Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 16 (1959)

Heft: 4

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: 08.08.2025

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

TEUFEN (App.), April 1959

16. Jahrgang — Nr. 4

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) 25 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. Launenhafter April. / 2. Praktische Kräuterkunde im April. / 3. Kann man ohne Kochsalz leben? / 4. Verschleppte Angina. / 5. Sind Ostereier gesundheitlich zuträglich? / 6. Spinat. / 7. Fällige Gartenarbeiten. / 8. Fragen und Antworten: a) Verhütung von Schwangerschaftserbrechen; b) Einem Bettnässer wird geholfen. / 9. Aus dem Leserkreis: a) Hartnäckiges Ekzem; b) Lob dem Urticalcin.

LAUNENHAFTER APRIL

In der Regel ist April
G'rade so, wie er gern will.
Da indes seit ein'gen Jahren
Wetterwendisch alle waren,
Warten wir es einfach ab,
Schauen, ob er Launen hab'. —
Eines wird er niemals können,
Unsre Hoffnung uns vergönnen,
Denn schon blüht es überall,
Und es singt mit frohem Schall
Immer lauter von den Zweigen,
Welche ehrfuchtsvoll sich neigen
Vor der eigenart'gen Kraft,
Die erneut das Wunder schafft,
Die dem Wachstum freudig rufet,
Bis gar alles blüht und duftet,
Darum, lasst ihn launig sein,
Frühling kehret dennoch ein!

Praktische Kräuterkunde im April

Erneut Vorräte sammeln

Der April ist in der Regel ein stürmischer Geselle, denn in diesem Monat spielt sich der Kampf zwischen dem Frühling und dem Winter ab. Schneeschauer wechseln mit Regen und schönen Sonnentagen, aber inmitten von all diesem stürmischen Geschehen arbeitet die Erde sehr emsig. Allerlei Grünes dringt aus dem Boden hervor, worunter sich auch verschiedene Heilkräuter zeigen, die uns ermahnen, den alten Kräutervorrat nachzuprüfen. Verschiedene Pflanzen werden wir nur noch zu Badekräutern verwenden dürfen, weil sie zum Trinken nicht mehr die volle Wirksamkeit besitzen. So sehen wir uns denn genötigt, wieder erneut hinter das Kräutersammeln zu gehen. Nach der langen Winterhaft gibt es denn auch nicht leicht etwas Angenehmeres als durch die Wälder zu streifen, über Wiesen und Fluren zu wandern und auch auf den Aeckern Umschau zu halten, um unsern Kräutervorrat wieder aufzufrischen.

Wildsalate

Nebenbei müssen wir aber auch noch für die Gegenwart sorgen, denn unser winterlicher Vitaminmangel wurde mit den wenigen bis jetzt erhältlichen Frischsalaten aus dem Garten, mit Kresse und Nüsslisalat, noch nicht genügend gedeckt. Da begrüssen wir es, wenn wir auf neuumgebrochenen Aeckern eine reichliche Menge schön gelben Löwenzahn mit grünen Spitzchen ernten können. Bekanntlich hilft er auch für die Blutreinigung und für die Leber gibt es nichts, das zur Frühlingszeit besser wäre, weshalb sowohl Leberkranke, als auch Gesunde reichlich davon geniessen sollten. Sobald die Pflanze blüht, können wir auch ihre goldgelben Blüten verwerten, um aus ihnen einen feinen Sirup zu bereiten, der die Leber leicht anregt und deshalb für ganz empfindliche Personen ein geeignetes Lebermittel ist.

Solange wir junge Brennesselschößchen finden können, werden wir auch aus ihnen einen feingeschnittenen Salat zubereiten oder zum mindesten täglich ein Löffelchen davon unter den andern Salat oder roh unter die bereits zubereitete Suppe mengen. Da Brennesseln die Blutbildung fördern und für die Atmungsorgane gut sind, sollten wir die Mühe nicht scheuen, um ihrer habhaft zu werden.

Sobald wir Bärlauch finden, benützen wir auch ihn zu Salaten oder zur rohen Beigabe. Wir können auch Saft pressen, wenn wir eine Preßvorrichtung besitzen und ihn ebenfalls roh der fertigen Suppe beigeben. Da er die Blutdruckverhältnisse regelt, ist er besonders für ältere Leute von großem Nutzen.

Purpurweide (Salix purpurea)

Wenn wir auf unsern Streifzügen einer Purpurweide begegnen, erinnert sie uns unwillkürlich daran, daß sie für den Rheumatiker das richtige Mittel ist. Gerade jetzt im April ist die geeignete Zeit, etwas Weidenrinde abzuschälen, um von der klein geschnittenen, grünen Rinde Tee zu bereiten. Es ist erstaunlich, wie rasch dadurch die Schmerzen zurückgehen. Man kann die Rinde auch trocknen und ebenfalls daraus Tee zubereiten. Es ist ein vorzügliches Mittel, das man leider nur wenig kennt, und das meist vergessen wird, wiewohl es die Einnahme von Salizyl ersetzen kann, denn unter der Rinde befinden sich kleine Kristalle, die man mit dem Vergrößerungsglas wahrzunehmen vermag. Es handelt sich dabei um Salizyl, das sich uns in einer Form darbietet, wie sie kein Chemiker so gut zubereiten könnte, denn das synthetisch hergestellte Salicyl bringt seine üblichen Nebenwirkungen mit sich, die bei der Purpurweide nicht zu befürchten sind.

Schwarzdorn (Prunus spinosa)

Da und dort blüht in den tieferen Lagen bereits schon der Schwarzdorn, dessen Blüten ein ausgezeichnetes Blutreinigungsmittel sind. Dieses stärkt zugleich auch den Magen und die Brust. Ja sogar gegen Harnbeschwerden werden die Blüten mit Erfolg angewendet. Sie bilden zudem das beste Mittel gegen Hautausschläge und können deshalb auch gegen Ausschläge bei Kindern verwendet werden neben Viola tricolor, dem bekannten Stiefmütterchen, das auch nicht mehr lange auf sich warten läßt. Vergessen wir also nicht, die Schwarzdornblüten zu ernten. Wir können aus den frischen Blüten Tee zubereiten und uns für spätere Zeiten auch noch einen kleinen Vorrat trocknen. Nach den Blüten werden wir auch die Beeren verwerten, denn sie wirken in Verbindung mit Tormentilla, der Blutwurz, vor allem gegen Ruhr, gegen Darmblutungen und übermäßigen Durchfall ganz hervorragend.