Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 16 (1959)

Heft: 2

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: 13.12.2025

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