Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 16 (1959)

Heft: 6

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: 14.12.2025

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

TEUFEN (App.), Juni 1959 16. Jahrgang — Nr. 6

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 Mark & Co., Konstanz	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland . Fr. 6.—	Druck: Albert Wallitzer, Villmergen	Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Auch der Juni schafft. / 2. Pflanzenkunde im Juni. / 3. Heilwirkende Gemüse bei Leberleiden. / 4. Unsere Einstellung zur Krankheit. / 5. Das peruanische Engadin. / 6. Fragen und Antworten: a) Störungen durch hohen Blutdruck; b) Ein Blasenleiden verschwindet; c) Heilung von Abszessen. / 7. Aus dem Leserkreis: a) Spitzwegerich hilft bei Mittelohrentzündung; b) Wie «Schlankosan» wirkt.

AUCH DER JUNI SCHAFFT

Der Mai hat wahrlich seine Pflicht getan,
Nun tritt im grünen Kleid der Juni an.
Wo Kahlheit herrschte, rollte über Nacht
Aus Knospen eine grüne Blätterpracht.
So eingehüllt, sieht alles lieblich aus,
Der Baum steht da als Freund vor deinem Haus.
Das war des Maien Wirken wunderbar,
So äußert immer er sich, Jahr um Jahr.
Doch auch der Juni hat ein Werk zu tun,
Auch er wird niemals rasten oder ruh'n,
Auch er wirkt mit geheimer Wucht und Kraft,
Bis aus den Blüten er die Frucht geschafft,
Denn blühen ohne Früchte als Gewinn,
Entspricht doch nicht des Lebens wahrem Sinn!
Auch lockt er weitre Blüten noch hervor.
Wenn auf die Berge sich dein Fuß verlor,
Nimmst du nach Haus, was wurde, klein und groß,
Farben und Heilkraft aus der Erde Schoß. —
Doch sage mir, denkst immer du daran,
Daß all' dies nicht von sich aus kommen kann?
Du glaubst an keine Wunder jemals mehr,
Und dich umgibt ein ganzes Wundermeer!
Einst aus dem Nichts schuf es das Schöpferwort,
Und seither wirkt es fort von Ort zu Ort.
Halt offen drum dein Aug' und den Verstand,
Der Juni lehret still dich allerhand! —

Pflanzenkunde im Juni

Tannenknospen (Turiones pini)

Wessen Herz schlägt nicht höher, wenn er im Juni auf den Bergwiesen in all die vielen blauen Enziankelche schaut, die sich neben den gelben Schwefelanemonen im grünen Berggras in der Schönheit eines klaren Junitages sonnen! Der wohltuende Duft der Tannen und Lärchen erinnert jeden Saumseligen daran, daß es höchste Zeit ist, im Juni seine Tannenknospen zur Zubereitung eines wunderbaren Hustensyrups einzusammeln. Er erinnert sich allerdings auch noch daran, daß ihm der Förster verboten hat, sich der Knospen in Jungwäldern zu bemächtigen, denn dies kann der Baumentwicklung empfindlich schaden. Er kennt aber einige Tannenzäune, die reichlich Knospen tragen und die doch jeweils geschnitten werden müssen, dort wird er seine Ernte halten, wenn er hier oben von der schönen Bergwelt Abschied genommen hat. Schon im Mai hoffte er die Lärchen im Schmucke eines frischen Grüns anzutreffen, aber es war verfrüht. Erst dem Juni war es vergönnt, das helle Grün an die Berghänge zu zaubern, und wie schön hebt es sich vom dunkleren Ton der Tannen ab, während in der Höhe noch immer als Kontrast die heißen Gipfel als unvergeßliches Bild zu uns herniederblicken.

Ja, die Tannenknospen sollen zuerst an die Reihe kommen, wenn unser Wanderer wieder unten im Tale verweilt. Aber vielleicht ist es doch bereits schon zu spät dafür. Doch da kommt ihm ein guter Ausweg in den Sinn. Er erinnert sich nämlich an jenen vorzüglichen Syrup, der sich Santasapina nennt. Da er aus rohem Knospensaft hergestellt wird, ist seine Wirkung unübertroffen, und er hat deshalb im In- und Ausland so viele Liebhaber gefunden, daß jährlich davon nahezu 1000 kg gebraucht werden. Das Verarbeiten von Rohsaft zur Syrupbereitung ist sehr schwierig, wenn die Haltbarkeit ohne Konservierungsmittel erreicht werden soll. Die Wirkung wird jedoch durch diese sorgfältige Zubereitungsart wesentlich besser, da die Vitalstoffe im Rohsaft eben erhalten bleiben.

Spitzwegerich

(Plantago lanceolata, montana und alpina = Ritze)

Wenn wir schon in den Bergen weilen und an den Vorzug von Hustensyrup erinnert werden, lassen wir auch den kleinen, zierlichen Bergspitzwegerich nicht unbeachtet stehen. Wir sind ihm in der Waldlichtung und am Waldrand begegnet. Dort kauert er unter den Lärchen und schmiegt sich eng an den Boden an. Mit ihm können wir unsern Spitzwegerichsyrup wesentlich verbessern, wie es ja auch bei andern Pflanzen günstig ist, die alpine Form mit jener vom Tale zu mischen. Nun, unser Alpenspitzwegerich, auch Ritze genannt, würde wohl kaum ausreichen, um ein größeres Quantum Syrup zu erstellen, und es ist gut, daß wir im Tal noch die ausgiebigere Form von Spitzwegerich zur Verfügung haben. Der große Pflanzenkenner Dr. Gustav Hegi berichtet über seine Verwennungsmöglichkeit in seinem ausführlichen Werk wie folgt: «Der aus den frischen Blättern von Plantago lanceolata ausgepreßte Saft ist seit alter Zeit als Spitzwegerichsaft ein beliebtes harmloses Volksheilmittel gegen katarrhalische Erkrankungen der Atmungsorgane. Auch Kneipp hat die Pflanze in seinen Arzneischatz aufgenommen. Andererseits hat sich auch die Industrie des Artikels bemächtigt und vielfach «Spitzwegerichbonbons» gegen Husten etc. auf den Markt gebracht, von denen gewiß viele nicht eine Spur von Wegerichsaft enthalten.» So freimütig berichtet der bekannte Pflanzenforscher über industrielle Bemühungen, die erfahrungsgemäß bei jenen zutreffen mögen, denen nicht das Wohl der Erkrankten, sondern nur der Gewinn am Herzen liegt. Spitzwegerich wird auch bei Ohrenschmerzen erfolgreich angewandt. Vorteilhaft benützt man dazu den Frischpflanzenextrakt.