

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 15 (1958)  
**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:** 24.12.2025

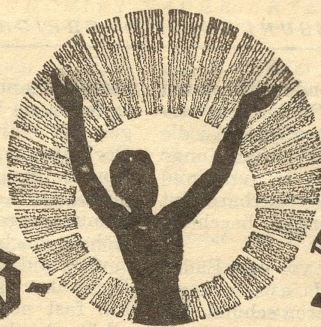
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung



<b>Jahresabonnement:</b>	<b>Redaktion/Verlag:</b> Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	<b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b>	<b>Insertionspreis:</b>
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. Erquickende Wasser. / 2. Badefreuden und Badekuren. / 3. Was uns der Erdboden erzählt. / 4. Kräutersammeln zur Ferienzeit. / 5. Erfreuliche Hilfe gegen See- und Luftkrankheit. / 6. Kartoffelkeime. / 7. Fragen und Antworten: a) Herzattacken und Leberstörungen; b) Fehrsche Krankheit und Herzmuskelentzündung. / 8. Aus dem Leserkreis: a) Geschwulst und niedriger Blutdruck; b) Empfehlung für werdende Mütter; c) Zufriedenstellende Säftereinigungskur.

## ERQUICKENDE WASSER

Des Sommers drückende, schwüle Luft  
Wohl einem stillen Bedürfnis ruft.  
Du schaffst im Garten oder im Feld,  
Durchwanderst fröhlich die weite Welt,  
Immer, wenn müd' du bist und erhitzt,  
Wenn du verstaubt dich fühlst und verschwitzt,  
Dann wirkt in einem kühlen Grund  
Ein Wasserlein frisch, belebend, gesund.  
Einstmals, in unsern Kinderjahren,  
Als unsre Bäche frei noch waren,  
Von Laubwerk ringsum eingeeget,  
Von frohem Vogelleben bewegt,  
Teilweise von Weiden eingesäumt,  
Wo es sich still und versonnen träumt,  
Wo die Libellen lieblich schweben,  
Dort war das Baden ein Erleben.  
Auch heut' ist es noch voller Freude,  
Das wissen nicht nur junge Leute,  
Es spendet jedem seine Gaben,  
Selbst Kranke können sich erlaben,  
Weil heiße Quellen aus der Erde  
Wohl tilgen mögen die Beschwerde,  
Vom Himmel kommt es zu uns nieder  
Und höhenwärts es steigt wieder,  
Es speist die nimmermüden Quellen,  
Die Bäche, Flüsse, Ströme schwellen  
Und eilen hin, dem Meer entgegen,  
In seine Weite sich zu legen,  
Mit seinen Wellen mitzurauschen,  
Indes am Ufer still wir lauschen.  
Wir mögen uns im Meer ergehen,  
In Flüssen, Strömen oder Seen,  
Ja, selbst ein kleiner, sprudelnder Bach  
Nimmt gern von uns weg all' Ungemach,  
Und neu gestärkt aus des Wassers Flut  
Begrüßt uns das Leben frisch und gut.

## Badefreuden und Badekuren

### Das Baden in Bächen und Flüssen

Wenn uns im Sommer schönes, heißes Wetter beschieden ist, dann gibt es für die Jugend wohl kaum etwas, das größere Freude und Begeisterung auslöst als das Baden. In Eile erledigt der Fleißige seine Schulaufgaben, während der Träge sie gerne vergißt, um möglichst rasch im kühlen Naß verschwinden zu können. Wer nicht bevorrechtet ist, an einem See zu wohnen, der nimmt eben mit einem Fluß oder auch mit einem Bache vorlieb, wenn

es ihm nur vergönnt ist, seinen verschwitzten Körper im erfrischenden Wasser unterzutauchen. Für Nichtschwimmer ist ein lauschiges Bächlein oder ein ruhig fließender Bach keineswegs zu verachten. Früher war man noch weit anspruchsloser als heute, weil der Sport noch nicht so hoch gewertet wurde, und man das Schwimmen nicht unbedingt erlernen mußte, weshalb man noch sein helles Vergnügen darin finden konnte, einem geheimnisvollen Bachlauf nachzuspüren, durch seine niedern Stellen zu waten und die tiefgründigen, über denen die blaugrün schimmernden Libellen in froher Lebenslust tanzten, vorsorglich zu umgehen. Stundenlang konnte man sich so am Bach ergötzen, ohne sich je zu langweilen, wesschon dies vor allem hauptsächlich den Beschaulichen, Versonnenen Vergnügen und Erholung bedeutete. Für die kraftstrotzenden, unruhigen Elemente war ein breiter, rasch eilender, ja vielleicht sogar reißender Fluß oder Strom viel anziehender. Durch die Strömung zu schwimmen, mochte sie auch gefährlich sein, war für die Jugend damals ein reizvolles Vergnügen. Oft konnten wir kaum warten, bis das Wasser warm genug war, um in seinen Fluten unterzutauchen. Das machte den kräftigeren Naturen nicht viel aus, während die schwächeren oft schlotternd mit blauviolettten Lippen am Ufer standen, um im Strahl der bescheiden scheinenden Sonne ein wenig die kalten Glieder zu wärmen. Manchmal half auch ein Feuer, das wir mit viel Vergnügen aus dem reichlich vorhandenen Uferholz anfachten, die durchfrorenen Glieder wieder aufzuwärmen. Aber solch starke Abkühlung ist besonders für schwächliche Körper ungünstig, ja sogar gefährlich. Sie hat daher nichts mit Abhärtung zu tun, sondern kann der Gesundheit überaus schaden. Mancher hat sich damals denn auch dadurch für sein ganzes Leben verdorben. Aber Buben können im heranwachsenden Alter ehrgeizig sein, so daß keiner hinter dem andern zurückstehen möchte. Der Starke mag durch seinen Wagemut gestählt werden, während sich der Schwächliche oft empfindlich schädigt. Manchen Kameraden sah ich während meiner Jugendzeit vom Baden nicht mehr zurückkehren, denn entweder badete er in zu kaltem Wasser oder er sprang nach großer Ueberhitzung völlig unbedacht kopfüber in den Fluß. Noch sind im Knabenalter die Muskeln zu wenig kräftig, um die starke Strömung mit allfälligen Grundwellen und Wirbeln stets erfolgreich meistern zu können und die tragische Folge war dann, daß die Kraft nicht ausreichte, um das rettende Ufer wieder erreichen zu können.

### Langsames Abkühlen und gutes Einölen

Eine Grundregel ist beim Baden unbedingt das langsame Abkühlen, sonst werden die Kreislauforgane und vor allem das Herz geschädigt. Oftmals bin ich in meiner Jugendzeit mit meinen Kollegen vom Motorboot aus ohne