Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **8 (1951)**

Heft 6

PDF erstellt am: **12.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Teufen (App.), Juni 1951

Achter Jahrgang - Nr. 6

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Osterreich:	Insertionspreis:
Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . Fr. 5.70	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Dr. Günther, Rechenweg 1 g, Innsbruck Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 129.335	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

INHALTSVERZEICHNIS

1. *Gundelrebe.* - 2. *Atem ist Leben* (Schluss folgt). - 3. *Gelbsucht.* 4. *Gemüse und Früchte zur selben Mahlzeit.* - 5. *Krampfaderbehandlung.* - 6. *Was hilft besser?* - 7. *Kleine Arztberichte.* - 8. *Unsere Heilkräuter:* Glechoma hederaceum (Gundelrebe). - 9. *Fragen und Antworten:* a) Geschwulst bei einem Kinde; b) Heilung einer Trigeminus-Neuralgie. - 10. *Aus dem Leserkreis:* a) Naturmittel und ihr Einfluss auf den Appetit; b) Geheilte Angina pectoris; c) Erfolgreiche Behebung einer Nervenentzündung. - 11. *Warenkunde der Vögel.*

Gundelrebe

Wieviel Pflanzen wachsen aus der Erde,
Sprossen froh empor, dem Sonnenlicht entgegen,
Einmal hiess es machtvoll wohl: «Es werde!»
Göttlich war das Wort und auch der Segen.
Seither grünt und blüht die Erdenrunde,
Und kein Winter hält das Wachstum auf,
Stets getreu zur festgesetzten Stunde
Uebernimmt das Sprossen seinen Lauf.
Keines ist dabei vergessen,
Ist es noch so unscheinbar und klein,
Jedes darf sich mit dem andern messen,
Darf ein Kind erneuter Lebensfreude sein.
Selbst die unscheinbare Gundelrebe
Müht sich unter Sträuchern an das Sonnenlicht,
Dass auch sie mit ihren Säften wieder lebe
Ist doch selbstverständlich, oder nicht?
Ihre kleinen, violetten Blüten laden
Kleines Käfervolk zu Gaste ein,
Ihre herzgeformten, zarten Blättchen schaden
Sicher keinem, weder Gross noch Klein.
Kleine Kräuter sind bescheiden,
Aber mutlos sind sie nicht,
Nicht die Grössern sie beneiden,
Sondern wirken still und schlicht.
Gundelrebe grüsset zierlich
Aus dem grünen Gras heraus,
Richtig sauber und manierlich,
Und doch wind'st du keinen Strauss
Von der kleinen, zarten Blüte,
Kennst' sie vielleicht nicht mal, nein?
Also bück dich, such die Güte,
Und sie wird dir nützlich sein.

Atem ist Leben

Die eigenartigen Zusammenhänge, die unser psychisches und physisches Leben miteinander verquicken, mögen sich in dem kurzen Satz: «Atem ist Leben», widerspiegeln. Immer mehr wird dieses Thema in Zeitschriften und Vorträgen aufgegriffen, und es mag sowohl vom streng wissenschaftlichen, als auch vom praktischen Gesichtspunkte aus von Nutzen sein, den Gedanken einmal eingehender zu durchforschen und zu beleuchten.

Es ist eine bekannte Tatsache, dass ein seelischer Druck sich auf unser körperliches Wohlbefinden stark auszuwirken vermag. So erging es auch mir. Wer durch seine Wirksamkeit im Rampenlicht der Oeffentlichkeit steht, hat mancherlei Feindseligkeiten mit den verschiedensten Folgen von Bosheit und Verleumdung zu gewärtigen. Nicht jeder ist eine Faustnatur, die über all das spurlos hinweggehen könnte mit dem beinahe anmassenden Triumpf, dass Stürme und des Schiffbruchs Knirschen, dem innern Gleichgewicht nichts anzuhaben vermögen. Im Vollgefühl seiner Kräfte mutet man sich zwar selbst manchmal solch starke seelische Gesundheit zu, doch gibt es gleichwohl mancherlei, das uns so erschüttern kann, dass trotz bester Voraussetzung alsdann unsere Organe nachzulassen, ja sogar in ihrem treuen Dienst zu streiken beginnen. Aerger, Kummer, Verdruss und Enttäuschung sind schlimme Gesellen für die Gesundheit. Nagen sie andauernd an unserem Leben, dann werden Leber und Bauchspeicheldrüse sehr in Mitleidenschaft gezogen. So erging es auch mir. Selbst die beste Diätnahrung gärte, mein Leib wurde aufgetrieben, und ich konnte fast nichts mehr essen, ohne dass mich Gase quälten und die ganze Verdauung beeinträchtigten. Die Atmung begann mir Mühe zu bereiten, Herzbeklemmungen stellten sich ein und eine Blinddarmentzündung machte sich bemerkbar. Ein Arztkollege, mit dem ich die Angelegenheit besprach, untersuchte mich, bestätigte die Befunde, drückte Angst und Bedenken aus und riet zur Operation.

Ich half mir jedoch mit Fasten, mit Rüeblisaft und heissen Wasseranwendungen, was eine leichte Entspannung herbeiführte, aber leider keine Festigung betreffs des erzielten Erfolges.

Was also vornehmen, um die frühere Widerstandsfähigkeit wieder zu gewinnen und die immer wiederkehrenden Störungen restlos beseitigen zu können?

Atemgymnastik

Meine Ueberlegungen brachten mich auf die Idee durch entsprechende Atmung eine Gymnastik der Bauchorgane zu erwirken. Ich übte vorerst das Bauchatmen, indem ich meinen Atem einzog und zugleich auch den Bauch, presste alsdann den Atem heraus und gleichzeitig auch den Bauch.