

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Ferien, Erholung und Wandern  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968858>

#### **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:** 29.12.2025

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

# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung



Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 6170 Postcheck IX 10775	Vertriebsstelle für Deutschland: VITAM-Verlag Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	Insertionspreis: Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . . Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen		

AUS DEM INHALT: 1. Wandersegen. / 2. Ferien, Erholung und Wandern. / 3. Gallensteine. / 4. Nährliche Behandlung bei Blinddarmentzündung. / 5. Das steigende Sitzbad. / 6. Der Krebs und die Leber. / 7. Lebensverhältnisse in Südwestafrika. / 8. Getreidernahrung. / 9. Heidelbeeren. / 10. Molkosan, das einfachste Entfettungsmittel. / 11. Gelée royale als Mittel gegen Alterserscheinungen. / 12. Fragen und Antworten: a) Erfolgreiche Pflege kranker Mandeln; b) Zwölffingerdarm und Magenleiden. / 13. Aus dem Leserkreis: a) Harnblasenentzündung und hoher Blutdruck; b) Auch in Kanada willkommen. / 14. Wichtige Mitteilung: Urinanalysen und genauer Krankheitsbericht.

## Ferien, Erholung und Wandern

### Das Zauberwort

Nach tüchtigem Arbeiten winkt endlich die goldene Ferienzeit! Es ist wirklich nötig, daß dem so ist, denn manches Kinderköpfchen ist am Ermüden und die Schwungkraft der Jugend am Ermatten. So vieles mußte man in sich aufnehmen, und es scheint, es habe nichts Neues mehr Platz, denn es will einfach nicht mehr in den schulmüden Köpfen hängen bleiben. Also, Schluß damit! Die Ferien sollen die notwendige Ruhe bieten und die Erholung herbeiführen, nach der man solch' großes Verlangen hat! Nichts klingt im Augenblick so erquickend, wie das Wort Ferien! Die Türe des Schulhauses bleibt auf Wochen hin verschlossen, und die Schulglocke, auch sie muß gezwungenermaßen Ferien feiern, denn sie ruht und bleibt stumm. Kein kindliches Gemüt kann sie mehr ängstigen, keine Eile mehr beschleunigen, und keiner Stunde kann sie mehr ihr Ende verkündigen! Die Langeweile hängt sich für Wochen an ihren eigenen Hals, denn sie ist zum Schweigen verurteilt. Ja, nicht einmal zu gähnen vermag sie, wie sich solches dann und wann ein ermateter oder gar fauler Schüler erlaubt. Lebwohl, Glocke, lebwohl Schule, wir wandern!

### Wohin?

Ja, wohin geht der Weg? Viel zu spät ist es, sich jetzt erst darüber zu besinnen, denn schon sind alle Ferienplätzchen besetzt! Die Mutter mußte sich früh darum bemühen, um ihrem Liebling, sei er nun klein oder groß, ein angemessenes Ferienparadies ausfindig zu machen! Wer im Tiefland im Stadtleben weilen muß, der sehnt sich hinauf in die Stille der Bergwelt! Voll Ungeduld erwarten daher alle den letzten Glockenschlag, der den so genannten «Bündelitag», an dem erwartungsvoll das Bündel geschnürt wird, einläutet! Nun aber geht's los! Alles setzt sich in Bewegung! Vaters Auto, die Velos, die Bahn! Was nur zu rollen vermag, das rollt dahin über die gewundenen Straßen eines kleinen, bergigen Landes, um, am Ziel angelangt, Schönheit,

### WANDERSEGGEN

's ist Ferienzeit  
Und weit, ja weit  
Mit dem Winde möchten wir wandern geh'n  
Über alle Berge und alle Höh'n!  
Ein weißes Wölklein dient als Begleiter,  
Das führt uns weiter und immer weiter.

's sind Sommertage,  
Dahin die Plage!  
Wir schau'n in den blauen Himmel hinein  
Und möchten gleich ihm so frohemut sein;  
Wir eilen dem muntern Bächlein entlang,  
Sein Murmeln ist uns der liebste Gesang!

«Bald endet das Leid  
Für ewige Zeit!»  
Die Bäume sagen's mit mächtigem Brausen,  
Der Wind bejaht es mit frischem Sausen,  
So daß durch den ganzen, herrlichen Wald  
Die Hoffnung, die Holde, uns widerholt!

Die Blumen am Weg  
Über Stock und Steg  
Erzählen vom Wunder der Schöpfermacht,  
Die über den Firnen und Tälern wacht.  
Ein Fünklein Schönheit, wir nehmen nach Haus  
Und treiben damit die Sorgen hinaus.

frische Luft und Erholung einzuholen! Schön ist es mit Vater und Mutter auszuziehen, schön aber auch in einem Kinderheim mannigfache Abwechslung von Spiel, Beschäftigung und Wandern zu genießen.

### Wandernde Jugend

Wer aber dem Kinderheim bereits entwachsen ist, findet seine beste Erholung in ausgiebigen Wanderungen. Mit gleichgesinnten Kameraden mißt sich der heranwachsende Junge gern in ausdauerndem Marsch. Er soll dabei nur nicht über seine Kräfte gehen und soll sich an kühlen Regentagen vor Erkältung schützen. Auch wäre es nicht gut, wollte er sich jemandem anschließen, der nicht günstig auf ihn einwirkt, denn jeder geistige Einfluß färbt ab. Darum ist jener begünstigt, dessen Erziehung und Veranlagung zu gesundem Unterscheidungs- und Urteilsvermögen führt, denn wer sich vor verderblichen Einflüssen schützt, bewahrt sich ungetrübte Freuden! — Die Natur redet eine eindringliche Sprache, und es ist schön, einen reifen Begleiter zu haben, der ihre vielen Wunder nicht nur sieht, sondern sie auch richtig deuten kann! Nur zuviel sieht die Jugend darüber hinweg und beschäftigt sich mit Problemen, die ihr schädlich sind. Wer aber die richtige Anleitung hat, der kann ganz wunderbar entspannen inmitten grüner, würzigduftender Wälder, im kühlen Nass blauer Seen oder hoch oben im Schein der Höhensonne, umweht von erfrischenden Winden.

Auch den Mädchen wird das Wandern Freude bereiten, wenn sie auch nicht so kühn sein mögen, wie die Jun-

gens und hier und da lieber hinter einem besinnlichen Buch, einem harmlosen Spiel oder einer schönen Handarbeit sitzen. Auch bei ihnen ist es sehr wichtig, mit wem sie Umgang pflegen, denn schlechte Gesellschaft verdirbt noch immer gute Sitten, und daß das Schlechte in der Regel stärker ist als das Gute, beweisen unsere wechselvollen Tage, die manch' Schlimmes, das früher mit Recht verpönt war, nicht nur dulden, sondern sogar gut heißen. Seien wir also nicht allzu unbesorgt, sondern haben wir im Stillen ein wachsames Auge für all diese Klippen, an denen unsere Kinder vorbeisteuern!

#### Im Kinderheim

Für unsere Kleinen, die wir gerne einmal allein ausfliegen lassen möchten, suchen wir uns ein geeignetes Plätzchen, wo sie nebst gesunder Kost auch die richtige seelische Betreuung haben, ja, wo sogar ihren geistigen Bedürfnissen noch Nahrung geboten wird. Haben die Kinder erst ihre Schulmüdigkeit abgeschüttelt, dann wandern auch sie gerne, besonders in höher gelegenen Gegend, weil es ihnen dort viel leichter fällt als in der Tiefe. Mit einem frischen Wanderlied zusammen wird das Wandern bald zur beliebtesten Erholung. Wenn es sehr heiß ist, dann wählen wir vorzugsweise Waldwege. Überhaupt ist der Aufenthalt in würziger Waldluft für die Gesundheit, für die Erholung der Nerven und für das allgemeine Erstarken von großer Bedeutung! Hier im Walde wandert es sich nicht nur gut, es läßt sich auch gut ruhen oder spielen. Mit Vorliebe lauschen die Kinder einem trauten Flötenspiel oder hören einer Erzählung zu, die sie dann nachher ganz nach eignem Gutdünken dramatisieren dürfen. Das gibt Stoff zu ungewöhnlichem Nachdenken, zu schöpferischem Gestalten und friedlichem Beisammensein.

Alles, was in der Juninummer über Spiel und Beschäftigung erwähnt wurde, gilt auch für die Ferienzeit! Diese sollte den Kindern ein liebes Erlebnis bedeuten, das nicht nur körperlich, sondern auch seelisch und geistig stärkt! Dann kehren sie bestimmt richtig erholt nach Hause, wo sie den Anforderungen der Schule und schlechter Wittring wieder viel besser zu trotzen vermögen und auch dem strengen Winter eher gewachsen sind. Nie werden sie mehr das Flötenspiel vergessen, das sie morgens zum Aufstehen rief und nie dasjenige, das sie abends in die Schlafstimmung versetzte. Auch der Geißepeter wird nicht mehr aus ihrer Erinnerung weichen, zog er doch jeden Morgen am Hause vorbei. Selbst der verschlafene Träumer erwachte durch das muntere Glockenspiel seiner lebhaften Begleiter. Hörten die Kinder aber abends das Schellengetönen und das Herantraben und Hüpfen der kecken, fröhlichen Tiere, dann mußte selbst das Kleinsten bei der Begrüßung dabei sein. Nein, diese freundliche, lebhafte Begegnung werden die Kinder bestimmt nicht mehr vergessen!

Ja, Ferien sollten zur lieben Erinnerung werden. Wie auf ein Kinderparadies sollten sich die Kinder alljährlich darauf freuen können. Auch die Ferien im Winter werden gesundheitlich immer mehr ausgewertet. An Stelle des Wanderns tritt der Skisport. Wie können sich dabei die Lungen weiten und die Muskeln erstarken! Das ist gut, wie auch die Freude an der oft zauberhaft schönen Winterlandschaft! Im übrigen aber vergessen wir die in der Juninummer erwähnten Gefahren, die der Sport in sich bergen kann, nicht, und wir werden auch die Winterferien zu unserem Nutzen als erholende Entspannung begrüßen.

## Gallensteine

#### Ihre Bildung und Wesensart

Ohne Ernährungsfehler oder langandauernde Störung des seelischen Gleichgewichts kann man sich die Bildung von Gallensteinen nicht gut vorstellen. Wenn beide Nachteile zusammenwirken, ist allerdings die Steinbildung noch leichter möglich. In der Regel trifft man die

Gallensteinbildung im mittleren und vorgesetzten Alter an und zwar bei den Frauen häufiger als bei den Männern. Der Grund hierfür mag darin liegen, daß die Frauen weniger Bewegung im Freien haben und durch sitzende Beschäftigung mehr an Verstopfung und Stoffwechselstörungen leiden.

Viele Leute haben Gallensteine und wissen nichts davon, denn es treten nicht immer Koliken auf. Oft ist man bei Röntgenaufnahmen überrascht, Gallensteine, manchmal sogar größere, vorzufinden, ohne daß der Patient je über Koliken zu klagen hatte. Haben die Steine einmal, ohne während ihrer Bildung Koliken verursacht zu haben, eine gewisse Größe erreicht, dann kann man sie jahrelang in der Gallenblase mit herumtragen, ohne je etwas davon zu merken. Nur kleinere Steine sind als unliebsame Störfriede zu bezeichnen. Eine fettreiche Speise erfordert viel Galle, und mit dem vermehrten Gallenfluß kann ein Stein, der gerade noch knapp durch den Gallenkanal hindurchgleiten mag, mitgeschwemmt werden. Eine scharfe Kante kann dabei ein wenig reizen, was bereits genügt, um eine kleine Anschwellung zu verursachen. Der Stein bleibt stecken und verklemmt sich, weshalb die nachdrängende Galle keinen Durchgang findet, was die bekannten Koliken zur Folge hat.

Auch während der Schwangerschaft treten oft Gallensteinbeschwerden auf, wobei aber die Schwangerschaft niemals für die Bildung der Steine verantwortlich gemacht werden kann. Die Zusammensetzung der Gallensteine gibt uns über die Störung im Mineralstoffwechsel, die zur Steinbildung führte, kein einheitliches Bild. Etliche sind Cholesterinsteine, andere Calciumphosphatverbindungen und sogar Magnesia und Calciumcarbonicum wird zeitweise in den Steinen gefunden. Das ist der Grund, weshalb es kein Gallensteinmittel gibt, von dem man mit gutem Gewissen sagen kann, es löse alle Steine auf, was manchmal aus Unkenntnis der Sachlage behauptet wird.

#### Ihre Behandlung

Wenn man sich die Entfernung der Steine zum Ziele setzt, ist die Behandlung dieser Erkrankung nicht sehr einfach. Als gute, natürliche Anwendung hat sich die Oelkur bewährt. Sehr gut erinnere ich mich in diesem Zusammenhang noch an eine Italienerin, die in meiner Sprechstunde jammerte, weil ihre Hausärztin, die eine Menge Gallensteine bei ihr festgestellt hatte, dringend zur sofortigen Operation riet. Da die Patientin aber vor einem chirurgischen Eingriff unheimlich Angst hatte, bat sie mich, ihr doch mit einer anderen Methode zu helfen. Italiener können bekanntlich gut Oel schlucken, und so empfahl ich ihr die Oelkur durchzuführen. Zu diesem Zweck ist es notwendig, erst den Darm gründlich zu reinigen. Dazu verhilft die Einnahme von eingeweichten Zwetschgen oder Feigen, frischgemahlenen Leinsamen oder Linosan. Sollte dies nicht genügen, dann kann man auch mit einem Klistier nachhelfen. Ist der Darm frei, dann nimmt man das Oel ein und zwar 100—400 cm<sup>3</sup>. Nach diesem legt man sich zwei Stunden ruhig und entspannt auf die rechte Seite. Einige Tage nach Durchführung dieser Kur kam die Italienerin freudestrahlend zu mir und erzählte mir, daß am Morgen nach der Anwendung eine Menge Steine weggegangen seien. Sie habe solche der erstaunten Aerztin, die diesen Erfolg kaum für möglich hielt, vorgezeigt. Eine Röntgenaufnahme bestätigte indes, daß die Gallenblase von den Steinen befreit und die Operation daher nicht mehr nötig war. Es verläuft allerdings nicht jede Oelkur so einfach, denn nicht jeder Patient kann einen halben Liter Oel auf einmal einnehmen, wie es diese Italienerin imstande war. Da heißt es dann, sich etwas anzupassen und die Oeleinnahme in kleineren Mengen auf etliche Tage verteilen. Dadurch bringt man kleinere Steine weg. Im übrigen aber erwirkt man eine solch gründliche Reinigung der Leber und vor allem der Gallenblase, daß auch bei größeren Steinen die Beschwerden für längere Zeit ausbleiben können. Es gibt nun aber leider auch alte, chronische Leiden, die plötz-