

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 10 (1953)  
**Heft:** 2

## Inhaltsverzeichnis

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

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

# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b> Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . . Fr. 5.70	<b>Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen</b> Telefon (071) 3 61 70      Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	<b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b> VITAM-„Verlag“ Hameln    Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	<b>Insertionspreis:</b> Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
---	--	--	---

## Geißbart

*Ich steh' bekanntlich am Waldesrand,  
 Als Geißbart bin ich gar wohl bekannt,  
 Denn ganz nach richtiger Geissenart  
 Die Blüten mein ergeben den Bart.  
 Ich bin zwar nicht besonders beglückt,  
 Ob dem Vergleich gar nicht entzückt!  
 Da ist mir lieber das Latein,  
 Ich heisse gerne Spiraea fein.  
 Als solche wohn' ich im Gartenland,  
 In bunten Farben jedem bekannt.  
 Doch nur in meiner weissen Pracht  
 Bin ich zur Hilfe auserdacht!  
 Im Wald, am Bach sieht man mich steh'n,  
 Und überall find' ich es schön.  
 Die Sonne durch die Aeste bricht,  
 Zu spenden mir ihr stilles Licht.  
 Ihr warmer Strahl bald dort, bald hier,  
 Er findet meine weisse Zier.  
 Auch Bienen suchen gerne mich,  
 Und ich, ich freu' mich inniglich!  
 Ich lieb' zwar auch die Einsamkeit,  
 Doch bin zu gerne ich zu zweit!  
 Manchmal kommt auch ein Schmetterling,  
 Den ich gar freundlich zu mir zwing.  
 Vom Wiesland her verirrt er sich,  
 Seht' nur, wie lieblich schmückt er mich!  
 Er holt bei mir, was er begehrt,  
 So bin ich nützlich wohl und wert.  
 Und find' mich eine Menschenhand,  
 Verlass' ich gern' mein stilles Land,  
 Die hellste Freude, sie ist mein,  
 Kann ich geliebt und hilfreich sein!*

## AUS DEM INHALT

1. Geißbart . . . . .	9
2. Wenn einer eine Reise tut . . . . .	9
3. Stauungsbehebungen durch Wasser- Anwendungen . . . . .	11
4. Mitteleinnahme . . . . .	12
5. Schädigende Einflüsse . . . . .	13
6. Unsere Heilkräuter: Spiraea (Geißbart) . . . . .	14
7. Fragen und Antworten: Pseudocroup und Acetonkinder . . . . .	15
8. Aus dem Leserkreis:	
a) Tannenknozensirup . . . . .	15
b) Zwiebeln gegen Sehschwäche . . . . .	16
c) Rückbildung einer Herzkranz- arterienverkalkung . . . . .	16
Einreiböl gegen Nervenschmerzen . . . . .	16
d) «Der kleine Doktor» auf Reisen . . . . .	12

## Wenn einer eine Reise tut

### Herrn Urians Lied

Als wir noch Kinder waren, sangen wir mit einem besonderen Vergnügen das Lied vom Herrn Urian, der mit Stock und Hut auf Reisen ging:

«Wenn einer eine Reise tut, so kann er was erzählen,  
 Drum nahm ich meinen Stock und Hut, und tat das Reisen  
 wählen,  
 Da hat er gar nicht übel dran getan, erzähl er nur weiter, Herr  
 Urian!»

Durch die verschiedensten Länder begleiteten wir ihn und luden ihn sechsmal ein, weiter zu erzählen. Als er sich aber das siebente Mal zu singen erkühnte:

«Und fand' es überall wie hier, fand überall 'nen Sparren,  
 Die Menschen grade so, wie wir und ebensolche Narren,»

da protestierten wir ganz energisch: «Da hat er gar sehr übel dran getan, erzähl' er nicht weiter Herr Urian!»

### Fahrt in die Sonne

Auch wir hatten gar sehr übel dran getan, aber nicht, weil wir fanden, die Menschen seien grade so wie hier, sondern ganz einfach, weil wir uns über die sonnenarme Zeit verleiten liessen, eine Fahrt in die südliche Sonne mitzumachen. Das Ergebnis unseres Reiseumtes war nun gerade umgekehrt als dasjenige von Herrn Urian. Auch die südlichen Länder darf man nicht gerade in der Zeit des Jahreswechsels besuchen, denn in der Regel herrscht alsdann dort auch eine gewisse nasse Kälte, die man nur zu gerne mit dem trockenen Schneewinter unserer Berg-gegenden vertauschen möchte. Wir schätzten uns daher glücklich, wieder in unser kleines Land zurückkehren zu können. Seine immerhin geordneten Verhältnisse, seine natürlichen Lebensmöglichkeiten, und seine verschiedenen Freiheiten waren nach dem Erlebten eine gewisse Wohltat. Eigentlich möchten wir heute zwar gar nicht über