

Objektyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 8

PDF erstellt am: **21.07.2024**

### **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.



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b>	<b>Redaktion/Verlag:</b> Dr. h. c. Ä. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775	<b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b>	<b>Insertionspreis:</b>
Inland . . . . . Fr. 4.50	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	VITAM-„Verlag“ Hameln Abonnement: 4.50 DM	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland . . . . . Fr. 5.70		Postcheckkonto Hannover 55456	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Wandersegen. / 2. Ferien, Erholung und Wandern. / 3. Callensteine. / 4. Natürliche Behandlung bei Blinddarmentzündung. / 5. Das steigende Sitzbad. / 6. Der Krebs und die Leber. / 7. Lebensverhältnisse in Südwestafrika. / 8. Getreidenahrung. / 9. Heidelbeeren. / 10. Molkosan, das einfachste Entfettungsmittel. / 11. Gelée royale als Mittel gegen Alterserscheinungen. / 12. Fragen und Antworten: a) Erfolgreiche Pflege kranker Mandeln; b) Zwölffingerdarm- und Magenleiden. / 13. Aus dem Leserkreis: a) Harnblasenentzündung und hoher Blutdruck; b) Auch in Kanada willkommen. / 14. Wichtige Mitteilung: Urinanalysen und genauer Krankheitsbericht.

## Ferien, Erholung und Wandern

### Das Zauberwort

Nach tüchtigem Arbeiten winkt endlich die goldene Ferienzeit! Es ist wirklich nötig, daß dem so ist, denn manches Kinderköpfchen ist am Ermüden und die Schwungkraft der Jugend am Ermatten. So vieles mußte man in sich aufnehmen, und es scheint, es habe nichts Neues mehr Platz, denn es will einfach nicht mehr in den schulmüden Köpfen hängen bleiben. Also, Schluß damit! Die Ferien sollen die notwendige Ruhe bieten und die Erholung herbeiführen, nach der man solch' großes Verlangen hat! Nichts klingt im Augenblick so erquickend, wie das Wort Ferien! Die Türe des Schulhauses bleibt auf Wochen hin verschlossen, und die Schulglocke, auch sie muß gezwungenermaßen Ferien feiern, denn sie ruht und bleibt stumm. Kein kindliches Gemüt kann sie mehr ängstigen, keine Eile mehr beschleunigen, und keiner Stunde kann sie mehr ihr Ende verkündigen! Die Langeweile hängt sich für Wochen an ihren eigenen Hals, denn sie ist zum Schweigen verurteilt. Ja, nicht einmal zu gähnen vermag sie, wie sich solches dann und wann ein ermatteter oder gar fauler Schüler erlaubt. Lebwohl, Glocke, lebwohl Schule, wir wandern!

### Wohin?

Ja, wohin geht der Weg? Viel zu spät ist es, sich jetzt erst darüber zu besinnen, denn schon sind alle Ferienplätzchen besetzt! Die Mutter mußte sich früh darum bemühen, um ihrem Liebling, sei er nun klein oder groß, ein angemessenes Ferienparadies ausfindig zu machen! Wer im Tiefland im Stadtleben weilen muß, der sehnt sich hinauf in die Stille der Bergwelt! Voll Ungeduld erwarten daher alle den letzten Glockenschlag, der den sogenannten «Bündelitag», an dem erwartungsvoll das Bündel geschnürt wird, einläutet!

Nun aber geht's los! Alles setzt sich in Bewegung! Vaters Auto, die Velos, die Bahn! Was nur zu rollen vermag, das rollt dahin über die gewundenen Straßen eines kleinen, bergigen Landes, um, am Ziel angelangt, Schönheit,

### WANDERSEGEN

's ist Ferienzeit  
Und weit, ja weit  
Mit dem Winde möchten wir wandern geh'n  
Ueber alle Berge und alle Höh'n!  
Ein weißes Wölklein dient als Begleiter,  
Das führt uns weiter und immer weiter.

's sind Sommertage,  
Dahin die Plage!  
Wir schau'n in den blauen Himmel hinein  
Und möchten gleich ihm so frohgemut sein;  
Wir eilen dem muntern Bächlein entlang,  
Sein Murmeln ist uns der liebste Gesang!

«Bald endet das Leid  
Für ewige Zeit!»  
Die Bäume sagen's mit mächtigem Brausen,  
Der Wind bejaht es mit frischem Sausen,  
So daß durch den ganzen, herrlichen Wald  
Die Hoffnung, die Holde, uns widerhallt!

Die Blumen am Weg  
Ueber Stock und Steg  
Erzählen vom Wunder der Schöpfermacht,  
Die über den Firnen und Tälern wacht.  
Ein Fünkeln Schönheit, wir nehmen nach Haus  
Und treiben damit die Sorgen hinaus.

frische Luft und Erholung einzuholen! Schön ist es mit Vater und Mutter auszuziehen, schön aber auch in einem Kinderheim mannigfache Abwechslung von Spiel, Beschäftigung und Wandern zu genießen.

### Wandernde Jugend

Wer aber dem Kinderheim bereits entwachsen ist, findet seine beste Erholung in ausgiebigen Wanderungen. Mit gleichgesinnten Kameraden mißt sich der heranwachsende Junge gern in ausdauerndem Marsch. Er soll dabei nur nicht über seine Kräfte gehen und soll sich an kühlen Regentagen vor Erkältung schützen. Auch wäre es nicht gut, wollte er sich jemandem anschließen, der nicht günstig auf ihn einwirkt, denn jeder geistige Einfluß färbt ab. Darum ist jener begünstigt, dessen Erziehung und Veranlagung zu gesundem Unterscheidungs- und Urteilsvermögen führt, denn wer sich vor verderblichen Einflüssen schützt, bewahrt sich ungetrübte Freuden! — Die Natur redet eine eindringliche Sprache, und es ist schön, einen reifen Begleiter zu haben, der ihre vielen Wunder nicht nur sieht, sondern sie auch richtig deuten kann! Nur zuviel sieht die Jugend darüber hinweg und beschäftigt sich mit Problemen, die ihr schädlich sind. Wer aber die richtige Anleitung hat, der kann ganz wunderbar entspannen inmitten grüner, würzigduftender Wälder, im kühlen Naß blauer Seen oder hoch oben im Schein der Höhensonne, umweht von erfrischenden Winden.

Auch den Mädchen wird das Wandern Freude bereiten, wenn sie auch nicht so kühn sein mögen, wie die Jun-