

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 15 (1958)  
**Heft:** 5

## 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**

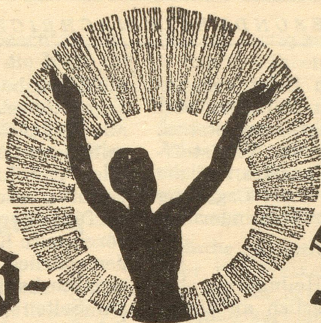
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 30.01.2025

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b>	<b>Redaktion/Verlag:</b> Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	<b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b>	<b>Insertionspreis:</b>
Inland . . . Fr. 4.80	Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775	Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland . . . Fr. 6.—	Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Notwendige Frühlingsspende. / 2. Heilnahrung. / 3. Milchschorf, Ekzem und Asthma. / 4. Achtung Gartenarbeit. / 5. Heilsame Wirksamkeit der Wallwurz. / 6. Sesam. / 7. Fragen und Antworten: a) Heilung empfindlicher Blasenschwäche; b) Venenentzündung bei hohem Alter. / 8. Aus dem Leserkreis: a) Der kleine Doktor wirkt im Stillen; b) Hilfe bei klimatischen Beschwerden. / 9. Mitteilungen: a) An die Eltern unserer kleinen Feriengäste; b) Biota-Gemüsesäfte; c) Berichtigung. / 10. Notiz für unsere österreichischen Abonnenten.

## NOTWENDIGE FRÜHLINGSSPENDE

*Wenn im Herbst die Früchte reifen,  
Wird der Keller froh gefüllt,  
Können so ins Volle greifen,  
Sind zu darben nicht gewillt.  
Apfel, Nüsse, Zitrusfrüchte  
Fehlen uns im Winter nie,  
Eis- und schweres Schneegegerichte  
Stört uns nicht die Harmonie.  
Denn, da mangeln nicht Karotten,  
Nicht Kartoffeln, Runden nicht,  
Erbsen gar aus ihren Schoten  
Haben wir uns zugericht.  
Das Gemüse wird uns dienen,  
Denn der Sellerie hält lang,  
So, mit immerfrohen Mienen  
Ist es uns auch gar nicht bang.  
Aber, wenn der Winter währet  
Gar zu lang mit Eis und Schnee,  
Wenn zu weichen nicht begehret  
Seine Kälte, wird uns weh.  
Dann voll Müdigkeit wir werden,  
Und wir merken, daß uns frommt  
Neuer Frühling auf der Erden,  
Damit neu zugut uns kommt  
Nahrung, die mit Kraft geladen,  
Aus dem Boden, frisch und gut,  
Kann sie sich im Sonn'schein baden,  
Füllt sie uns mit neuem Mut,  
Und wir fühlen uns gestärket,  
Neu belebt, gesund und froh.  
Hast du es dir nun gemerket?  
Nur Natur, sie wirket so.*

## Heilnahrung

### Verschiedene Beeinträchtigungen

Wenn wir über Heilnahrung eine Betrachtung anstellen, dann können wir vielleicht auf all die interessanten Mineralstoffe und Vitamine in den verschiedenen Gemüsen und Früchten eingehen. Ueber die einzelnen Wirkstoffe, die uns in den Gemüsen, Früchten und den verschiedenen Nahrungsmitteln zur Verfügung stehen, sind bekanntlich schon sehr viele Bücher geschrieben worden. Denken wir aber einmal an all die vielen chemischen Düngemethoden, die beim Gemüsebau Anwendung finden und an all die vielen Spritzmittel, mit denen die Früchte behandelt werden, dann werden wir durch die Berechnung von Vitamin-

und Mineralstoffen womöglich sehr stark getäuscht. Infolge der chemischen Beeinflussung ernten wir nämlich nicht die erwartete Heilnahrung. Nur für jenen, der sich biologisch gezogenes Gemüse entweder selbst pflanzt oder aus zuverlässiger Quelle beschaffen kann, mögen die interessanten Feststellungen gelten, die beispielsweise Dr. Bircher über Heilnahrung und konzentrierte Sonnenenergie schildert. Auch die Ergebnisse und Beobachtungen genauer Forschung, die Prof. Kollath über Lebensmittel und Nahrungsmittel bekannt gibt, können für jenen stimmen, dem naturreine Nahrung zur Verfügung steht, worunter jene Nahrung zu verstehen ist, die uns die Natur in ihrer reinen Unberührtheit verschafft ohne jegliche chemische Beeinflussung. Eine notwendige und wichtige Voraussetzung bildet dabei die Bearbeitung und Düngung des Bodens, sonst laufen wir Gefahr trotz allen guten Berechnungen und trotz dem gewissenhaften Einhalten der gegebenen Regeln dennoch fehlzugehen.

### Wildpflanzen

Eine Heilnahrung, die uns besonders im Frühling und im Frühsommer zur Verfügung steht, sind die Wildpflanzen. Unter ihnen vermag uns die Brennessel mit ihrem Kalk- und Vitamin-D-Gehalt und mit ihrem Mineralstoffreichtum überaus viel zu geben. Aus ganz jungen, feingeschnittenen Brennesseln können wir einen Salat zubereiten, können aber auch einen Löffel voll, feingewiegt, jeweils in die bereits angerichtete Suppe geben. Ferner können wir auch ganz junge Schöbchen mit Knoblauch oder Zwiebeln in Oel zu einem schmackhaften Brennesselspinat zubereiten, ähnlich wie Spinatblätter, die wir roh im Oele dämpfen. Auf diese verschiedenen Arten können wir die jungen Brennesseln verwerten, denn diese Wildpflanze ist eine wirkliche Heilnahrung für uns. Gleichzeitig werden wir im Frühling auch den Löwenzahnsalat nicht vergessen, denn Löwenzahn wirkt sehr gut auf die Leber, da er diese reinigt. Solange die Pflanzen noch klein sind, ernten wir sie auf biologisch gedüngten Wiesen oder Brachäckern. Wollen wir den Sommer über auf diese Heilnahrung nicht verzichten, dann pflanzen wir uns den Löwenzahn den Sommer hindurch in einem Gartenbeet. Zu diesem Zweck ziehen wir 10 cm tiefe Rillen, legen die Wurzeln wagrecht hinein und decken Torfmull mit Sand gemischt darüber. Wenn die jungen Triebe ungefähr 5 cm hoch sind, können wir sie ernten, indem wir den Torfmull etwas beiseite schieben und nachher die Rillen wieder schließen. In gewissen Wäldchen und an Bachläufen entlang gedeiht zur Frühlingzeit der Bärlauch, der die Blutdruckverhältnisse zu regeln vermag, das Gefäßsystem regeneriert und gegen Alterserscheinungen günstig wirkt. Wir ernten die Blätter, die den Maiglöckchenblättern gleichen, aber einen starken Geruch wie Knoblauch ausströmen. Wie die