Das erste Kind

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **13 (1956)**

Heft 3

PDF erstellt am: **02.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-968823

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

A.Z.
VILLMERGEN

Teufen (App.), März 1956

13. Jahrgang - Nr. 3

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. 4.50	Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10775	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland . . Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Postscheckkonto Hannover 55456	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Elternglück. / 2. Das erste Kind. / 3. Wenn der Märzwind weht. / 4. Gewohnheitsesser. / 5. Kabis. / 6. Fettleibigkeit nach Keimdrüsenschädigung. / 7. Meerwasser, ein altbewährtes Heilmittel. / 8. Die Königin der Nacht, Cactus grandiflorus. / 9. Fragen und Antworten: a) Erfreuliche Hilfe bei der Menièreschen Krankheit; b) Erstaunliche Besserung trotz kritischer Lage. / 10. Aus dem Leserkreis: a) Kalk verhilft zur rascheren Heilung; b) Behebung einer Colitis.

ELTERNGLÜCK

Es lieget das Kind an der Mutter Brust,
Sie ist sich des jungen Lebens bewußt,
Sie nährt und pflegt es in seligem Glück
Und sehnt sich nicht zu den Eltern zurück.
Der Vater freut sich, das Kindchen gedeiht,
Das Leben ist schöner noch als zu zweit.
Schau dir die Händchen, die Aeugelein an,
Ob wohl ein Künstler so schaffen sie kann?
Und wenn das Kindchen bald weniger weint,
Wenn gar schon das erste Lächeln erscheint,
Wenn froh es plaudert und Lust'ges ersinnt,
Doppelt das Leben der Eltern gewinnt.
Und wird noch das erste Schrittchen getan,
Fühlt sehr sich gehoben der junge Mann.
Er sieht sein Kindchen stets größer werden
Und Segen spenden dereinst auf Erden,
Indes die Mutter still lächelnd sich freut,
Weil stetig ihr Glück sich wieder erneut.

Das erste Kind

Behebung von Schwangerschaftsbeschwerden

Meist ist das erste Kind gewissermaßen ein Lehrstück, denn die werdende Mutter hat in der Regel keine eigene Erfahrung auf diesem Gebiet, es sei denn, sie sei in einer kinderreichen Familie aufgewachsen oder sie sei Hebamme oder Pflegerin. Manche Frauen fürchten sich nicht nur vor der Geburt, sondern auch vor den Beschwerden der Schwangerschaft. In der Tat ist denn auch das bekannte Schwangerschaftserbrechen eine überaus unangenehme und belastende Angelegenheit. Es trübt nicht nur die Freude auf das bevorstehende Geschenk, es wirft oft auch einen Schatten auf das erwartungsfreudige Gemeinschaftsleben. Zum Glück kann diesem Unbill durch homöopathische Mittel der Riegel gestoßen werden, denn nimmt man Nux vomica, die sogenannte Brechnuß, in homöopathisch verdünnter Form ein, dann bewirkt sie das Gegenteil, also ein Stoppen des Erbrechens. Genügt dies in Ausnahmefällen nicht vollständig, dann helfen zusätzlich noch zwei weitere Mittel, nämlich Ipecacuanha und Apomorphinum und zwar ebenfalls in homöopathischer Verdünnung. Ist auf diese Weise das Erbrechen behoben, dann kann sich die junge Mutter ihres stillen Glükkes erfreuen, liegt es doch in der Natur der Dinge, daß sie in der Zeit, da sie ein Kindchen trägt, bei normalem Verlauf der Schwangerschaft innerlich recht befriedigt und ausgeglichen ist. Sollten sich indes durch die vermehrte Belastung Krampfadern zeigen, dann heißt es, den Venen besondere Beachtung schenken und sie durch sorgfältige Pflege vor Entzündung zu schützen. Das Hochlagern der Beine beim Ruhen und Schlafen, das gelegentliche Ausruhen im Schneidersitz, regelmäßiges Zwerchfellatmen, leichte Spaziergänge mit guter Atemgymnastik, ebenso leichte Gartenarbeiten, überhaupt genügend Bewegung in frischer Luft ohne starke Anstrengungen sind wunderbare Hilfsmittel, um die Zeit der Schwangerschaft erträglich zu gestalten und die Venen zu pflegen. Unterstützend wirken noch drei hilfreiche Naturmittel, so Hyperisan, Aesculus hipp. und Urticalcin. Auch die Niere ist in der Zeit der Schwangerschaft mehr belastet und sollte daher geschont werden. Eine zweckmäßige Diät wird dazu beitragen. Wir werden scharfes Würzen meiden und statt dessen ein Kräutermeersalz wie Trocomare oder Herbamare verwenden. Auch die verschiedenen Küchenkräuter werden wir maßvoll gebrauchen. Beim Genuß von Rettich denken wir immer daran, daß ganz wenig heilsam ist, viel aber schädigen kann. Im übrigen halten wir uns an eine Naturkost, wie frische Früchte, naturgetrocknete Trockenfrüchte und Honig und verzichten auf Schleckereien und Süssigkeiten, die nicht aus dem Garten der Natur stammen. Unsern Eiweißbedarf decken wir am besten mit Quark, Joghurt, Buttermilch oder einwandfreier Vollmilch.

Es ist nicht so, wie der alte Volksglaube wahr haben will, daß eine schwangere Frau für zwei essen müsse. Was das Quantum der Nahrung anbetrifft, darf sie ruhig das gewohnte, ihr bekömmliche Maß innehalten, was aber die Qualität der Nahrung anbelangt, da sollte sie nur das Beste genießen und nicht allen Gelüsten nachgeben. Beachtet die angehende Mutter all diese kleinen Ratschläge, dann kann sie bestimmt ihren Zustand erleichtern und erfreulich gestalten. Vergißt sie nebenbei nicht, welch' eigenartiges Wunder sich in ihr abspielt, dann wird sie dies mit Dank erfüllen und ihr Gemüt froh stimmen. Auf alle Fälle wird sie sich und dem Kinde besser dienen, wenn sie ihre Pflichten mit einer gewissen Gelassenheit und Beschaulichkeit verrichtet, als in einer Hast und Aufregung. Mit innerer Ruhe verbraucht sie sich weniger und sie holt dadurch mehr ein.

Geburt und Stillzeit

Auf den Tag der Geburt soll sie sich nicht bange machen lassen, hat sie doch die besten Voraussetzungen beachtet, um einen normalen Verlauf erwarten zu können, denn die Venenpflege wird sich auch auf die Geburt günstig aus-

wirken. Wenn nach den sog. Eröffnungswehen die Preßwehen einsetzen, dann sollte sich die Mutter nicht davor fürchten, solche durch richtiges Atmen und Pressen zu unterstützen und zu beschleunigen, denn sobald das Kindchen den ersten Schrei von sich gibt, ist auch die Not der Mutter beendet, und sie wird wie von schwerem Druck befreit, erleichtert und beglückt aufatmen. Selbst das Nähen eines allfälligen Risses wird für sie, nachdem sie die weit größeren Mühen der Geburt überwunden hat, ein Kleines bedeuten. Um späteren, vermehrten Schwierigkeiten zuvorzukommen, soll sie nie nachlässig und ermüdet diese notwendige Vorsichtsmaßnahme umgehen wollen, sondern sollte darauf dringen, daß der Arzt zugezogen wird, damit diese kleine Unannehmlichkeit behoben werden kann. Besonders, wenn sie nachträglich wieder tüchtig angreifen und schaffen muß, beugt sie durch diese Pflichterfüllung einem allfälligen Gebärmuttervorfall oder auch einer gewissen Blasenschwäche vor.

Nach der Geburt fühlt sich manche Mutter ermüdet und es kommt ihr vor, ihre Spannkraft habe nachgelassen. Sie braucht viel Schlaf, und es erscheint ihr hart, morgens schon in aller Frühe und abends noch spät dem kleinen Erdenbürger mit Nahrung zu dienen, denn sie hat ein großes Ruhebedürfnis. Sind ihre Brustwarzen zudem klein und fließt die Milch nicht allzureichlich, dann folgt sie vielleicht der Ansicht der Hebamme, die kategorisch meint: «Da gibt es nichts mit dem Stillen!» Mit dem Verzicht auf das Stillen verzichtet sie aber zugleich auch auf eine naturgegebene innere Befriedigung, die das Stillen gewissermaßen wie eine stillschweigende Belohnung in sich einschließt. Zwar gibt es viel Ersatznahrung, aber was bedeutet dies für eine pflichtbewußte Mutter? Sie weiß, Ersatz steht nur an Stelle von etwas Besserem, weshalb sie alle Mühe anwendet, um die Stillschwierigkeiten zu überwinden. Sie ist sich dabei bewußt, daß nicht nur die Quantität, sondern vor allem auch die Qualität der Milch eine wichtige Rolle spielt, denn eine gute, gehaltvolle Milch leistet bessere Dienste als viel von einer mangelhaften. Die junge Mutter wird sich daher das Stillen nicht entgehen lassen, besonders auch nicht, weil sie dadurch eine engere Verbundenheit mit dem kleinen Erdenbürger empfindet, als wenn sie sich dieser liebevollen Pflicht entzieht. Sie vermißt es ohnedies, daß seit der Geburt das Pochen der Händchen, das Strampeln der Beinchen und das ruckartige, rasche Drehen und Wenden des Körperchens in ihr aufgehört hat. Mit Bioforce-Crème oder Johannisöl pflegt sie die Brustwarzen und zur bessern Milchbildung greift sie zu alten Naturmitteln, so zur bewährten Bibernellwurz, die man schon im Mittelalter gebrauchte, indem man sie auflegte oder Tee aus ihr bereitete. Förderlich ist auch Fenchel als Gemüse oder Tee, welch Letzteren man bekanntlich mit Fenchelsamen zubereitet. Auch die bittere Kreuzblume, die Polygala amara, ist milchbildend. Viele Frauen kennen auch noch ein weiteres, milchbildendes Getränk, das sie erhalten, indem sie Gerstenkörner zusammen mit Weinbeeren in reichlich Wasser kochen lassen. Wer keine Zeit hat, um sich diese Mittel zu beschaffen oder wer zusätzlich nachhelfen will, kann auch das Frischpflanzenpräparat Lactabono mit Erfolg anwenden. Im übrigen gilt die Regel, daß die Mutter genügend Flüssigkeit zu sich nehmen sollte, wenn sie stillt, da dadurch ebenfalls die Milchbildung gefördert wird. Auch Malzprodukte sind günstig, weshalb Nichtabstinenzlerinnen auch gerne mit Bier nachhelfen. Stark konzentrierter Alkohol hingegen, wie Schnäpse, sollte gemieden werden, aber auch das Rauchen, da das Nikotin nach sehr kurzer Zeit in die Milch übergeht und den Säugling schädigt. Man sollte dies allerdings nicht erwähnen müssen, denn es gehört dies nicht zu einer naturgemäßen gesunden Lebensweise, von der ein Kind Nutzen ziehen kann. Beachtet indes die Mutter die einfachen Ratschläge richtiger Ernährung und Lebensführung, dann wird auch das Kindchen weniger unter Störungen zu leiden haben, worüber sie sehr glücklich sein wird, denn beim ersten Kind fehlt infolge mangelnder Erfahrung meist auch noch die vertrauensvolle Sicherheit. Erst mit der Zeit eignen sich die jungen Eltern diese an, wenn sie merken, daß das junge Leben bei richtiger Lebensweise nicht so rasch erlischt, sondern ganz wackere Fortschritte macht. Schwieriger sind die Erfahrungen mit Frühgeburten. Kinder, die mit 7 Monaten zur Welt kommen, genießen allerdings stets besondere Aufmerksamkeit und Pflege, während solche mit 8 Monaten diese besondere Beachtung meist vermissen und doch brauchen sie mehr Wärme, mehr Schlaf und meist auch mehr Mahlzeiten, als jene, die sich innert vollen 9 Monaten genügend entwickeln konnten, denn die Frühgeborenen sind in der Regel schlaftrunken und infolgedessen trinkfaul. Wenn daher ein solches Kindchen während dem Trinken immer wieder einschläft, wird sich die einzelne Mahlzeit allzusehr in die Länge ziehen, weshalb es angebracht ist, den kleinen Schläfer in seiner Saumseligkeit nicht zu unterstützen, sondern ihn am Einschlafen zu verhindern und ihn nach der festgesetzten, üblichen Trinkdauer immer wieder kategorisch in sein Bettchen zurück zu legen. Hat er seine Zeit verschlafen, dann wird er sich mit Schreien energisch wehren, weil er natürlich zu kurz gekommen ist, aber lassen wir ihn ruhig schreien, er wird sich so am besten an die notwendige Ordnung gewöhnen. Zwar wird er in der Regel nicht die sonst üblichen Trinkmengen mit einer Mahlzeit aufnehmen, was einen Mangel hervorrufen kann, wenn wir die Zwischenzeiten nicht kürzen und dadurch mehr Mahlzeiten einschieben. Dies ist allerdings eine Mehrbeanspruchung der Mutter, aber sie wird nur auf diese Weise Erfolg haben. Leider werden junge Mädchen in der Schule mit viel Wissen bedacht, das sie im praktischen Leben nicht gebrauchen können. Es wäre daher angebracht, wenigstens junge Frauen und werdende Mütter über verschiedene wichtige Lebensfragen, die an sie herantreten können, besser aufzuklären, damit sie allfälligen Schwierigkeiten eher gewachsen sind oder sie durch Geschicklichkeit zu umgehen vermögen. Wie leicht liesse sich eine Frühgeburt verhüten, wenn sich die werdende Mutter vor großen Anstrengungen, vor Uebermüdung, vor Springen und Lastenheben hüten würde!

Freudenvolle Fortschritte

Mag das Erstgeborene auch seine Schwierigkeiten mit sich bringen, schön ist es dennoch, das erste Mal all die vielen kleinen Wunder zu erleben, die das Wachstum mit sich bringt. Mit wieviel Sorgfalt muß doch solch ein kleines Menschenkind bedacht und gepflegt werden. Kaum geboren, meckert ein Lämmchen, steht auf seine vier Beinchen und springt einige Stunden später bereits auf ihnen herum! Kaum hat das Kücklein sein Gefängnis gesprengt, indem es der einengenden Schale entfloh, steht es auch schon fest auf seinen Beinchen und springt auf ihnen herum. Das junge Menschlein aber lebt wie in einem Dämmerzustand in seinem Bettchen. Wie lange Zeit muß es herumgefahren oder getragen werden, bis es endlich seine Beinchen und Füßchen gebrauchen lernt. Aber all die Sorgfalt lohnt sich, denn allmählich erwacht das kindliche Verständnis immer mehr und mehr und stückweise genießen die Eltern voller Freude die kleinen Fortschritte, die Glieder einer stets größer werdenden Kette sind. Da ist das erste Lächeln, das anzeigt, daß das fast teilnahmslose Insichgekehrtsein unterbrochen worden ist, um an der Außenwelt immer mehr bewußten Anteil zu nehmen. Auch das zierliche Spielen und Beschauen der Händchen gibt von diesem allmählichen geistigen Erwachen Kunde. Fängt dann gar das Jauchzen und übersprudelnde Plaudern an, dann ist es bis zum Sprechen nicht mehr weit und auch dieses bringt täglich unerwartete Ueberraschungen und Freude mit sich. Das geistige Erwachen, das Beobachten und Fragen des Kindes ruft stetige Heiterkeit und Frohsinn hervor.

Aber auch die Bewegungsfreude bringt viel Abwechslung mit sich, und es wäre grundverkehrt, dem Kind das Kriechen ersparen zu wollen. Es gibt zwar Eltern, aber sie sind zum Glück nicht zu häufig, die es nicht dulden wollen, wenn sich das Kind auf das Gehen vorbereitet, indem es voller Freude auf allen Vieren über den Boden dahin

huscht. Es gibt Mütter, die diese natürliche Vorstufe zu vereiteln suchen, weil sie finden, es sei dies zu unhygienisch und die Kinder könnten sich zu schmutzig machen. Es gehört aber unbedingt zum erwachenden Tatendrang, der nicht ohne Gefahr unterdrückt werden darf. Eltern, die glauben, das Laufgitterchen genüge vollständig, mögen sich täuschen. Besonders Kinder, die kräftig und lebhaft sind, benötigen mehr Spielraum, um sich im gesunden Rahmen zu entfalten. Ein praktisches Kleidchen und ein sauberer Boden schlagen alle Bedenken nieder. Von diesem Zeitpunkt an muß die Mutter darauf achten, daß alles möglichst praktisch eingerichtet ist, denn der kleine Erdenbürger beginnt sich an den Möbeln hochzurichten und alles Greifbare herunterzureißen. Seine Entdeckerfreude nimmt immer mehr zu, bis er schließlich das erste Schrittlein macht und ihm immer mehr Möglichkeiten der Entfaltung offen stehen.
Ja, es ist schön, das erste Kindchen zu hegen und zu pflegen, doch kaum hat man es sich recht bedacht, dann kann auch schon ein Zweites anrücken, um dem Ersten das Händchen geben zu können und gemeinsam mit ihm durchs Kinderland zu gehen.

Wenn der Märzwind weht

Was uns der März alles bringen wird, wissen wir nicht, denn der hundertjährige Kalender und alle Wettervoraussagen auf lange Sicht scheinen gar nicht mehr zu stimmen, seitdem die unheimlichen Atomnebel in unserer Atmosphäre kreisen. Wohl konnten wir Menschen dieses Unheil heraufbeschwören, daran etwas zu ändern aber liegt nicht in unserer Macht. Zum Glück können wir aber diese Angelegenheit dem Schöpfer überlassen, denn wenn auch die Verantwortlichen über diesen Glauben leichtfertig spotten mögen, gibt es doch keine andere Macht, die die Torheit der Menschen zur gegebenen Zeit wieder gutmachen könnte.

Vitaminreiche Frühlingsnahrung

Nur eines ist dem vernünftigen Menschen immer möglich, nämlich im richtigen Sinn für seine Gesundheit zu sorgen. Wer ohne Krankheit durch den Winter kam, muß auch jetzt noch gut aufpassen, um auf der Höhe zu bleiben. Wir haben unsere Reserven den Winter hindurch aufgebraucht und unsere Ernährung wird immer ärmer an Vitaminen bis wieder die jungen Frühlingsgemüse und die mannigfachen Salate aus dem ausgeruhten, würzig duftenden Erdreich sprossen. Von Woche zu Woche haben unsere Lagervorräte an aktiven Werten etwas abgenommen und dies alles trägt dazu bei, unsere Widerstandskraft herabzusetzen. Wir sollten daher gerade jetzt sehr vorsichtig sein und uns vor Ueberanstrengungen und allzugroßen Uebermüdungen oder zu starken Abkühlungen schützen. Beachten wir diesen Rat nicht, dann sind wir auch viel anfälliger für Erkrankungen, vor allem für Infektionskrankheiten. Wir können die innere Widerstandskraft stärken, wenn wir jede Gelegenheit wahrnehmen, um uns mit frischer, vitaminhaltiger Nahrung zu versehen. Wenn wir wenigstens nur schon regelmäßig jeden Tag Kresse essen! Im Tiefland haben wir sie bereits im Februar ausgesät und können sie daher jetzt schon ernten. Wer die Aussaat bis jetzt versäumte, hole sie nach. In Berggegenden, wo noch Schnee liegt, kann man den Kressesamen in ein Kistchen, das man an ein sonniges Fensterplätzchen stellt, aussäen. An besonders warmen Tagen dürfen wir es sogar wagen, die Fenster zu öffnen, damit die keimenden Pflänzchen die durchsonnte Luft genießen können, was ihr Wachstum fördert. Bevor die Sonne verschwindet, werden wir allerdings die Fenster wieder sorglich schließen. Auf diese Weise können wir auch in der Höhe bald unsern Kressesalat genießen. Auch Reform-Sauerkraut lassen wir auf unserm Mittagstisch nie fehlen, bereichert es uns doch mit dem notwendigen Vitamin-C, besonders, da wir es roh essen können. Der Hefeextrakt Vitam-R hilft uns ebenfalls den Vitaminbedarf zu decken. Auf unserm Frühstückstisch wird das rohe Hagebuttenmark nie fehlen und auch dem Sanddornsirup sprechen wir reichlich zu, besitzen doch diese beiden Wildfrüchte einen hohen Gehalt an Vitamin-C.
Im Laufe des Monats ernten wir im Tiefland bereits schon die ersten Radieschen aus unserm Garten. Auf Aeckern mit Neuumbruch ist der heilwirkende Löwenzahn reichlich zu finden. Unsere Leber, die den Winter hindurch vermehrt schaffen mußte, wird uns für dieses heilwirkende Wildgemüse ganz besonders dankbar sein. In Griechenland erhält man den Löwenzahn gedämpft als Gemüse, so, wie wir den Spinat zubereiten, wenn wir die ganzen Blätter im Oel dämpfen. Man kann diese aber auch durch die Hackmaschine drehen und wir erhalten dadurch einen regelrechten Löwenzahnspinat, der sehr gut schmeckt. Noch wirksamer ist er allerdings, wenn wir die jungen Pflanzen als Salat zubereiten. Auf gleiche Weise werden wir auch den Bärlauch verwenden, der besonders für ältere Leute heilsam ist, da er ihre Adern wieder elastischer werden läßt und somit verjüngend wirkt. Bereits finden wir die ersten Pflänzchen im Tiefland. Jedes Heilmittel, das dem urwüchsigen Boden in Wald und Feld entsproßt, ist mehr wert als teure Kuren in einem feudalen Kurhotel mit allerlei Delikatessen. Hoffentlich haben wir im Herbst den Nüßlisalatsamen noch zeitig genug in den Boden gebracht, damit wir dieses eisenhaltige Frühgemüse genügend zur Verfügung haben sobald der Schnee unseren Garten freigibt. Daß Erbsen und Carotten in die winterfeuchte Gartenerde hinein müssen, darf uns vor lauter anderer Arbeit nicht entgehen, wenn wir möglichst früh ernten wollen.

Andere zeitgemäße Gartenarbeiten

Das Besorgtsein um baldiges Frühgemüse bringt uns ganz unmittelbar in die Gartenarbeit hinein. Hoffentlich haben wir den Winter hindurch unsern Kompost umgeschaufelt, damit wir ihn durchsieben können, sobald sich trockenes Wetter einstellt, um für alle Sämereien und Setzlinge genügend feinen Kompost zur Verfügung zu haben. Das Putzen der Erdbeeren und nachheriges Düngen mit etwas Kalk und Kompost ist eine Arbeit, die frühzeitig erledigt werden muß, damit die Stöcke schön gedeihen und süsse Früchte geben können. Erdbeeren sind eine gute Kalknahrung, weshalb sie auch Kalk benötigen. Am besten ist Knochenmehl für sie, da damit zugleich noch eine Phosphordüngung verbunden ist. Den Samen der Kapuzinerkresse stecken wir in Kistchen oder Töpfe, die wir hinter das Fenster stellen, denn für die Aussaat im Freiland ist es noch zu früh. Wenn wir gegen Katarrhe und Halsentzüdung gefeiht sein wollen, dann essen wir täglich wenigstens ein Blatt der Kapuzinerkresse. Sie kann roh unter den Salat geschnitten werden. Auch ein gesamter Salat aus Kapuzinerkresse schmeckt gut und ist zur Abwechslung nicht zu verachten.
All diese einfachen Hilfsmittel sind uns dienlich, um Frühlingsmüdigkeit und Krankheiten besser überbrücken zu können. Aber auch die Freude auf den kommenden Frühling ist ein Heilmittel, das auf unser Drüsensystem gleich günstig einwirkt wie ein Vitamin.

Gewohnheitsesser

Sitten und Unsitten

Bei uns in der Schweiz ist es ganz selbstverständlich, daß man seine gewohnten Mahlzeiten regelmäßig morgens, mittags und abends einnimmt. Ja, bei vielen genügt dies nicht einmal, denn sie müssen um 9 Uhr noch den «Znüni» und um 4 Uhr nachmittags noch den «Z'vieri» haben. Der Magen hat sich an diese festgesetzten Stunden gewöhnt, und wir finden das regelmäßige Einhalten unserer Mahlzeiten als einzig richtig. Der Hunger meldet sich ordnungsgemäß auf die festgelegten Zeitpunkte, und wenn daher einmal das Essen nicht ganz pünktlich auf dem Tisch