Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 15 (1958)

Heft: 7

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: 10.08.2025

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

Teufen (App.), Juli 1958

15. Jahrgang — Nr. 7

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. 4.80	Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775	Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland Fr. 6.—	Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Den Durst stillen / 2. Durstige Welt / 3. Barfußlaufen ein gesundheitliches Geheimnis / 4. Heiße Bäder / 5. Untertemperatur / 6. Kleiner Urwaldbericht / 7. Ein Zeitproblem / 8. Fragen und Antworten: a) Drüsenmittel Panglandusan; b) Blasenkatarrh, Nierenbecken-Entzündung, Blinddarm und Bronchitis / 9. Aus dem Leserkreis: a) Wirksames Mittel gegen Gelbsucht; b) Lungenschwäche und Stillfähigkeit.

Durstige Welt

Allerlei Erfahrungsgut

Nach einer anstrengenden Wüstenwanderung saßen wir im Schneidersitz in einem Beduinenzelt um das Feuer herum. Der älteste der anwesenden Beduinen, dessen ernste, kluge Augen und dessen schöner Spitzbart uns auffiel, ließ sich die Ehre nicht entgehen, seinen Gästen den Tee und Kaffee selbst zuzubereiten. Immer wieder legte er ein Stück getrockneten Kamelmist auf das Feuer, denn in der Wüste gibt es bekanntlich nur Steine und Sand und ganz spärlich wachsende Wüstenpflanzen, die den Schafen, Ziegen und Kamelen als Nahrung dienen. Brennholz ist daher etwas Unerschwingliches, von Bauholz überhaupt nicht zu reden. Darum leben die Beduinen in Zelten, die sie sich aus selbstgewobenem Zeltstoff herstellen, den sie aus den Haaren ihrer schwarzen Ziegen gewinnen, weshalb es nicht erstaunlich ist, daß auch die Zelte brandschwarz sind und sich eigenartig vom helleren Wüstenboden abheben. Der zubereitete Kaffee, den der Beduine in der Regel wie der Araber mitsamt dem Satz trinkt, schmeckte uns ausgezeichnet. Da mir indes erzählt wurde, daß nicht nur der Araber, sondern auch der Beduine seinen Tee besonders bereichert und aromatisieren soll und zwar mit einer Würzpflanze, die er aus Indien kommen läßt, und die ihn hoch zu stehen kommt, wollte ich diese Gelegenheit nicht verpassen und versuchte daher auch noch den Tee. Bei uns würde man bei gleicher Hitze bestimmt eher etwas Kaltes trinken, was ich auch dem Beduinen zu verstehen gab. Ein eigenartiges, fast mitleidiges Lächeln formte sich in seinen Mundwinkeln und mit einem leichten Kopfschütteln erklärte er meinem Dolmetscher, daß dies unrichtig sei. Nach seiner Erfahrung sind kalte Getränke nicht so durststillend wie die heißen, weshalb er auch die Methode der Weißen als falsch bezeichnete. Unwillkürlich erinnerte mich dies an meine Erfahrungen in Nordafrika, wo mir die Araber immer heißen Kaffee oder Grüntee servierten. Alle Bewohner subtropischer Gebiete scheinen sich darüber einig zu sein, daß heiße Getränke den Durst besser zu stillen vermögen, und daß sie auch der Gesundheit bekömmlicher sind als die kalten.

Grüntee ist übrigens ein sehr gutes Getränk, das bei uns so gut wie unbekannt ist. Der Araber pflückt sich Krauseminze, eine Pfefferminzart, die auch bei uns vorkommt und stellt zwei bis drei Schößlein in ein Glas, gibt Zucker darüber, worauf er die Minze mit heißem oder kochendem Wasser übergießt. Nach 2—3 Minuten ist das herrlich mundende Teegetränk zum Stillen unseres Durstes trinkbereit. Die Araber und die Beduinen trinken außer den heißen Getränken nicht viel. Dies erscheint uns fast wie ein Wunder, wenn wir bedenken, daß diese Wüstenbewohner oft weite, stundenlange Wanderungen durchführen, ohne daß ihnen dabei die Zunge am Gaumen kleben bleibt, wie dies bei uns nur allzuleicht vorkommt. Aber eben, in der Wüste findet sich nicht jede halbe Stunde eine Wirtschaft zum Einkehren vor, um einen vermeintlichen Durst zu stillen. Auch keine Quellen, keine Bächlein oder Brunnen verlocken mit ihrem kühlen Naß und laden zum Trinken ein, wie wir dies immer wieder

DEN DURST STILLEN

Wenn wir zur heißen Sommerszeit
Dem tiefen Tal entfliehen
Und durch die Fluren weit und breit
Durch Wälder bergwärts ziehen,
Wenn wir erklimmen Schritt um Schritt
Die blumenreichen Höhen,
Dann wandert ein Geselle mit,
Der Durst, er läßt sich sehen.
Drum, wenn wir oben angelangt,
Wir mögen gern ihn stillen,
Und wenn uns vorher auch gebangt,
Jetzt sind wir ihm zu willen.
Wir haben da ein Konzentrat,
Aus Molke zubereitet,
Und wenn uns eine Quelle naht,
Es auch dem Durst verleidet.
Tomaten, Früchte aller Art,
Sie lassen ihn vertreiben,
Doch, wenn damit sich Salz'ges paart,
Dann wird er bei uns bleiben.
Auch Eis verursacht noch mehr Durst,
Das haben wir erfahren,
Und wer gar liebt gesalz'ne Wurst,
Wird sich den Durst bewahren.
Die allerliebste Süssigkeit,
Sie läßt ihn auch bestehen,
Selbst wenn man trinkt die ganze Zeit,
Wird er nicht leicht vergehen.
So kommt es eben darauf an,
Das Richtige zu finden,
Mit Trinken ist es nicht getan
Aus ganz bestimmten Gründen.
Wie man sich nährt, das ist der Kern,
Den muß man gut beachten,
Nicht einfach nehmen, was man gern,
Sonst muß man ständig schmachten.
Und ganz so ist es auch bestellt
Mit einzig geist'gen Dingen;
In unsrer alten, kranken Welt
Wird es uns nicht gelingen
Den Durst nach tiefem, echtem Wert
Von Grund auf zu beheben,
Nur wer die volle Wahrheit ehrt,
Dem folgt sie durch das Leben!