

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

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: 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 1spalte 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. Natürliche Behandlung bei Blinddarmentzündung. / 5. Das steigende Sitzbad. / 6. Der Krebs und die Leber. / 7. Lebensverhältnisse in Südwestafrika. / 8. Getreideernährung. / 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 Schwungskraft 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 ermarterter oder gar fauler Schüler erlaubt. Lebwohl, Glocke, lebwohl Schule, wir wandern!

Wohin?

Ja, wohin geht der Weg? Viel zu spät ist es, sich jetzt 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 sogenannten «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,

WANDERSEGEGEN

's ist Ferienzeit
Und weit, ja weit
Mit dem Winde möchten wir wandern geh'n
Über alle Berge und alle Höh'n!
Ein weißes Wölkchen 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 widerhallt!

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-