Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 16 (1959)
Heft: 10

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: 02.10.2025

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

TEUFEN (App.), Oktober 1959 16. Jahrgang — Nr. 10

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 10775	Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland . . . . Fr. 6.—	Druck: Albert Walliser, Villmergen	Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Oktobers Wirksamkeit. / 2. Kräuter- und Wildfrüchte im Oktober. / 3. Wieviel Schlaf braucht der Mensch? / 4. Kaltwasseranwendungen. / 5. Bewegung als Heilmittel. / 6. Die Eiweißnahrung für den Leberkranken (Schluß). / 7. Linderndes Mittel bei Steinleiden. / 8. Ein schwesterliches Pflanzentrio. / 9. Fragen und Antworten: a) Folgen starken Blutverlustes werden überwunden; b) Erfolgreiche Behandlung trotz Ueberempfindlichkeit. / 10. Aus dem Leserkreis: a) Milchschorf verschwindet; b) Zwei gute Schwangerschaftsberichte.

OKTOBERS WIRKSAMKEIT

Es sagt sich Oktober: «Ich mach's wie mein Freund,
September, der Milde, der's immer gut meint.»
So ist denn stets gütig sein freundlich' Gesicht,
Bis Mitte des Monats gebietet er nicht.
Dann aber erinnert er plötzlich sich dran,
Er heißt ja Oktober, der zeigt, was er kann!
Nun ist's um die Güte, die Milde gescheh'n;
Er ruft kalte Winde, läßt stürmisch sie weh'n,
Er führt Nebelschwaden durch Wald und durch Flur;
Bald liebt er statt Farben das Einerlei nur,
Und düsteres Grau ist des Tages Gewand.
Wer draußen noch schaffet mit emsiger Hand,
Fühlt bittere Kälte und ernstliche Not,
Doch hat er zu bergen das restliche Brot! —
Mit Rauhreif möcht uns Oktober bescheren,
Und Eis und Schnee ist sein höchstes Begehren,
In Weiß möcht' er hüllen sich um und um ganz,
Wie würde er leuchten in glitzerndem Glanz!
Das möchte er alles, doch ist's noch zu früh,
Drum gibt er erneut sich die herzlichste Müh'
Noch einmal zu lächeln mit sonnigem Schein,
Noch einmal zu wärmen recht gut und recht fein.
Solch freundlicher Abschied, er tröstet uns sacht,
Denn bald ist's geschehen, wohl schon über Nacht,
Daß wuchtig der Winter nun schreitet heran,
Voll Ungeduld nimmer er zögern kann.
Wer daher nicht sorgte für inneres Glück,
Holt schwerlich sich wärmende Güte zurück.

Kräuter- und Wildfrüchte im Oktober

Wenn der Herbst unser Herz mit seinen malerischen Landschaften erfreut und die Wanderlust erneut anregt, dann ist es mit dem Kräutersammeln nahezu zu Ende. Das Ernten einiger Wildfrüchte mag unsere Freude am Sammeln noch wach halten, denn wer es einmal kennt, den läßt es nicht so bald wieder los, da es ihm zu einem gewissen Bedürfnis wird. Er ist dadurch so eng mit der Natur verbunden, wie nicht so rasch auf eine andere Art, denn er vertieft sich dabei unwillkürlich in all die vielen großen und kleinen Wunder, die der Weisheit und Künstlerhand des Schöpfers entstammen. Je mehr er davon kennen und verstehen lernt, umso mehr wächst darob seine Freude und Dankbarkeit. Fern vom geschäftigen Getriebe der Menschen, in der herbstlichen Stille der Wälder und Fluren liegt jene stärkende Erholung, die er für den kommenden Winter benötigt. So zieht er denn noch einmal aus. Was wird er wohl ernten können?

Schwarzdorn (Prunus spinosa)

Die stachligen Sträucher, die auch Schlehdorn genannt werden, gehören in die Kategorie der Pflaumen und Zwetschgen. Auf ihrer Unterlage kann man sogar schwachwüchsige Zwetschgen veredeln. Die schönen, dunkelblauen Beeren, die mit hellblauem Duft überzogen sind, bilden eine Zierde der Waldränder. Aus den entsteinten Früchten wird mit Zucker und etwas Honig das bekannte Schlehmuß gekocht. Als Konfitüre ist es ein vorzügliches Mittel zur Magenstärkung, gegen Harnbeschwerden und chronischen Durchfall. Fügt man dem Muß noch den Absud der Wurzelrinde bei, dann stärkt dies die Bänder und Bindegewebe. Dadurch können leichtere Fälle von Gebärmutter- und Mastdarmvorfall erfolgreich beeinflußt werden, besonders, wenn gleichzeitig mit dem Absud von Beeren und Wurzelrinde noch Sitzbäder gemacht werden.

Heckenrose (Rosa camina)

Die Heckenrose ist unsere altbekannte Hagrose mit ihren glänzend roten Früchten, den Hagebutten. Beides, Blüten und Früchte sind eine Zierde unserer Staudenzäune. Nur den Buben, die gern über den Hag klettern, sind sie ein Aergernis, denn Dornen bedeuten keine Liebkosung. Mancher Strauch und manche Hecke steht auf freiem Gelände, am Waldrand oder als Abschluß einer Halde. So ist es jeder Familie möglich, sich reife Früchte zu sammeln, die, wenn getrocknet, einen wertvollen Teevorrat für den Winter ergeben. Dieser Tee wirkt milde, doch sehr gut und zuverläßig auf die Harnorgane, denn er vermag sogar ohne Störung Gries wegzuschaffen. Er ist in seiner Eigenschaft sowohl bei Blasen- als auch bei Nierenleiden eine willkommene Hilfe. Die Kerne enthalten zudem noch sehr viel Kieselsäure, was wir zu schätzen wissen, wenn wir bedenken, daß dieser Mineralstoff für Zähne, Knochen und den Haarwuchs von großer Bedeutung ist. Aus den vollreifen Früchten wird die Hagebuttenkonfitüre und das rohe Hagebuttenmark hergestellt. Was dieses rohe Mark besonders wertvoll macht, ist sein reicher Gehalt an Vitamin C.

Sanddornbeeren (Hippophae rhamnoides)

Wenn wir die Deltas der Tessinerflüsse betrachten oder im Unterengadin längs dem Jnn mit seiner sandigen Erde wandern, werden wir einem schönen, olivgrünen Strauch begegnen. Seine orangefarbenen, reifen Beeren sind so zart und dünnhäutig, daß man sie fast nicht pflücken kann. Man muß deshalb die kleinen Aestchen mitpflücken, sonst erreicht man gar nichts beim Sam-