

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 11 (1954)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Gesundheitsregeln und Gartenpflege im Oktober  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552885>

### **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>**

Teufen (App.), Oktober 1954

Elfter Jahrgang - Nr. 10

# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung



**Jahresabonnement:**

Inland . . . . . Fr. 4.50  
Ausland . . . . . Fr. 5.70

**Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen**

Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775  
Druck: Isenegger & Cie., Villmergen

**Vertriebsstelle für Deutschland:**

VITAM-Verlag Hameln Abonnement: 4.50 DM  
Postcheckkonto Hannover 55456

**Inserionspreis:**

Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.  
Bei Wiederholungen Rabatt

**AUS DEM  
INHALT**

1. Oktober. = 2. Gesundheitsregeln und Gartenpflege im Oktober. = 3. Günstige Beeinflussung seelisch geistiger Erkrankungen. = 4. Ernährung für ältere Leute. = 5. Ursachen von Erkrankungen des Gefäss-Systems. = 6. Natürliche Blutstillung. = 7. Molkenkonzentrat, eine vielseitige Hilfe. = 8. Wasser als Heilfaktor. = 9. Fragen und Antworten: a) Interessante Beobachtung bei einer Speicheldrüsenanschwellung; b) Erfolgreiche Behandlung von Augenentzündung. = 10. Aus dem Leserkreis: a) Herzerweiterung, hoher Blutdruck und Lähmungserscheinungen; b) Behebung von zuviel Magensäure.

**OKTOBER**

Schau, lichte Nebel schweben übers Land,  
Allmählich wird es kalt und kälter schon,  
Und eilends holt noch jede fleiss'ge Hand  
Herbei des Herbstes letzten Erntelohn.  
Die Trauben reiften langsam, mit Bedacht  
In letzter, gnadenvoller Sonnenglut,  
Oft sorgvoll über ihnen hat gewacht  
Die Frage, ob noch alles werde gut?  
Nun stärken sie uns mit dem besten Saft,  
Und durch den Weinberg jauchzt ein frohes Lied,  
Es singt von neuer, froher Lebenskraft,  
Vom Mut der Hoffnung und von Glück und Fried!  
Und seinen farbenfrohen Pinsel nimmt  
Oktober rüstig und geschickt hervor,  
Damit sein Bild uns froh und munter stimmt,  
Sagt er dem Sturmwind leise in das Ohr:  
«Blas wacker, wuchtig über Berg und Tal,  
Sing, jauchz' und pfeiff' die schönste Melodie,  
In kurzem siehst du alsdann überall,  
Wie gut und fein mein Künstlerwerk gedieh!  
Das Laub in mannigfacher Farbenpracht,  
Es leuchtet noch, bevor es ganz vergeht,  
Oktober, voll geheimer Freude lacht,  
Weil uns sein Uebergang nicht trüb umweht  
Jawohl, wer nicht die Wehmut walten lässt,  
Der merkt kaum, wie die düstre Zeit eilt hin,  
Er hält an des Oktobers Wirken fest,  
Bemalt den trüben Tag mit frohem Sinn!

## Gesundheitsregeln und Gartenpflege im Oktober

Die sonnenarme Zeit des verflossenen Jahres fordert von uns ein gutes Ausnützen warmer Oktobertage, denn allzurasch müssen wir uns wieder in geheizten Räumen aufhalten. Wir werden also

### 1. DAS TAULAUFEN

im feinen Herbsttau, der morgens auf den Wiesen liegt, nicht versäumen. Wir wissen aus Erfahrung wie wunderbar stärkend dies auf unsern gesamten Organismus zu wirken vermag, nur müssen wir uns dabei vor jeglicher Erkältung schützen, denn der Zweck der Uebung ist, ein allmähliches Abhärten erlangen zu können, nicht aber sich irgendwie zu schädigen. Diese Abhärtungsmöglichkeit können wir noch durch Einnahme von Symphosan, einem Wallwurzpräparat, reichlich unterstützen, da dieses die Schleimhäute sehr zu stärken vermag. Achten wir also beim Taulaufen wohlweislich darauf, nie ins Frösteln zu kommen, was nicht der Fall sein wird, wenn wir uns genügend bewegen und unsere Füsse nachträglich gründlich trocken frottieren oder sie gar noch gut büsten, um sie dann wieder in warme Schuhe zu stecken.

Wir werden aber auch noch anderweitig die Sonne tüchtig ausnützen, wenn sie sich nicht auch im Oktober fernerhin hinter den Wolken versteckt, denn wir können auch tagsüber noch gut im Garten barfusslaufen, ja sogar in kurzen Hosen oder sonstwie leicht gekleidet unsere Gartenarbeiten verrichten, denn beim Arbeiten friert man nicht so leicht.

An Sonntagen werden wir ferner als

### 2. DIE HERBSTWANDERUNGEN

mit ihrem gesundheitlichen Wert ausnützen. Nicht jeder kann sich im Wintersport Erholung und Entspannung verschaffen, darum ist es gut, vor dem Einwintern die Glieder noch tüchtig gelenkig zu erhalten, indem wir durch die buntgefärbten Wälder streifen und schneefreie Höhen erklimmen, denn wir können noch lange genug mit geheizten Stuben Vorlieb nehmen. Nach einem regenreichen Sommer haben wir noch alle das Bedürfnis uns mit Luft und Sonne zu füllen. Ersteigen wir unsere Berge, die im Herbst voll Klarheit zu locken vermögen, dann beschaffen wir uns die beste Atmungsgymnastik, und wenn wir nicht forcieren, auch den besten Gesundheitssport damit. Wenn uns auch die sonnigen Tage noch willkommen sind, dürfen wir doch nicht vergessen, dass wir bereits die kühle Jahreszeit erreicht haben und daher für

### 3. WÄRMERE KLEIDUNG

besorgt sein sollten. Es mag uns dies zwar lästig erscheinen, aber nötig ist es doch. Besonders bei sitzender Berufsarbeit sollten wir Vorsorge treffen, dass unsere Füße immer schön warm bleiben, sind sie doch der Barometer unserer Gesundheit. Da Frieren ungesund ist, sollten wir uns unbedingt immer so kleiden, dass wir uns stets warm fühlen. Wer eine gute Blutverbrennung besitzt, friert weniger rasch als ein anderer, dem es daran mangelt.

Eine weitere Vorbereitung auf den Winter ist ebenfalls noch dringend zu beachten. Wir leisten uns nämlich die besten Dienste, wenn wir

### 4. VORRÄTE ANLEGEN

und zwar im eigenen Körper, denn die vitaminarme Zeit steht vor der Türe. Nicht nur der Gesunde, auch der Kranke wird daraus Nutzen ziehen, wenn er sich für den Winter reichliche Reserven beschafft. Dies wird ihm möglich sein, wenn er alles zur Verfügung stehende auswertet. In den Höhenlagen können wir täglich noch Brombeeren ernten. Sie wirken vorzüglich auf die Leber und die Nieren. Auch Monatserdbeeren werden unser Müesli immer noch reichlich würzen, und ihr Kalkgehalt ist vor allem für die Kinder von grossem Nutzen. Wunderbar wirken auch die frischen Baumnüsse, deren Häute man jetzt noch schälen kann. Sie schmecken herrlich zu Vollkornbrot, zu Trauben, Birnen oder Fruchtsäften und sind vor allem gut für das Gehirn, wie auch zur Anregung der Verdauung, der Leber und Bauchspeicheldrüse. Wir sollten sie also nicht vergessen, sondern sie jetzt reichlich geniessen. Allerlei Früchte sind jetzt zu ernten und frisch vom Baum schmecken etliche sehr gut, andere hingegen bedürfen der Lagerreife. So gesund die Früchte für denjenigen sind, der gut arbeitende Organe besitzt, so empfindlich reagiert der Kranke darauf, besonders wenn Niere, Leber oder Darm nicht in Ordnung sind. Zwetschgen fördern die Darmtätigkeit, belasten aber Niere und Leber, so dass man etwas vorsichtig mit ihnen umgehen muss, wenn man sie als Rohkost geniessen will. Man sollte sie nicht nüchtern essen und auf alle Fälle nicht ohne Vollkorn- oder Knäckebrötchen. Birnen kälten im allgemeinen und reizen die Niere, was uns im Einnahmequantum etwas vorsichtig werden lässt. Äpfel werden etwas besser ertragen und sind je nach der Sorte und dem entsprechenden Säuregehalt auch für den Kranken geeignet. Eine Traubenkur könnte Wunder wirken, wenn wir das Kupfer des Spritzmittels nicht mit in Kauf nehmen müssten. Eher wäre eine Saftkur damit zu empfehlen, weil ein Grossteil des Kupfers an den Häuten hängen bleibt. Vorzüglich sind überhaupt gerade jetzt

### 5. SAFTKUREN

Eine Rüebli-Saftkur aus eigenen, biologisch gezogenen Rüebli ist sehr zu empfehlen, denn wir können damit unsere Leber reinigen, und eine Leber, die gut in Ordnung ist, wird den Winter besser überstehen. Da der Vitamin C-Gehalt, den der Kabis, also das Weisskraut besitzt, gerade jetzt am grössten ist, sollte nicht nur viel Salat daraus gemacht werden, sondern er sollte, so wie auch der Kohl, zu einer Saftkur verwendet werden, denn gerade jetzt ist er am heilvollsten, was sich alle merken sollten, die Magen- oder Darmschleimhautentzündung haben, oder die sogar unter einem Geschwür leiden. Eine solche Saftkur ist besser und billiger als alle Medikamente. Wenn man täglich morgens und abends ungefähr 1 dl von diesem Saft trinkt, dann erhält man genügend Vitamine und Nährsalze, um Geschwüre in 2—3 Wochen völlig zur Heilung zu bringen, besonders wenn man noch ein wenig rohen Kartoffelsaft beigibt. Auch roher Saft von frisch geernteten, biologisch gezogenen Rändern ist für Blutarme und Stoffwechselkranke eine spezielle Medizin. Wer sich keinen Saft bereiten kann, geniessen wenigstens rohen Randensalat. Wunderbar auf die Leber wirkt auch biologisch gezogener Spinat, der nicht nur als Ge-

müse gedämpft werden kann, sondern auch einen vorzüglichen Salat ergibt, wenn man ihn fein schneidet; aber auch der rohe Saft wirkt vorzüglich. Man braucht nur wenig davon zu geniessen, um seine heilsame Wirkung zu verspüren. Nicht vergessen sollten wir ferner

### 6. DIE SAUERKRAUTZUBEREITUNG

«Der kleine Doktor» gibt darüber genaue Auskunft, denn nicht jedem ist es möglich sich im Reformhaus ein vollwertiges, richtig gewürztes Sauerkraut zu beschaffen. Wer genügend eigenen, biologisch gezogenen Kabis besitzt, wird sich freuen, die Herstellung selbst vornehmen zu können. Sogar aus dem Ausland haben wir schon Bericht erhalten, dass die vorgeschlagene Zubereitungsart allen gesundheitlichen und auch den geschmacklichen Anforderungen voll entspricht. Bekanntlich ist Sauerkraut reich an antiskorbutischem Vitamin-C, ebenso an wertvoller, natürlicher Milchsäure, weshalb es bei unserer Gemüsenahrung den Winter über nie fehlen sollte, was besonders jenen zu gute kommt, die immer Zahnfleischblutungen haben. Es sollte aber nicht gekocht, sondern roh als Salat zubereitet werden, da es nur auf diese Weise seine vollen Werte darreicht.

Bevor der Schnee den Boden bedeckt, haben wir noch dies und das im Garten zu schaffen. Wir wenden uns also

### 7. DER GARTENPFLEGE

zu. Beim Abernten von Bohnen- und Erbsenstauden haben wir Gelegenheit den neuen Kompost anzulegen. Alles Gestäude kann dabei unten als Ventilation und zugleich auch als Düngerreserve Verwendung finden. Auch Kartoffelstauden sollte man nicht verbrennen, denn auf dem Kompost sind solche Pflanzenreste als Zwischenlage brauchbar und nützlich. Die alten Himbeerstauden werden jetzt geschnitten und die neuen aufgebunden. Auch die Erdbeeren müssen, wenn dies noch nicht geschehen ist, schleunigst gereinigt werden, und wenn noch welche versetzt werden sollen, dann muss dies mit den Wurzelballen geschehen, da sie sonst nicht mehr genügend anwachsen. Auch im Ziergarten wird Ordnung gemacht, indem man alles Verblühte und Verdorrte wegräumt. Das brachliegende Land können wir bereits umzustecken beginnen, damit wir diese Arbeit nicht bei grösster Kälte, oder wenn schon alles gefroren ist, vornehmen müssen.

## Günstige Beeinflussung seelisch-geistiger Erkrankung

### VOM BEGRIFF DER SEELE

Wenn wir den Begriff Psyche oder Seele richtig verstehen wollen, dann wenden wir uns bestimmt am besten an das Buch der Bücher, die Bibel, und überlegen uns die wunderbare Schriftstelle im Schöpfungsbericht: «Gott bildete den Menschen aus dem Staub der Erde,» man könnte auch sagen aus den Elementen des Erdboden, «und hauchte in seine Nase den Odem des Lebens und der Mensch wurde eine lebendige Seele,» oder wie eine Uebersetzung noch genauer umschreibt, ein empfindendes Geschöpf. An anderer Stelle lesen wir: «Er hat seine Seele ausgehaucht in den Tod,» während eine weitere lautet: «Im Blut ist die Seele.» Ueberdenken wir all das, dann begreifen wir, dass Seele oder Psyche das ganze Empfinden oder den Empfindungskomplex des Menschen darstellt. Mit jedem Liter Blut, der aus dem Menschen wegeht, entschwindet gewissermassen auch das Empfinden, und wenn das Blut, wie es bei Unfällen vorkommt, unentwegt wegfliessen wird, wird das Empfinden immer schwächer, bis es aufhört. Gott schuf also zuerst den unbelebten Körper, ein Gebilde aus Zellen, das er mit dem Odem des Lebens versah, und des Menschen Geist erwachte. Er wurde sich selbst bewusst, begann zu atmen, zu empfinden und wurde somit eine lebendige Seele. Diese Einheit