allein, sondern auch von Gemüsen, Früchten und andern Nahrungsmitteln. Bei der Fleischnahrung spielt die Frage der Wertverminderung eine weniger grosse Rolle. Fleisch, Eier und Käse besitzen aber ohnedies nur wenig Vitamine und sind zum grossen Teil auch sehr arm an Mineralstoffen. Die wichtigsten und feinsten Stoffe, Vitamine und Fermente sind indes in den Gemüsen und Früchten enthalten. Leider sind sie aber bei langer Lagerung nicht wertbeständig. Es ist daher unbedingt nötig, dass wir jetzt im Frühling diesen Mangel raschmöglichst beheben, denn wir werden durch ihn empfindlicher. Unsere Immunität und Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten ist herabgesetzt, und wir sind daher viel eher einem Katarrh oder irgendwelchen andern Infektionskrankheiten ausgeliefert.

Vorbeugende Massnahmen

Die meisten Infektionskrankheitskeime dringen durch den Mund in den Körper ein, besonders Katarrhe u. Leiden der Atmungsorgane entstehen auf diese Weise. Wir sollten daher den Mund regelmässig desinfizieren. In bescheidenem Masse hilft das tägl. Gurgeln mit Meersalz, also mit einer Meersalzlösung. Es gibt aber noch stärkere Mittel, so die konzentrierte Milchsäure, das Molkenkonzentrat Molkona. Dieses einfache und vorzügliche Milchprodukt ist in jedem Reformhaus erhältlich. Die bekannten Haarpinsel, die in der Schule zum Malen gebraucht werden, dienen zum Auspinseln. Man beschafft sich einen neuen Pinsel, um morgens und abends den Hals mit dem unverdünnten Molkenkonzentrat auszupinseln. Wenn man diese Vorsichtsmassnahme regelmässig durchführt, kann man sich vor einer Angina, vor Katarrhen, Halsentzündung und allen möglichen Infektionskrankheiten schützen. Die Milchsäure hat in letzter Zeit stark an Bedeutung zugenommen und dies hauptsächlich durch die Vorträge von Dr. Kuhl und andern, die ebenfalls den Wert der natürlichen Milchsäure als ein gewisses Vorbeugungsmittel gegen Krebs propagiert haben. Auch auf die Magenschleimhäute, bei Uebersäurung, bei Magenbrennen und anderm mehr wirkt Molkona sehr günstig, so auch beim Betupfen von Wunden, da diese Milchsäure auch desinfiziert. Sie regeneriert auch die Haut und kann daher bei Ekzem und Flechten als zuverlässig zugezogen werden. Doch dies nur nebenbei. Noch ein weiteres Mittel hilft desinfizieren, nämlich Echinasan, ein Produkt aus der Echinacea, einer giftfreien Pflanze, die in letzter Zeit stark in den Vordergrund getreten ist, weil sie hervorragende Kräfte enthält, die man früher nicht gekannt hat. Bei allen Infektionskrankheiten mit fieberhaften Erscheinungen wirkt Echinasan, innerlich eingenommen, wunderbar. Auch zum Auspinseln kann es verwendet werden, da es gegen Bakterien und Gifte besonders günstig ist. Indem man den Hals morgens mit Molkona und abends mit Echinasan auspinselt, schützt man sich vorzüglich. Manche Patienten, die diese Anweisung regelmässig befolgt haben, berichteten, dass sie dadurch ohne infektiöse Erkrankungen durch die schwierige Zeit hindurchgekommen seien. Einige teilten mir mit, dass sie durch das Auspinseln sogar eine beginnende Angina beheben konnten, so dass sie von den weitern Unannehmlichkeiten dieser Krankheit verschont geblieben sind.

Es sollte uns allen eigentlich ohne weiteres einleuchten, dass wir uns durch Vorbeugen viel mehr nützen, als wenn wir abwarten, bis unsere Widerstandskraft versagt. Sobald sich eine Krankheit meldet, sollten wir unbedingt etwas gegen sie unternehmen. Es gibt allerdings Leute, denen das richtige Verständnis fehlt oder die zu bequem sind, so dass sie lieber einige Tage im Bett herumliegen, statt bei irgendwelcher Störung sofort Gegenmassnahmen zu ergreifen. Zeigen sich also die ersten Symptome, meldet sich ein unliebsamer Druck, Kopfweh, leicht erhöhte Temperatur, ein gewisses Unwohlsein oder irgend etwas Undefinierbares, dann sollte man sofort durch Schwitzen entgiften und zwar entweder mit Hilfe der Sauna, durch Wickel und Packungen, oder durch Ueberwärmungs-, also Schlenzbäder. Irgend eine physikalische Anwendung, die uns zum Schwitzen veranlasst, ist gut, denn dadurch behebt man die Krankheit im Entstehen. Man erspart sich damit viel Unannehmlichkeiten und braucht auf seinem Posten nicht tagelang auszusetzen, denn sowohl im Geschäftsbetrieb als auch im Familienkreis ist ein solches Versagen unliebsam und behindernd. Rasches Eingreifen ist daher bestimmt günstiger als blosses Abwarten, bis sich der Körper schliesslich wieder langsam durchgerungen hat. Man muss ihm vorher helfen, indem man sofort die notwendigen Massnahmen ergreift, was nicht nur ihm selbst, sondern auch andern Mühe und Unannehmlichkeiten erspart.