Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 4 (1946-1947)

Heft: 11

Artikel: Harmonisches und unharmonisches Geschlechtsleben : Vortrag [Fortsetzung]

Autor: Vogel, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552260

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

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

Teufen (App.), Oktober 1947 (Vierter Jahrgang) Nr. 11

A. Z.
Villmergen

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahres-Abonnement Fr. 3.80, Ausland 4.50
Erscheint monatlich

Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen
Tel. Teufen 3 61 70 Postcheck IX 10 775
Druck: Isenegger & Cie., Villmergen (Aarg.)

Insertionspreis:
Die einspaltige Millimeterzeile 15 Rp.

AUS DEM INHALT:

1. Augentrost. - 2. Harmonisches und unharmonisches Geschlechtsleben (3. Fortsetzung). - 3. Im Kräutergarten. - 4. Nachteile der Rohkostkuren. - 5. Feriensitten und -gebräuche. - 6. Unsere Heilkräuter: Euphrasia (Augentrost). - 7. Fragen und Antworten: a) Nierenleiden; b) Geburtserleichterung, Milchbildende Mittel, Kopfweh und Periodenstörungen, Nasse Brustfellentzündung. - 8. Interessante Berichte aus dem Leserkreis: a) Geschwollene Beine; b) Die siebte Geburt; c) Nervenschwäche und Kalkmangel. - 9. Warenkunde: Berberitzenmark. - 10. Wichtige Mitteilungen.

Augentrost

Als ich über Wiesen schritt,
Einsam, in der Jugendzeit,
Nahm ich mir ein Blümchen mit,
Welches voll Bescheidenheit!

Dachte mir in meinem Sinn:
«Wie heisst diese kleine Zier?»
Sprach's: «Dem Aug' bring ich Gewinn,
Augentrost, drum sage mir!»

Sieh, der Rose Ueppigkeit
Ist im Stillen wohl erbost,
Dass sie nur der Augen Freud,
Nicht der Augen Trost!

Harmonisches und unharmonisches Geschlechtsleben

Vortrag von A. Vogel, gehalten am 20. März 1947 im Palmsaal des Vereinshauses in Bern, veranstaltet vom Verein zur Hebung der Volksgesundheit, veröffentlicht auf Wunsch vieler Leser.

(3. Fortsetzung)

Mit der Zeit kam nun eine Frage nach der andern. Bereits freute sich die Kleine, dass auch sie später einmal ein Kindchen bekommen könne, war also mit der Weisheit des Schöpfers, der dies alles so fein erdacht hatte, vollauf zufrieden. Einmal überraschte sie die Mutter beim Baden. Wie freudig erstaunt war sie da über die «Balli». «Ei, s'Müetterli het Balli, s'Müetterli het Balli, s'Müetterli het Balli», so wurde die Entdeckung begrüsst und dreimal klatschte die Kleine dabei in ihre Händchen, während das kleine Schwesterchen hinter ihr stand und genau wiederholte, was die massgebende Aeltere da gutgeheissen hatte. Die Mutter, die zuerst ärgerlich werden wollte, besann sich rasch, behielt ihre natürliche Ruhe und benützte die Gelegenheit sogar zu einer weitern Erklärung, indem sie den beiden Kindern kundtat, dass sie aus diesen Balli einmal ihr Milchlein getrunken hätten: «Je gäll», meinte da die Grössere rasch und verständnisvoll «wie s'klai Büseli am Büchli vo sim Müetterli!» Es ist so ganz verkehrt, zu glauben, Kinder würden von sich aus nichts wahrnehmen, sie seien all diesen Fragen gegenüber blind. Nein, im Gegenteil, sie beobachten oft sehr scharf und schlussfolgern je nach ihrer Art logisch oder aber manchmal auch äusserst drollig. Nicht jedes Kind reagiert gleich, man muss sich vollständig individuell einstellen, darf, wenn es die Verhältnisse nicht fordern, nicht vorgreifen und niemals unwahr sein. Die Furcht, Kinder könnten durch eine folgerichtige Aufklärung gemein werden, darf man ruhig beiseite lassen, es sei denn, man würde ganz ungeschickt, täppisch und äusserst derb vorgehen, was aber niemals dem Zweck richtiger Aufklärung entsprechen würde. In der Regel reagieren Kinder äusserst selbstverständlich und natürlich, besonders dann, wenn sie selbst mit ihren Fragen an uns herantreten und nicht vorzeitig auf das Problem aufmerksam gemacht werden müssen. Dass eine Geburt für die Mutter sehr schmerzhaft sei, rief bei unserer Aeltesten eine erneute Liebeserklärung hervor: «O, Du arms, liebs Müetterli Du!» Und das Band der Liebe und des Vertrauens knüpfte sich noch weit inniger als vordem.

Auch das Verhältnis zu den andern Kindern regelt sich durch eine richtig gehende Aufklärung äusserst günstig. Als unsere Aelteste fünfjährig war, äusserte sie sich einmal sehr entrüstet darüber, dass der Nachbarsbub, statt sich umzudrehen, gerade vor ihr ein «Brünneli» ins Gras gemacht habe. Als ihn hierauf die Mutter beschwichtigend als Träumer entschuldigte, meinte die Kleine ganz vertrauensvoll: «Je, und dänk, er het e Tübli derzue ka;» Kopfschüttelnd lächelte die Mutter über den günstigen Vergleich. Sie wusste, dass die Kleine nun an die kleinen Tubenmüsterchen dachte, die von Zeit zu Zeit im Laboratorium abgefüllt werden mussten. Im Stillen freute sie sich über die natürliche Einstellung des Kindes und benützte diese rasch zur Erklärung, dass eben gerade dieses Merkmal die Bübchen von den Mädelchen unterscheide.

Allerdings war es auch nötig, die Kinder darauf aufmerksam zu machen, dass sie all das, was sie durch die Eltern erfahren hatten, nicht den andern Kindern mitteilen sollten, da dies Sache des Vaters oder der Mutter sei. Es war auch nötig, sie darauf aufmerksam zu machen, dass nicht alle Eltern den Kindern auf diese wichtigen Fragen die wahrheitsgemässe Antwort erteilen würden, weshalb Kinder oft ganz falsche Ansichten mit sich herumtrügen. Auf diese Weise bauten wir allfälligen Ueberraschungen vor und die Auswirkungen waren gut. Die Kinder hatten nie das Bedürfnis mit andern Kindern über all diese Probleme zu reden, kam aber doch einmal ungewollt die Sprache darauf, dann war ihnen stets die Erklärung der Eltern in jeder Hinsicht massgebend. Allem Unanständigen aber kehrten sie von sich aus den Rücken. Es stimmt also nicht, was mir einmal ein Rektor sagte, dem ich erklärt habe, dass ich meine Kinder freier und natürlicher erziehen würde, als man es zu meiner Zeit getan habe. Seine Meinung war, dass ich alsdann schöne «Saugofen» erhalten würde, worauf ich erwiderte, dass das Resultat gewiss nicht schlimmer werden könne, als es bis jetzt gewesen sei. Je älter die Kinder werden, umdesto mehr wollen sie wissen, ein Kind früher, das andere später. Sie erfahren, wie das Kindchen nicht einfach von sich aus zu wachsen beginnt, sondern dass es gleich ist wie in der Natur, wo nichts gedeiht, wenn nicht vordem der Samen in die Erde gelegt wird. Sie erfahren, dass der Vater so innig mit seinen Kindern verknüpft ist, weil auch er mithelfen darf, das Kindchen zu schaffen. Sie werden inne, dass er gleich dem Gärtner ist, der den Samen besitzt und ihn in die Mutter Erde legt. Sie erfahren ferner, wie der Samen in der Natur wächst und gedeiht, wie er seine Würzelchen in die Tiefe schickt und aus der Erde sein Köpfchen und seine Blättchen streckt, wie das so entstandene Pflänzchen alsdann in der Sonne gross und grösser wird, und wie es später als ausgewachsene Pflanze seine eigenen Samenkinder, sich als reife Aehre zur Erde neigend, in den fruchtbaren Boden fallen lässt, damit erneut neue Frucht zu unserer Erhaltung und zu unserem Gedeihen erstehe, so, wie es der Schöpfer in seiner Weisheit erdacht und zu unserem Wohle ausgesonnen hat. Wie schön kann man alles dem Kinde im Zusammenhang mit der Natur erklären! Welche Ehrfurcht vor des Schöpfers Weisheit, Güte und Macht kann man in dem kleinen Geschöpfchen entfachen, und nie wird sie mehr zerstört werden können, wenn die Erziehung im gleichen Sinne voranschreitet.

Auch die Tiere, besonders Schafe geben uns die Möglichkeit, dem Kinde manches zu erklären, oder es manche Beobachtung selbst machen zu lassen. Wenn ein Böcklein einem Schäfchen flatiert, wenn es immer neben ihm bleibt, es überall hin begleitet, neben ihm sein Futter sucht, kurzum, es nicht mehr verlassen will, dann versteht das Kind, dass auch beim Tier eine gewisse Zuneigung notwendig ist, dass es sich zum andern gesellen mag. In der Natur ist gar nicht alles so brutal, wie man manchmal meint! Vielfach ist der Begriff tierisch ein falscher Ausdruck, weil das Tier, besonders das wild lebende in mancher Hinsicht idealer und vernünftiger ist als viele Menschen. Man muss heute im Gegenteil oft oder meist sagen, wenn in der Hinsicht etwas unideal und brutal ist, dann ist es menschlich entgleist. — Wie interessant ist es für ein Kind, zu sehen, wie sich das neugeborene Schäfchen in einem schönen, durchsichtigen Beutel, wie in einem Cellophansack befindet, wie es aber, davon befreit, schon zu schnuppern und zu strampeln beginnt. Nur ein paar Minuten geht es, und das kleine Tierchen steht schon auf den Beinen, beginnt zu suchen und zu trinken. Wir sehen, wie sich die Natur hilft und all diese Bilder können dem Kinde manches Wissenswerte zeigen. Ist nun ein kleines Mädchen zufällig einmal bei der Geburt eines Schäfchens zugegen, dann kann es beobachten, wie still das Mutterschaf dabei ist, wie nur etwas in ihm arbeitet und alles seinen natürlichen Verlauf nimmt. Dadurch kann sich in dem Kind eine natürliche Vorstellung von der Geburt entfalten und eine allfällige Furcht davor kann vermieden werden. Wie ungeschickt aber ist es im Gegensatz hiezu, wenn Frauen nichts Gescheiteres wissen, als den jungen Menschen einzuprägen, welch furchtbare Sache eine Geburt sei. Die daraus resultierende Angstpsychose ist falsch, grundfalsch. Wir können mit Hilfe der Naturheilmethode Vorkehrungen treffen und durch kalkhaltige Nahrung, durch Gymnastik, durch all dergleichen mehr, den Körper so pflegen, dass die Voraussetzung zur Geburt ganz anders ist, als man dies üblich gewohnt ist. Ich habe immer wieder bei den Tieren gelernt und z. B. feststellen müssen, dass viel Bewegung, also ein möglichst grosser Lauf im Freien die Geburt um vieles erleichtert. Müssen die Tiere aber im Stall verbleiben, dann gereicht ihnen dies nicht sonderlich zum Nutzen. So ist es auch bei den Menschen. Es ist nicht gut, nur Ruhe zu haben, die richtige Bewegung ist notwendig.

Nun zurück zur Aufklärung, ist sie doch notwendig für die jungen Menschen, damit sie in ihren Empfindungen natürlich wachsen und gedeihen können, denn die Empfindungen wirken gestaltend auf die Keimdrüsen. Wollen wir daher die richtige Entwicklung erreichen, dann müssen wir dafür sorgen, dass nicht jener grosse Fehler begangen wird, unter dem viele Menschen leiden müssen, nämlich, all das, was sich natürlich entfalten sollte, zurück zu drängen, zu erwürgen, zu erdrosseln.

Wir wissen, dass eine Huflattichpflanze sogar durch eine Teerstrasse drücken kann, so stark ist die Keimkraft. Wir könnten sie vergleichen mit einem schönen Bergbächlein, das harmlos von der Höhe herunterfliesst und niemandem Leid zufügt. Wenn wir dieses Bächlein aber stauen, dann entsteht ein Stausee. Ist dessen Stauung mit der Zeit nicht mehr stark genug, dann bricht alles zusammen, alles verheerend und mit sich fortreissend. So ist es mit der sexuellen Kraft. Wir müssen dafür sorgen, dass diese Kraft immer etwas Expension hat, dass das Bergbächlein fliessen kann, dass es nutzbringend wirkt, eine Mühle oder etwas anderes zu treiben vermag. Wie gefährlich es aber ist, wenn wir in uns etwas zurückstauen müssen, haben sicherlich schon viele am eigenen Körper erlebt. Es ist mir selbst in gewissem Sinne so ergangen, denn meine Eltern, wenn schon tüchtige, rechtschaffene Menschen, waren in Sachen der Aufklärung, wie man so sagt, altmodisch eingestellt. Nie haben sie über diese Probleme etwas verlauten lassen. Zum Ueberfluss haben sie uns nebst der Fleischnahrung noch mit so und so viel Eiern und Käse gefüttert, wiewohl man als gesunder, junger Mensch bereits so vital und kraftstrotzend gewesen ist, dass man ohnedies alle Wände hätte hinaufklettern mögen. Die Eltern aber schienen keine Ahnung zu haben, welche Erleichterung eine eiweissarme Ernährung uns geboten hätte! Nie durften wir es wagen mit einer Aeusserung unsere Einstellung und Fragen zu bekunden, denn die entsprechenden Antworten, die darauf folgten, verschlossen uns für die Zukunft von selbst den Mund. Als Erstklässler schaute ich einmal unserm Kätzchen zu, als es Junge bekam. Mit dieser Entdeckung gelangte ich spontan zu meinem Vater, indem ich ihm erklärte, dass ich nun wüsste, woher die kleinen Kinder kämen. Als er mich mit grossen Augen fragend anschaute, wagte ich kühn zu behaupten, dass es genau so sei, wie bei unserm Kätzchen. Hierauf nun schaute der Vater die Mutter an, die Mutter wiederum den Vater und keines von beiden wagte etwas zu erwidern. Schliesslich erholte sich der Vater von seinem Schrecken wieder und meinte so ganz nebenbei und beruhigend: «Gewiss hast Du nicht recht hingeschaut und falsch beobachtet», worauf ich lebhaft protestierte: «Aber nein, ich hab's gewiss richtig gesehen, unsere Katze hat Junge bekommen!» Immer noch wollte man Vater meine Beobachtung nicht gelten lassen und auf echt Baseldeutsch erwiderte er daher: «Sie het jo nur e Ratte kotzt!» Das nun war des Guten zu viel für mich, denn ich hatte den Werdegang genau beobachtet und wusste auch zu gut, dass man bei Uebelkeit durch den Mund erbricht. Warum nur suchte mich mein Vater zu täuschen? Warum konnte er mir nicht durch eine folgerichtige Aufklärung die Steine aus dem

Wege hinwegräumen? Warum musste er im Gegenteil durch sein ungeschicktes Abwehrmanöver mein kindliches Vertrauen untergraben? Meine Eltern hatten mich doch gelehrt, nicht zu lügen, warum suchten sie mich denn zu täuschen? War dies nicht einer Lüge gleich? Damals brach etwas in mir, das eigenartigerweise nie mehr gut gemacht werden konnte. Als später, nachdem ich schon verheiratet war, meine Mutter einmal über dieses Gebiet mit mir reden wollte, lehnte ich dies strikte ab. Mit allen andern Menschen konnte ich frei und offen über sämtliche Probleme sprechen, nicht aber mit meiner Mutter. Eltern sollten sich nie wundern, wenn ihnen ihre Kinder auch in spätern Jahren kein Vertrauen in diesen wichtigen Punkten entgegen bringen können, wenn sie selbst dem Kind gegenüber kein Vertrauen entgegengebracht haben. Solch ein Mangel überbrückt sich oft schwer wieder oder oft auch, je nach den daraus entstandenen Schwierigkeiten, gar nicht mehr. Alle Not, die aus dieser unangebrachten Zurückhaltung zu entstehen vermag, scheint sich empfindlich an jenen zu rächen, die in der Lage gewesen wären, das Kind davor zu bewahren, und dies sind doch in erster Linie die eignen Eltern. Wenn sich die Eltern richtig überlegen würden, wieviel unnütze Zeit mit Grübeln, Suchen und Phantasieren verlorengeht, sie würden des Rätsels Lösung durch ein aufklärendes Wort mutig herbeiführen. Statt dessen aber überlässt man die jungen Menschen mit ihrem erwachenden Empfinden und ihren vielen ungelösten Fragen ganz einfach ihrem Schicksal und dem Zufall und meint, es sei damit getan. Entweder wird nun die Gasse die Aufklärung in unliebsamer Form übernehmen, oder aber die eigne Phantasie spinnt ein oft widersinniges Gewebe zusammen, das Empfinden wird hin und hergerissen und immer tappt der Suchende dabei qualvoll in unsicherm Dunkel. Auch mir ist dies nicht erspart geblieben, wiewohl ich als Knabe klar und ritterlich empfunden habe. Das Leben hat mir mit seiner unschönen Wirklichkeit Rätsel aufgeladen, die ich schwer zu lösen vermochte, und oft suchte ich all die auftauchenden Probleme energisch zu verdrängen. Aber mitten im Lernen standen sie wieder da, drängten sich zwischen die Fremdwörter und waren stärker und fesselnder als die monotone Sprachlehre und anderes mehr, was einzuprägen oft so langweilig und bemühend war. Plötzlich tauchte zwischen den Zeilen eine Mädchen- oder Frauengestalt auf, und wie sehr ich mich auch dagegen sträubte, weil ich lernen musste und wollte, so oft waren die Bilder der Phantasie eben stärker als die nüchterne Wirklichkeit. Wieviel wäre mir erspart geblieben, hätte ich mit meinen Eltern klar und offen über alle Probleme reden dürfen. Statt dessen erging es mir wie vielen andern, die von all den ungeklärten Rätseln bis in den Schlaf hinein verfolgt werden, davon träumen und darüber bis zur Qual phantasieren. Und dieser Qual nun suchte ich als Siebzehnjähriger mit energischem Entschluss ein Ende zu bereiten. Die Wirklichkeit sollte mir helfen, die verschiedenen Probleme zu lösen. Aber auch dies war nicht so einfach, wie ich es mir vorstellte, denn wenn mir eine meiner Schulkameradinnen gefiel, so musste ich mir auch zugleich sagen, dass es schade für sie wäre, sie in Gefahr oder auf Abwege zu bringen, für jene aber, die mir nicht gefielen, war ich mir wieder zu schade. Diese Schlussfolgerung nun bewahrte mich ganz einfach vor Torheit und als ich ein Jahr lang auf diese Weise vergebens gesucht hatte, konnte ich feststellen, dass ich im Grunde genommen geheilt war und nicht mehr unter dem Problem litt. Da ich mit offenen Augen Ausschau hielt, fielen die Schuppen von meinen Augen, da ich die Situation bejahte, zeigte sie sich mir nicht mehr unklar und rätselhaft.

In dieser Zeit begann ich auch meine Ernährung umzustellen und sonstwie neuzeitlich zu leben, was eine grosse Erleichterung darstellte und was mir in der Lebensbejahung bedeutend vorwärts verhalf.

(Fortsetzung folgt)

Im Kräutergarten

Da und dort gibt es Gegenden in unseren Voralpen, die direkt als Kräutergärten bezeichnet werden können. Grosse Steinblöcke liegen kreuz und quer übereinander, alles ist bunt bewachsen und beblumt, so dass man nicht genug sehen und in sich aufnehmen kann. Legföhren, verkrümmte Lärchen und Tannen stehen direkt auf den grösseren Felsquadern, dass man sich wirklich fragen muss, woher diese Nadelhölzer wohl genügend Wasser erhalten, um existieren zu können? Zwischenhinein breitet sich da und dort ein dicker Teppich von einem Zwergwacholder oder einer niedern Weideart aus, welch Letztere in den Alpen und Voralpen immer wieder getroffen werden und mit ihren silbergrauen Blättchen gut zum Wacholder passen. Zwischen all diesen Pflanzen grüsst uns immer wieder das hellviolett-blühende Heidekraut, die beliebte Erika, und die so viel begehrte Alpenrose ist immer wieder von neuem eine willkommene Augenweide, die den alpinen Charakter so recht hervortreten lässt. Ausser all dem sieht das Auge ein buntes Durcheinander von allerlei Pflanzen in allen Farben und Formen. Im Grunde genommen ist es aber eigentlich kein richtiges Durcheinander. Das gewahrt jener, der näher hinschaut und nicht nur durch all die gebotenen Schönheiten rasch hindurchstürmt, seiner Bewunderung mit irgend einem oberflächlichen Ausruf Ausdruck verleihend.

Betrachtet man statt dessen irgend ein Grüppchen des grossen Alpinums, wie die Natur es schuf, dann muss man zugeben, dass alles schön geordnet und sinnvoll zusammengestellt ist, viel origineller, als es irgend einem geschickten Gärtner gelingen würde. Trotzdem die einzelnen Bilder immer wieder wechseln, ist im Ganzen eine eigenartige Harmonie, die nur die Natur selbst zustande bringt, so dass man mit vollem Recht sagen darf: «Die Welt ist vollkommen überall, wo der Mensch nicht hinkommt mit seiner Qual.»

Nachteile der Rohkostkuren

Es ist oft notwendig, dass man die eiweissreiche Nahrung reduziert, worunter man vor allem Eier- und Käsespeisen, sowie auch Fleisch versteht. Hoher Blutdruck, dickes Blut, Erkrankung der Venen, kurz, all diese und ähnliche Krankheiten erfordern eine Aenderung der Viskosität des Blutes, weshalb es notwendig ist, dass weniger Eiweiss eingenommen wird. Nun ist es aber nicht immer leicht, besonders nicht bei älteren Leuten, sich auf Fruchtnahrung umzustellen, denn die Fruchtsäure verträgt sich nicht so ohne weiteres mit der Magensäure, so dass die Umstellung geschickt vor sich gehen muss. Wenn man also auf Fruchtnahrung umstellt, dann ist in erster Linie zu beachten, dass man ganz langsam isst, auch die Früchte und Fruchtsäfte gut durchspeichelt und immer etwas dazu geniesst, das die Fruchtsäure bindet oder etwas neutralisiert. Hiezu eignet sich Knäckebrot sehr gut, auch Zwieback, Haferbiscuits oder etwas Aehnliches, wie auch geröstetes Brot, kurzum irgendetwas, das aus Stärke besteht, seien es nun Flocken oder ein Gebäck.

Wer auf Rohkost umstellen will, muss bedenken, dass die Verdauungsorgane nicht plötzlich von einer Gemischtkost oder einer einseitigen Eiweissnahrung auf Rohkost umgestellt werden können. Es braucht hiezu etwas Zeit und Geduld. Man muss dabei etwas vernünftig sein und dem Körper die notwendigen Möglichkeiten bieten. Wollen wir uns die bestehende Situation bildlich vor Augen führen, dann mag uns folgendes Beispiel zur bessern Illustration dienen. Jeder Automobilist weiss, dass er nicht ohne weiteres von Schwer- auf Leichtbenzin umstellen kann, ohne den Vergaser vorerst zu ändern. Gleicherweise ist es auch bei der Verdauung. Es ist notwendig, die Verdauung auf die neugewählte Ernährungsart umzustellen. Wenn viele Diätänderungen scheitern, dann sehr oft, weil man diesem Punkt zu wenig Beachtung schenkt.