

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **9 (1952)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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>

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement: Inland Fr. 4.50 Ausland Fr. 5.70	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Vertriebsstelle für Österreich: Dr. Günther, Rechenweg 1g, Innsbruck Abonnementspreis: 20 Sch. Postcheck-Nr. 129.335	Insertionspreis: Die 1spaltige mm-Zelle 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
---	--	--	---

AUS DEM INHALT:

1. Bärentraube. - 2. Eine kleine Ferienreise. - 3. Ueber die Venen.
4. Gelbsucht. - 5. Das männliche Klimakterium. - 6. Unscheinbare
Helfer bei Nervenentzündung. - 7. Angina pectoris. - 8. Magen-
geschwüre. - 9. Der Naturschlaf. - 10. Glaube an das Gute. - 11.
Unsere Heilkräuter: Uva Ursi (Bärentraube). - 12. Fragen und Ant-
worten: a) Vorbeugen gegen Erkältungen; b) Gefährlichkeit der
Lumbal-Punktion. - 13. Aus dem Leserkreis: a) Vielseitige Wirkun-
gen von Wallwurztinktur; b) Erfreuliches über die Wirksamkeit
von Einreibeöl; c) Sichere Hilfe bei Durchfall und Blutungen; d)
Kohlblätteraufgaben; e) Bewährte Abzessheilung. - 14. Warenkunde:
Rohr Kartoffelsaft. - 15. Kleine Mitteilung: Gelbe Rüben als bester
Gemüseartikel. - 16. Eine ideale Lebensaufgabe.

Bärentraube

Preiselbeeren, Heidelbeeren und auch ich, die Bärentraube,
Decken froh den Waldesboden, Hopfen bilden eine Laube.
Immergrün und weiche Moose haben auch uns
eingeschlossen.

Und so leben wir im Walde, stets zufrieden, unverdrossen.
Jeder schafft und jeder wirket, gönnt dem andern wohl die
Sonne,

Die in spärlich gold'nen Farben zu uns dringt zu unsrer
Wonne.

Zwischen Blattwerk und Gebüsch, zwischen Stämmen
auch und Zweigen

Drängt sie durch sich, treu und freundlich muss sie
immerfort sich neigen,

Bis sie uns am Waldesboden reifet die verschieden Beeren,
Dass die Kinder dann zu Hause können ihre Körbchen
leeren.

Ja, wir holen aus dem Walde mannigfache gute Säfte,
Die da helfen, heilen, wirken, die da schaffen neue Kräfte.
Ob ich auch der Preiselbeere gleich bin, wie sich Schwestern
gleichen,

Bin ich anders doch geraten, muss ich anderes erreichen.
Dass ich Bärentraube heisse, ist ein Rätsel, das ich trage,
Das mit ganz erstaunter Miene füllet meine frohen Tage.
Doch, ich lass' mich nicht beengen, und ich lass' mich nicht
bedrücken,

Wer das Gute sucht und wirket, dem wird auch das Gute
glücken!

Eine kleine Ferienreise

(Schluss)

Es liesse sich noch vieles erwähnen, noch manches, was
geschichtlich von Bedeutung ist, hervorheben, noch man-
ches Gebäude verdiente unsere aufmerksame Betrachtung,
aber von einer Weltstadt lässt sich auf ein paar Seiten
nicht so leicht ein umfassendes Bild entwerfen.

Einmal fuhren wir nachts durch die Stadt. Wegen dem
Festival waren alle interessanten, schönen Gebäude beson-
ders hell beleuchtet. Eigenartig, fast faszinierend wirkten
die vielen weissen Türme und Türmchen, die aus dem Dun-
kel der Nacht wie ein arabisches Märchen hervorstrahlten.
So zeigt sich die Welt sehr oft in zauberhaftem Glanz und
sucht damit das Leid, das hinter ihren Kulissen steckt,
wohlweislich zu verbergen.

Ernährungsfragen

Von Interesse mag für unsere Leser auch noch die Er-
nährungsfrage von England sein. Einmal entdeckten wir
in der Nähe der bekannten Trafalgar Square ein vege-
tarisches Restaurant. Eine solche Entdeckung ist in einem
Land, in dem man ganz andere Ernährungsansichten
hegt, als sie Vegetariern willkommen sind, eine erfreuliche
Sache. Wohl sprach der Besitzer deutsch, was aber geboten
wurde, konnte leider nicht ganz konkurrieren mit dem,
was wir bei uns gewohnt sind. Immerhin ist es eine Be-
mühung, die begrüsst werden kann. Andererseits sollte man
sich als Schweizer nie durch schweizerische Anschriften
wie «Schweizer» oder «Zürich-Restaurant» verleiten las-
sen. Wenn man glaubt, dort schweizerisch bedient zu wer-
den oder gar schweizerdeutsch zu hören, muss man sehr
enttäuscht den Rückzug antreten, denn mit erstaunten Au-
gen und unbegreiflicher Miene wird unsere Begeisterung
gedämpft und auch das Dargebotene entspricht nicht un-
sern Bedürfnissen und Ansichten. Das nun ist allgemein
so, auch in den guten Hotels, denn trotz der momentanen
Mangelwirtschaft ist die Ernährung für uns zu eiweiss-
reich. Ganz besonders trifft dies für das Morgenessen zu,
das viel zu reichlich ist. Das Frühstück beginnt je nach
Wunsch in der Regel mit einem Fruchtsaft, was wir natür-
lich sehr begrüsst. Leider wird dieser zwar meist aus
Büchsen gewonnen, was natürlich dem Wert von frisch-
gepressten Säften nicht gleich kommt. Corn Flakes und
AllBran, die guten Kornprodukte, die man in England und
Amerika sehr viel isst, sind nach diesem ebenfalls zu haben
oder aber auch das bekannte, englische Nationalgericht,
der Porridge, in unsrer Sprache einfach «Habermues» ge-
nannt, was eine nahrhafte Grundlage bildet. Was nun noch
weiter aufgetragen wird, kann wohl vom Gesichtspunkt
neuzeitlicher Ernährungsprinzipien nicht anerkannt wer-
den, nämlich Grillwürstchen mit gedämpften Tomaten und