Warenkunde

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **6 (1948-1949)**

Heft 1

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Vortrag in Biel

A. VOGEL, spricht am Dienstag, den 11. Januar 1949, abends 8 Uhr im Hotel de la Gare über das interessante Thema:

«Harmonisches und unharmonisches Geschlechtsleben»

Interessante Berichte aus dem Leserkreis

Zuckerkrankheit

Oft gehen ältere Patienten mit einer besonders *zähen Energie* an die Heilung ihrer Gebrechen und an die Wiedererlangung ihrer Gesundheit heran, dass man darüber förmlich staunen muss. Wenn dann trotz hohem Alter der Erfolg nicht ausbleibt, ist man darüber doppelt erfreut. Nachfolgendes Schreiben mag diesen Eindruck bestätigen:

B., den 26. Oktober 1948

«Ich bin glücklich, Ihnen mitteilen zu können, dass es mir recht gut geht. Die Mittel haben mir sehr gut getan. Sehr erfreut war ich, dass im Urin kein Zucker vorhanden war, was seit acht Jahren als erstes Mal konstatiert wurde. Nun möchte ich Sie bitten, mir wieder Solidago, Nierentee und Calcium-Komplex zu senden. Möchte die Kur noch fortsetzen. Ich glaube, es wäre für mich gut so. Ich stehe nun im 71. Lebensjahr und möchte doch noch für die Gesundheit etwas tun. Für Ihre Mühe meinen besten Dank und freundliche Grüsse!» *Fr. L. aus B.*

Viele Leute behaupten zwar, dass Zuckerkrankheit, besonders wenn sie bei ältern Patienten auftrete, unheilbar sei. Die erwähnte Patientin aber hat mit Hilfe ihrer *Energie* die *Mitteleinnahme* und *Vorschriften* konsequent befolgt, was zur Folge hatte, dass der Zucker ohne Insulinbehandlung beseitigt worden ist. Meist fehlt es nicht an der Möglichkeit des Heilens, sondern an der *Einstellung* der Patienten, die die notwendigen Vorschriften nicht befolgen. Die Krankheit ist an und für sich nicht so schlimm, schlimmer ist es, wenn der Patient ohne Einsicht und Ausdauer nach eignem Gutdünken handeln will, statt sich den hilfreichen Vorschriften zu unterziehen.

Erfolgreiche Kur, unterstützt durch Nahrungsumstellung

Gar manchem scheint es unangenehm zu sein, nebst Mitteleinnahme und allgemeinen Vorschriften auch eine gewisse *Diät* zu beachten, die in besonders hartnäckigen Fällen auch zur Gewohnheit werden sollte. Wer aber seine Kur auch noch durch naturgemässe Ernährung unterstützen kann, hat es bestimmt nicht zu bereuen. Schreiben, wie das nachfolgende bestätigen immer wieder, dass *Nahrungsmittel auch zugleich Heilmittel* zu sein vermögen, wenn sie richtig gewählt werden. Frau B. aus F. schrieb am 5. November 1948:

«Heute kann ich Ihnen wirklich von einem grossen Fortschritt betreffs meiner Gesundheit berichten. Seit ca. drei Wochen spüre ich ein allgemeines Wohlbefinden, keine Müdigkeit mehr, kein Druck im Kopf. Ich mag jeden Tag wieder mit Freuden arbeiten. Ich kann Ihnen dieses Gefühl gar nicht mit Worten beschreiben, wieder lebensfroh und arbeitsfreudig sein zu dürfen, hatte ich doch mehr als drei Jahre kaum einen Tag, an dem es mir restlos wohl war. Ich glaube, dass die Nahrungsumstellung auf Gemüse, Salat und Obst Wunder gewirkt hat nebst den Calcium-Tabletten. Letztere habe ich nun regelmässig während fünf Monaten eingenommen. Mit der erwähnten Kost, welche mir übrigens sehr gut mundet, werde ich auch weiterhin fortfahren ...»

Die Patientin hat ferner durch *Goldrute* und *Nierentee* auf die Nieren, durch *Ovasan D 3* auf die Eierstöcke und auf die Schilddrüsen durch *Brunnenkresseextrakt* eingewirkt. Das Herz wurde durch ein gutes *Herztonikum* unterstützt und *Weizenkeime* bekamen den Nerven gut.

Warenkunde

Inlandfrüchte und deren Lagerung

Ein Versandgeschäft schrieb in einem Zirkular an die Kundschaft: «Das einheimische Obst verliert leider seinen Gehalt an wichtigen Lebensstoffen sehr bald und da gleichen die vitaminreichen Südfrüchte diesen Mangel am besten aus.» — Es stimmt, dass die Südfrüchte sehr wertvolle Stoffe und Vitamine enthalten, vor allem das so notwendige Vitamin D, das wir in den Orangen und z. T. auch in den Mandarinen finden. Ich bin mit diesem Nachsatz ganz einverstanden, begreife aber andrerseits nicht, wieso wir nun das einheimische Obst so in den Hintergrund stellen sollen. Es stimmt nicht, was hier behauptet wird, denn das einheimische Obst verliert seinen Gehalt an lebenswichtigen Stoffen nicht so bald. Unsere Aepfel, insofern sie gut gelagert sind, ja selbst unsere Lagerbirnen besitzen selbst im Frühling noch einen hervorragenden Gehalt. — Wir dürfen also das fremdländische Obst nicht so sehr hervorheben und das eigene dadurch allzustark in den Hintergrund stellen. Gerechterweise sollte eine Beurteilung auch der vollen Wirklichkeit entsprechen. Nicht nur die Vitamine, auch die feinen Phosphate der Aepfel, die für unsere Nerven so gut sind, ferner der hervorragende Fruchtzucker, nebst der Fruchtsäure, kurz alles, was unsere Aepfel enthalten, gehört zu den lebenswichtigen Stoffen. Gute Kellermöglichkeiten bieten Gewähr für richtige Lagerung. Wo keine Zentralheizung stört, wo ein Naturboden für normale Feuchtigkeit sorgt, da kann das Obst bis spät in den Frühling, ja sogar bis in den Sommer hinein kräftig bleiben und somit noch über seine wertvollen Stoffe verfügen, ohne dass diese durch die Lagerung wesentlich reduziert worden wären.

Die Herstellung von Sauerkraut

Auf Wunsch einiger Leser, die genügend eignen Kabis besitzen, so dass für sie die Anschaffung von fertigem Sauerkraut nicht in Frage kommt, möchten wir ein Rezept bekanntgeben, das bereits schon in dem nunmehr vergriffenen Buch «Die Nahrung als Heilfaktor» erschienen ist.

Zwiebel-Sauerkraut. Weisskraut (Kabis) wird wie üblich mit einem Krauthobel geschnitten und davon in ein Fässchen oder Tonkrug eine Lage von ca. 2 cm gelegt. Darüber werden Wacholderbeeren, Senfkörner, Coriander und eventuell noch eine ganz kleine Prise Salz gestreut. Letzteres kann jedoch auch weggelassen, dafür aber mehr Senfkörner verwendet werden. — Auf diese Lage werden ca. 1 cm dick in Scheiben geschnittene Zwiebeln gelegt, worauf eine weitere Lage Kraut und Gewürz, dann wieder Zwiebeln folgt und dies abwechselnd so weiter, bis das Gefäss gefüllt ist. — Hierauf wird der ganze Inhalt gut festgestampft, zugedeckt und mit einem Stein beschwert und so der Gärung überlassen. Soll diese beschleunigt werden, dann giesst man etwas Wasser, in dem Yoghurtferment aufgelöst worden ist, über das Kraut oder gibt Wasser mit Molkenkonzentrat bei. — Sauerkraut kann selbstverständlich auch ohne Zwiebeln zubereitet werden. Wichtig ist, dass die Zubereitung in einem gut warmen Raum geschieht, und dass die Aufbewahrung für 2 bis 3 Wochen nicht unter 20 Grad erfolgt. Von da an kann man das Gefäss kühl stellen, damit es keine Buttersäuregärung und somit kein Verderben gibt. — Bereitet man das Sauerkraut ganz ohne Salz zu, dann muss man besonders reinlich und exakt arbeiten, wenn es gut halten soll. Früher verwendete man 1—2 % Salz, also auf 10 Kg. 100—200 g. Heute kommt man mit ½ %, ja mit noch weniger aus. Zuviel Salz hindert die Milchsäuregärung, und es gibt kein gutes Sauerkraut. Statt Salz kann auch Zucker verwendet werden, da solches die Gärung beschleunigt.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen