Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 16 (1959)
Heft: 2

Artikel: Februarwetter
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968904

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: 04.02.2026

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

TEUFEN (App.), Februar 1959

16. Jahrgang — Nr. 2

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

AUS DEM INHALT: 1. Sturmzeit / 2. Februarwetter / 3. Einblick in die amerikanische Milchwirtschaft. / 4. Gesundheitsschädigende Sitten und Gebräuche / 5. Vom Meer und seinen Gaben / 6. Frischgemüse und Gartenprobleme / 7. Kleine, vernünftige Lehrmeister / 8. Fragen und Antworten: a) Beeinflussung von Leber, Blutdruck und Unterleib; b) Heilung von Furunkeln / 9. Aus dem Leserkreis: a) Günstige Hilfe bei Verdauungsstörungen; b) Folgen einer Gelbsucht; c) Behebung einer Unterleibsentzündung.

STURMZEIT

Der Februarsturm braust über das Land,
Hei, wie er tobet mit wuchtiger Hand!
Was will er erreichen mit frevler Wut?
Zertrümmern, was morsch, ohne Lebensmut! —
Das kann er haben, es taugt doch nichts mehr,
Doch was da noch mutig als tapferes Heer
Dem Toben, dem Schnee, der Kälte hält Stand,
Das führt er nicht an des Abgrundes Rand.
Das überdauert die Not und die Pein,
Das steht voller Pracht in des Frühlings Schein.

Februarwetter

Aufgepaßt!

Wenn der Herbststurm über das Land fegt, wissen wir, daß es balde einwintern wird, und wir sehen uns vor, um für die kältere Jahreszeit gewappnet zu sein. Wenn aber der Februarsturm um unser Haus tobt, wenn er über die Wälder saust und über die Höhen dahinfegt, dann weckt er in uns eine leise Hoffnung, daßsichda etwas zum Guten regt, dem Frühling entgegen. Kein Mächtiger räumt gerne das Feld und überläßt seinen Platz einem andern, auch der Winter nicht, muß er doch zuvor noch tüchtig austoben, um alles Morsche und Wertlose hinwegzuschaffen. Ob er Sturm oder wärmern Luftströmen die Oberhand gewährt, immer müssen wir im Februar noch auf der Hut sein und uns nicht täuschen lassen, besonders wenn die Amsel und andere Vögel bereits dann und wann schüchtern zu piepsen, zu pfeifen und regelrecht zu singen beginnen. Das ist es ja eben, die Vorfreude auf den Frühling könnte uns unvorsichtig werden lassen! Auch das Längerwerden der Tage verlockt uns, zu glauben, der Frühling stehe bereits vor der Türe, mit all seinen Erleichterungen und Lieblichkeiten. Noch sollten wir uns an einem sonnigen Tag nicht verleiten lassen, unsern warmen Mantel zu Hause zu lassen, denn abends, besonders nach Sonnenuntergang wird es empfindlich kühl werden, und wir können uns unliebsam erkälten. Wenn aber ein Föhneinfall plötzlich den Schnee wegleckt und unerwartet Tauwetter eintreten läßt, sollten wir nicht in leichtem Schuhwerk ausgehen, um völlig durchnäßt mit ganz kalten Füßen zu Hause landen zu müssen, denn das wird auch unseren Nieren nicht wohl bekommen. Bei schönem Sonnenschein werden wir besonders in Berggegenden die warmen Sonnenstrahlen durch die geöffneten Fenster eindringen lassen, oder wenn es uns möglich sein wird, werden wir auch einen kleinen Lauf unternehmen, um uns von Sonnenwärme und frischer Luft durchdringen zu lassen. Sportler werden dies nicht so sehr benötigen wie alle jene, die doch nicht so oft ins Freie kommen. Die Höhensonne wird uns gesundheitlich wunderbare Dienste leisten, während in der Tiefe die Sonne im Februar oft noch sehr fadenscheinig ist, nämlich sehr spärlich mit ihrer wärmenden Kraft. Gleichwohl werden dort bereits bei günstigem, schneefreiem Sonnenwetter die ersten Gartenarbeiten ihren Anfang nehmen können, wenn nicht bereits schon der Januar hierzu geeignetes Wetter zur Verfügung stellte. In der Höhe wird es indes noch längere Zeit dauern, bis die Schneeschmelze den Garten freigibt.

Wetterbedingte Gesundheitsmaßnahmen

So haben wir je nach der Gegend, in der wir wohnen, mit oft ganz verschiedenem Februarwetter und daher auch mit verschiedenen Möglichkeiten, Gefahren und Krankheitserscheinungen zu rechnen. Wie bereits angetönt, sollten wir uns vor Erkältungen schützen, da wärmer werdende Tage oft größere Gefahr zur Erkrankung der Atmungsorgane mit sich bringt. Auch alte, chronische Leiden verschlimmern sich dann gerne, denn immer löst der Umbruch der Witterung leicht Reaktionen aus, sei dies, wenn im Herbst die Tage kälter werden oder zur Zeit des herannahenden Frühlings wärmer.

Ein einfaches Mittel, uns vor Erkältungen zu schützen, ist das ständige Bedachtsein auf warme Füße, denn wenn wir kalte Füße anstehen lassen, müssen wir uns nicht wundern, daß wir die beste Grundlage zu Erkältungen legen. Was uns am besten hilft, warme Füße zu jeder Zeit und Gelegenheit beizubehalten, ist in erster Linie eine zweckmäßige Kleidung. An trüben, kalten Tagen lassen wir es an der üblichen, gewohnten Winterkleidung nicht fehlen. Wenn aber das Wetter einen schönen, warmen Tag verspricht, an dem wir uns ohnedies Bewegung im Freien beschaffen wollen, werden wir an Stelle von allzuwarmer Unterwäsche ein wenig leichtere anziehen, dafür aber gleichwohl gute Schuhe und warme Jacken. Wird es uns alsdann im Sonnenschein zu warm, dann können wir Mantel und Jacke ausziehen, um uns aber sogleich wieder in sie einzuhüllen, wenn das Wetter ändern sollte, wenn wir durch kühle, sonnenlose Gegenden wandern, oder wenn es mit dem Untergehen der Sonne wieder kälter wird. Wir sollten uns nie so abkühlen, daß wir nachher Mühe haben, wieder zu erwarmen.

Wenn wir infolge sitzender Arbeit kalte Füße erhalten, dann sollten wir, bevor sie anfangen die Wärme zu verlieren, irgend eine Arbeit verrichten, die uns Bewegung

verschafft, damit wir wieder erwarmen. Vielleicht ist es uns auch möglich, bei der Arbeit einen sonnigen Platz zu wählen, denn die Sonne vermag unsere Füße besser warm zu halten, als ein Fuß- oder Wechselbad, das wir zur Not auch nehmen können. Nie dürfen wir uns mit bereits kalten Füßen zur Arbeit hinsetzen, denn auf diese Weise können sie nicht erwarmen. Sorgen wir also stets dafür, daß unsere Füße warm sind und warm bleiben, denn dies ist die beste Vorbeugung gegen Erkältungen. Hauchdünne Strümpfe und leichte Schuhe, wie man sie heute selbst zur Winterszeit gerne trägt, sind Gift für die warmen Füße. Da muß man schon über eine ganz vorzügliche Blutverbrennung verfügen, wenn man dadurch nicht die Nieren und den Unterleib ganz empfindlich schädigen will. Die Nierengegend sollte ohnedies ebenso wie die Füße stets warm gehalten werden. Wer sehr empfindlich ist, muß sogar ein Katzenfell tragen.

Vorbeugung durch Schwitzen und Darmpflege

Ein wunderbares Vorbeugungsmittel gegen Erkältungen und Frühlingskrankheiten ist das Schwitzen. Wer Gartenarbeit verrichtet oder Sport treibt, kann vielleicht bereits auf diese natürliche Weise genügend schwitzen. Man sollte dann nur stets dafür besorgt sein, daß man sich nicht erkältet, was leicht geschehen kann, wenn man die naße Unterwäsche nicht sofort wechselt. Wer aber keine Gelegenheit hat, die Winterschlacken aus dem Körper herauszuschwitzen, wer auch keine Schwitzvorrichtung zu Hause hat, oder wer nicht leicht schon durch ein ansteigendes Sitz-oder Vollbad zum Schwitzen veranlaßt werden kann, der findet vielleicht an seinem Wohnort eine öffentliche Sauna, die er wöchentlich benützen kann, was ihn gegen Anfälligkeit vorzüglich stärken wird. Er darf allerdings nach dem Schwitzen nicht vergessen, sich mit einem guten Hautfunktionsöl kräftig einzuölen, was ihn davor bewahren wird, sich nachträglich zu erkälten, wenn er durch die kalte Luft nach Hause gehen muß. Zudem schützt das Einölen auch an sich schon gegen Empfindlichkeit, ist also nach Bädern und Bürstenmassagen stets am Platze.

Auch auf die gute Darmtätigkeit sollten wir stets achten, was jenem, der reichlich Sport treibt oder viel läuft, der regelmäßig im Garten arbeitet oder aber beruflich mit Bewegungsarbeit versehen ist, nicht schwer fallen wird. Im Nachteil sind natürlich wieder jene, die infolge sitzender Arbeit wenig Bewegung haben. Sie müssen notwendigerweise nachhelfen, falls der Darm wirklich streiken sollte. Frische Früchte, eingeweichte Zwetschgen oder Feigen helfen auf natürliche Weise. Auch Flocken- oder Waerlandbrot und ein gutes Leinsamenpräparat wie Linosan und Linoforce sind günstig, um die Darmträgheit zu beheben.

Blutreinigungskuren und Vitaminnahrung

Sehr vorteihaft sind auch Blutreinigungskuren zur Februarszeit, besonders die Rasayana-Säftereinigungskur, da diese sowohl den Darm, die Niere als auch die Leber reinigt und zur bessern Tätigkeit anregt, was besonders auch günstig gegen die beginnende Frühlingsmüdigkeit wirkt. Dagegen hilft natürlich auch Frischgemüse aus dem Garten, wie Süßkartoffeln, Winterlauch, Rosenkohl, wie auch Karotten, Randen und Sellerie, die wir im Keller günstig im Sand gelagert haben, sind uns eine willkommene Hilfe. Vielleicht haben wir im Januar schon etwas Kressich und Pflücksalat in Kistchen angesät, so daß wir sogar frischen Grünsalat genießen können. Wenn wir noch schöne Kabisköpfe haben, machen wir uns regelmäßig einen Kabissalat und sprechen täglich auch dem guten Reformsauerkraut zu. Auch die verschiedenen vitaminreichen Biottasäfte vergessen wir nicht ,da sie mithelfen, den Vitaminbedarf des Körpers zu decken, wie auch der schwarze Johannisbeersaft und nicht zuletzt das Hagebuttenmark. Wenn wir neben einer sonst gesunden Ernährung die erwähnten Ratschläge beachten, dann werden wir genügend gute Nährsalz- und Vitaminnahrung erhalten, damit unser Körper den notwendigen Bedarf decken kann. Wir werden uns dadurch vor der Frühlingsmüdigkeit schützen, auch kann dadurch die Anfälligkeit für andere Krankheiten auf ein Mindestmaß beschränkt werden.

Sollte uns aber dennoch eine Grippe oder sogenannte Influenza erfassen, weil das Februarwetter zu warm und föhnig ist, und wir selbst dazu veranlagt sind, dann können wir uns durch Schwitzen helfen, durch Leber- und Nierenmittel, verbunden mit Grippetropfen. Zur Vorbeugung ist Elchinaforce das geeignete Mittel, wie auch das tägiche Gurgeln mit Molkosan, das vor der Infektion vorzüglich schützt.

Heuschnupfenbekämpfung im Februar

Meist denken wir erst daran, eine Krankheit zu bekämpfen, wenn sie uns zu plagen beginnt. Das ist eine verfängliche Gewohnheit für den Heuschnupfen, denn wenn die Heuschnupfenkur nicht beginnt, solange wir noch Februarwetter haben, ist es mit deren Bekämpfung zu spät, weil dann schon die Pollen da sein können, die einen guten Erfolg verunmöglichen. Wenn daher jährlich im Februar mit den entsprechenden homöopathischen Mitteln, verbunden mit den Injektionen von hochpotenzierter Ameisensäure begonnen wird, kann innert 3 Jahren eine völlige Heilung dieser unliebsamen Krankheit erzielt werden.

Sehr gut wirkt bei Heufieber auch eine Honigkur, indem man 3—5 mal täglich einen Teelöffel voll reinen Bienenhonig in Fruchtsaft aufgelöst, einnimmt. Die im Honig enthaltenen Pollen scheinen wie eine Impfung die Abwehrstoffe anzuregen und das Heufieber wird, wenn es überhaupt auftritt, nur ganz schwach zur Geltung kommen. Aber auch diese Kur muß man im Februar beginnen und durchhalten bis zum Ende der Pollenzeit, also bis in den Spätsommer hinein.

Wenn die gegebenen Ratschläge sorgfältig befolgt werden, dann werden wir dem Februarwetter sicher besser denn je standzuhalten vermögen.

Einblick in die amerikanische Milchwirtschaft

Besuch bei einer großen Milchwirtschaftsgenossenschaft

Da in der Schweiz die Milchwirtschaft bekanntlich stark vertreten ist, mag es von allgemeinem Interesse sein, einmal einen Einbick in die Milchwirtschaftsverhältnisse von Amerika zu erhalten. Ich mußte ohnedies durch Petaluma fahren, wo sich die bekannte Clover-Creamery-Genossenschaft befindet. Unter Creamery versteht man in Amerika einen Milchwirtschaftsbetrieb, der für die Einsammlung, die Verwertung und den Verkauf der Milch besorgt ist. Clover heißt Klee und dient als Firmenbezeichnung. Jede Farm, die der Genossenschaft angegliedert ist, ist denn auch durch ein hübsches Kleezeichenplakat gekennzeichnet.

Während sich längs der Westküste Nebel ausbreitete, war einige Meilen davon das schönste Wetter, so daß wir längs der Straße nach Petaluma die hübschen Milchfarmen, die mit dem erwähnten, rotgeblümten Kleezeichen versehen waren, in hellstem Sonnnenscheine antrafen. Jedesmal erinnerte uns das rote Blümchen mit den typischen grünen Kleeblättchen an jenes Gedicht von Gottfried Keller, in dem er ein grünes, rotgeblümtes Kleefeld schildert nebst einem Vater, der seinen hoffnungsvollen Sohn rühmte, bevor dieser durch eigenes Verschulden in der Fremde das trostlose Dasein eines Fremdenlegionärs fristen mußte. Hier im sonnigen Kalifornien handete es sich allerdings nicht um die Hoffnungslosigkeit Verschollener, hier waren Fleiß und Ausdauer mit in die Fremde gezogen, und was der Vater den Sohn gelehrt hatte, war zur Auswertung gelangt.