

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 11 (1954)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Februarregeln für Gesundheit und Gartenpflege  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551432>

### **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:** 15.03.2025

**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/Verlag:</b> Dr. h. c. A. Vogel, Teufen 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
---	---	---	---

**AUS DEM  
INHALT**

1. Februar
2. Februarregeln für Gesundheit und Gartenpflege
3. Ein Volk verschwindet
4. Allgemeines über Düngungsfragen
5. Reiskleie, ein Heilmittel
6. Zubereitung von Naturreis
7. Kalte Tage, heisser Tee
8. Jetzt ist die vitaminarme Zeit
9. Fragen und Antworten:
  - a) Behandlung von Gesichtsschmerzen
  - b) Günstige Beeinflussung von Nesselfieber
  - c) Stärkung sensibler Nerven
10. Aus dem Leserkreis:
  - a) Heilung von Prostataleiden

FEBRUAR

Schon nimmt in eilig kurzem Lauf  
 Der Februar seine Bürde auf,  
 Und was der Januar nicht geschafft,  
 Das tut nun er mit ganzer Kraft.  
 Zuerst ruft er dem Winde Föhn  
 Und sagt zu ihm: «Nun blase schön!  
 Den Schnee im Tale räume weg,  
 Er dient hier nicht mehr seinem Zweck.  
 Jedoch im Bergland mag er sein,  
 Dort kann er sich mit andern freun.  
 Indes zu zweit nun schaffen wir  
 Voraus schon an des Frühlings Zier,  
 So dass am End' von meinem Lauf  
 Nimmt wiederum den Faden auf  
 Das ew'ge Wunderwort: «es werde,»  
 Das keimen lässt die ganze Erde!  
 Doch vorher ach, denkst du daran?  
 Fängt noch die tolle Fasnacht an!  
 Die Menschen glauben, ich sei schuld,  
 Doch haben einzig sie Geduld  
 Solch nutzlos Spiel wohl zu betreiben,  
 Ich selbst lass solche Possen bleiben.  
 Wie gut, dass doch die Vogelschar  
 Die Frühlingsahnung schon nimmt wahr,  
 Denn zaghaft erst, verwundert fast,  
 Befreit von schwerer Sorgenlast  
 Ertönt aus dankerfüllter Brust  
 Des Liedes nie vergess'ne Lust!  
 Komm Föhn, wir wollen uns bemü'h'n,  
 Es werde wiederum die Erde grün,  
 Und glaub, was auch die Zeit betreibt,  
 Der Februar immer Februar bleibt!»

## Februarregeln für Gesundheit und Gartenpflege

Zu den Gesundheitsregeln des Januars gesellen sich nun noch die Februarregeln, und da auch der Garten und seine Pflege einen Anteil an unserer Gesundheit hat, und er sich bereits wieder unserer Obhut und sorgenden Hand anvertraut, mag auch er dabei noch etwas zu Worte kommen.

Wenn die sonnenarme Zeit des Winters ihrem Ende entgegengeht, müssen wir vor allem gegen einen empfindlichen Mangel steuern, bekannt als:

### 1. Vitaminarmut

Wir werden daher jeden Tag Frischsalate mit Citrone und Olivenöl zubereitet, geniessen, so Endivie, Chicorée, Kabis-, Kohl- und Rotkrautsalate, welch Letztere in rohem Zustand keine Blähungen verursachen. Unsere Auswahl ist damit indes noch nicht beendet, da uns noch rohe, fein geraffelte Carotten und Randen zur Verfügung stehen, auch Tomaten gibt es noch, ebenso können wir aus Lauch, wenn wir ihn der Länge nach vierteilen und dann in ganz feine Scheibchen schneiden, vorteilhaft Salat zubereiten. Wem er etwas zu scharf ist, kann statt Oel Rahm verwenden.

Alles, was sich an rohem Frischgemüse noch in unserem Vorrat vorfindet, werden wir sorgfältig verwerten und stets die geeignete Auswahl treffen. Bietet uns der Gemüsehändler etwas Wertvolles feil, was uns bereits ausgegangen ist, dann können wir auch ihn noch berücksichtigen. Was im Winter nebst den Salaten noch täglich auf dem Tisch stehen sollte, das ist rohes Reformsauerkraut.

All diese Rohgemüse kann man auch für belegte Brötchen verwenden. Vorzüglich eignet sich hiezu Flockenbrot

oder ein anderes, vollwertiges Vollkornbrot. Auch Knäcke- brot kann zur Abwechslung verwendet werden. Man bestreicht die Brötchen mit Butter und Vitam-R Hefeextrakt und belegt sie mit etwas Knoblauch oder Zwiebeln und feingeschnittenem Lauch, was überaus belebend und appetitanregend ist. Man kann natürlich auch noch Tomatenscheibchen oder ein anderes Frischgemüse beifügen.

Um unsere Verdauung nicht unnötig zu belasten, werden wir darauf achten, Früchtespeisen und Gemüsenah-

rung in getrennten Mahlzeiten zu geniessen. Damit uns nachts unsere Verdauung nicht sehr beansprucht, werden wir möglichst früh die letzte Mahlzeit zu uns nehmen und zwar am besten nichts, was uns schwer aufliegen könnte. Hiezu eignen sich süsse Speisen, vor allem rohe Früchte sehr gut. Was wir mittags als Nachspeise verschmählt haben, das kommt jetzt auf den Tisch. Wählen wir eine gekochte Süssspeise, dann geniessen wir zuvor ein Glas Rohsaft aus Grapefruit oder Orangen. Birchermüesli, die man stets sehr sorgfältig und schmackhaft zubereiten sollte, damit sie uns nicht verleiden können, sorgen für erfrischende Abwechslung. Auch Fruchtsalate mit Äpfeln, Birnen und Orangen unter Beifügung von getrockneten, kernlosen Weinbeeren bekommen uns sehr gut. Wir können noch Honigbrot dazu geniessen und auch etwas Datteln, Mandeln oder Nüsse.

Jetzt ist es auch an der Zeit, sich an sonnigem Fensterplatz in Schalen, Töpfen oder Kistchen Kresse, Schnittlauch und Petersilie zu ziehen, wodurch man bald eine kleine Vitaminbereicherung erhält, noch bevor man etwas Grünes im Garten oder sonstwo im Freien ernten kann.

Wenn wir uns so bemühen, die Vitaminarmut zu beheben, dann fördern wir zugleich auch damit:

### 2. Die Blutbildung

Bekanntlich sind zur Blutbildung roh geraffelte Runden vorteilhaft. Auch roher Carottensalat und Carottensaft tragen wesentlich dazu bei. Solange noch keine Brennnesseln zu finden sind, sollte man regelmässig naturgedörrte Bauernbirnen geniessen, da diese sehr eisenhaltig sind. Man achte aber darauf, statt ihrer nicht etwa hellgeschwefelte Tafelbirnen zu verwenden, die durch den Zusatz an Schwefel höchstens schaden.

Auch getrocknete Rosinen, Weinbeeren und Malagatrauben sind blutbildend. Vorzüglich sind vor allem die kernlosen, dunkeln Weinbeeren und Korinthen. Von den hellen sind meist nur die griechischen Sultanas Rosinen ungeschwefelt.

Auf was man im Winter noch ganz besonders gut achten sollte, ist:

### 3. Eine gute Darmpflege

Man bleibt immer noch gerne zuviel in der gemütlichen Stube sitzen und da vor allem im Tiefland die winterlichen Sportgelegenheiten immer mehr verschwinden, vernachlässigt man unwillkürlich die tägliche Bewegung an frischer Luft ziemlich stark. Wenn gar noch unliebsames Nebel- oder Regenwetter anhält, dann mag man sich schon gar nicht draussen tummeln. Dies ist vor allem für jene ungünstig, die mangels genügender Bewegung leicht an Verstopfung leiden. Helfen wir also in unserer Ernährung mit Trockenfrüchten nach. Eingeweichte Zwetschgen oder Feigen sind morgens nüchtern oder abends vor dem Zubettgehen äusserst günstig. Ebenso zweckdienlich zur Darmpflege ist der tägliche Genuss von frisch gemahlenem Leinsamen, vorteilhaft in Form von Linosan.

Da die stetige Regelung der Darmtätigkeit mancher Krankheit vorbeugt, sollten wir sie also, auch bei grösster Geschäftigkeit, nie vernachlässigen.

Ein weiteres dringendes Gebot im Februar heisst:

### 4. Schutz vor Erkältung

Föhnwetter und Wetterumschläge tragen dazu bei, dass wir uns leicht erkälten. Wir können vorbeugen, indem wir das Haus nie verlassen, ohne unser Gesicht gut mit Crème Bioforce eingerieben zu haben. Dies ist ein zuverlässiger Schutz gegen Kälte und verhindert das Auftreten lästiger Gesichtsschmerzen wesentlich. Besonders auch für zarte Kinder ist diese Vorsichtsmassnahme sehr gut. Diese ertragen dadurch die Kälte viel besser. Auch ihre Händchen und Füsschen sollten regelmässig damit eingerieben werden.

Bei Schnupfen kann Bioforce-Crème ebenfalls gute Dienste leisten, wenn uns die Poho-Salbe zu stark ist.

Nach wie vor müssen wir uns gegen kalte Füsse schützen. Durchnässte Schuhe und Strümpfe dürfen wir nie an den Füssen trocknen lassen, sondern müssen sie jeweils raschmöglichst wechseln.

Wer beim Steigen rasch in Schweiss gerät, darf ebenfalls nicht gleichgültig sein, sondern muss die feuchte Wäsche wechseln, wenn er nach Hause kommt. Bei sportlichen Wanderungen nimmt er statt viel Proviant lieber genügend Unterwäsche mit. Irgendwo wird er bei gutem Willen schon Gelegenheit finden, sie zu wechseln, wenn es nötig ist. Vorteilhaft wäre es in solchem Fall jeweils den Schweiss warm abzuwaschen oder ihn durch eine warme Dusche wegzuspülen und ebenso vorteilhaft wäre nachheriges Trockenbürsten und Einölen. Der Vorteil des Schwitzens wird dadurch wesentlich unterstützt und einer allfälligen Erkältung wird vorsorglich der Riegel geschoben.

Was ebenfalls noch unter diese Rubrik fällt, ist:

### 5. Die Fusspflege

Täglich sollten wir sie sorgfältig beachten, denn sie hilft uns wesentlich unsere Widerstandsfähigkeit heben. Nicht alle scheinen den Wert stetig warmer Füsse zu kennen, sonst würde mehr darauf geachtet werden. Wir denken viel zu wenig daran, welch grossen Dienst uns unsere Füsse täglich leisten. Es ist also nicht zuviel verlangt, wenn wir sie durch eine tägliche Waschung darin unterstützen. Dies verhilft uns zugleich noch zu einer bessern Blutzirkulation, die wir zudem noch wesentlich fördern, wenn wir die Füsse mit einer trockenen Bürste kräftig reiben und mit Crème Bioforce mindestens alle drei Tage gründlich massieren.

Diese regelmässige Pflege trägt viel zur stetigen Erlangung warmer Füsse bei. Zweckdienlich ist es natürlich auch, gleichzeitig noch unsern Beinen, vor allem den Knien, die gleiche Pflege zukommen zu lassen, denn wer unter kalten Füssen leidet, hat in der Regel einen mangelhaften Blutkreislauf, den er anregen sollte. Dies geschieht nebst der erwähnten Pflege vor allem auch durch

### 6. Bewegung

Sie ist es, die auf natürlichste Art und Weise die Blutzirkulation fördert und kalte Füsse bekämpft. In Gegenden, wo der Wintersport bereits beendet ist, sollte man mit dem Zunehmen der Sonne einen täglichen Lauf mit Tiefatmung an frischer Luft durchführen. Wo man noch Schlittschuh laufen, schlitteln und Ski fahren kann, ist wohl bereits für genügend Bewegung im Freien gesorgt, ebenso da, wo man Vorbereitungen trifft zur:

### 7. Gartenpflege

An trockenen Tagen beschäftigen wir uns mit der Garteneinteilung und stellen zugleich auch unsere Samenbestellung zusammen. Unser Kompost will bei günstiger Witterung umgearbeitet werden. Die Geräte wollen wir für die Frühlingsarbeiten in Ordnung haben. Wir flicken und reinigen sie und fetten sie mit altem Oel ein, wenn wir dies nicht schon im Spätherbst genügend besorgt haben. Wer ferner im Herbst nicht dazu kam, Bäume und Sträucher zu schneiden, kann dies jetzt noch nachholen. Auch Stecklinge von Johannisbeeren und Stachelbeeren können jetzt noch gemacht werden. Man steckt sie in eine Mischung von Sand und Humus oder Sand und Komposterde und lässt 1—2 Augen (Knospen) heraus schauen. Die Erde muss man alsdann regelmässig, aber nicht übermässig feucht halten.

Wenn die Amseln wieder ihr erstes Lied anstimmen, dann mag es im Tiefland an der Zeit sein Kresse, Carotten und Radieschen, auch Schnitt- und Pflücksalat nebst Schnittmangold zu säen, sowie Zwiebeln und Erbsen zu stecken. All diese Arbeiten sind ein gesundheitlicher Auftakt in den Frühling hinein.