Nahrungsmittel sollten Heilmittel sein

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **11 (1954)**

Heft 7

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-552531

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

scheiden, die oft einen unangenehmen Geruch annehmen. Wer diese Kur 2—3mal durchführt, wird merken, wie wohl sie ihm bekommt, und dass er sich dadurch wesentlich frischer, jugendlicher und elastischer fühlt. Eine billige und einfache Entschlackungskur, die nichts kostet, als nur ein wenig Zeit und ein paar Rhabarberblätter, die man ohnedies auf den Kompost werfen würde, ist doch bestimmt eine einleuchtende Sache! Ein nachträgliches Rieselbad, wie in der Juninummer geschildert, erhöht das Wohlbefinden wesentlich, besonders wenn dazu die empfohlenen Zutaten verwendet werden. Wer einen Versuch damit wagt, kann sich von der Einfachheit und Güte dieser Methode selbst überzeugen.

Kohlblätteranwendungen

Solange unser Kohl noch nicht geerntet werden kann, glauben die meisten, welche Kohlblätteranwendungen durchführen sollten, es sei dies für sie jetzt eine Unmöglichkeit. Man muss aber nur ein wenig geschickt und findig sein, dann kommt man zu keiner Jahreszeit in Verlegenheit. Im Winter holt man sich die Blätter von den eingelagerten Kohlköpfen, im Frühling dienen die äussern Blätter der Setzlinge, die man ohne weiteres verwenden kann, im Frühsommer hat der Gärtner sehr oft Setzlinge, die er nicht mehr verwerten kann, weil sie zu gross geworden sind. Die äussern Blätter lassen sich indes ausgezeichnet für diesen Zweck gebrauchen, denn junge Kohlblätter wirken ebenfalls sehr gut für Auflagen. Vorteilhaft ist es, die Blätter vor dem Auflegen mit dem Kartoffelstössel zu quetschen. Bei mancherlei Schmerzen sind Kohlblätterauflagen sehr heilsam. Bei Kopfschmerzen legt man die Kohlblätter im Nacken auf. Auch bei entzündeten Augen lassen sie sich vorteilhaft verwenden. Sie wirken auch bei Leibschmerzen gut, wie auch bei Rheuma oder Nervenschmerzen. Auch bei schmerzhaften Beinen oder Armen lohnt sich eine Kohlblätterauflage und zwar wenn möglich täglich, bis der Schmerz verschwunden ist. Schon mancher Bericht ging bei uns ein, dass auch der Kropf durch längere Anwendung mit Kohlblättern günstig beeinflusst werden kann, besonders, wenn gleichzeitig auch noch Tiefatmungsübungen durchgeführt werden. Es besteht ein unabstreitbares Erfahrungsgut, das reichlich Beweise liefert von der guten Wirkung dieses wirklich hervorragenden Naturmittels. Auch hierüber weiss «Der kleine Doktor» nähern Bescheid. Es lohnt sich, ihn hervorzuholen und nachzuschlagen, denn manchem kann man damit billig und zuverlässig helfen, da die erwähnte Behandlungsmethode manch teurem Mittel weit überlegen ist.

Nahrungsmittel sollten Heilmittel sein

Heute, wo soviel Chemikalien und Essenzen an Stelle von natürlichen Hilfsmitteln verwendet werden, ist vom gesundheitlichen Gesichtspunkt aus jede Nahrung willkommen, die den Anforderungen reiner Naturkost entspricht. Ueber die Naturnahrung hat «Der kleine Doktor» bereits eingehend Aufschluss erteilt. Es ist nicht abzustreiten, dass uns die Natur reichlich Mittel darreicht, die entstandene Schädigungen auszubessern vermögen. Auch unsere Nahrung könnte diesen Vorteil in sich bergen, wenn wir sie nicht denaturieren lassen oder durch schädigende Ersatzstoffe noch zusätzlich benachteiligen. Wir gehen bei der Prüfung eines Nahrungsmittels nicht fehl, wenn wir dabei den leitenden Grundsatz: «Nahrungsmittel sollten Heilmittel, und Heilmittel sollten Nahrungsmittel sein,» berücksichtigen.

So erhielt ich kürzlich aus Genf einen Bericht, der mir bestätigte, dass unser Früchte-Kaffee dieser Forderung entsprechen kann. Der Patient teilte mir mit, er habe 3 Jahre immer an Verstopfung gelitten, nun aber gehe es ihm besser, seit er täglich zwei Tassen von unserm Fruchtkaffee trinke und zwar ohne Milch. Dieser Bericht ist nicht der erste, der so lautet, denn schon oft haben mir Patienten von der guten Wirkung dieses Kaffees auf die Darmtätigkeit geschrieben.

Nach reiflicher Ueberlegung in welchem Zusammenhang diese Wirkung stehen möchte, kam ich zu dem Schluss, dass jedenfalls der Gehalt an Eicheln daran beteiligt sei, denn Eicheln enthalten bekanntlich Bitterstoffe, die auf die Lebertätigkeit günstig einwirken. Da die Ursache von Verstopfung in vielen Fällen auf mangelhafter Lebertätigkeit beruht, ist die erwähnte Wirkung erklärlich.

Wenn man ausser dem Früchtekaffee morgens und abends auch noch Linosan einnimmt, dann hat man eine zweite erfolgreiche Unterstützung in der Regelung der Darmtätigkeit, denn dieses neue, hervorragende Leinsamenpräparat hat sich seiner guten Wirkung wegen in kurzer Zeit überall da eingeführt und beliebt gemacht, wo man es kennen lernte. Bevor man also schädigende Abführpillen schluckt, die auf die Dauer doch nicht wirken, ist es viel ratsamer mit Dr. A. Vogels Früchtekaffee und Linosan einen Versuch vorzunehmen. Er wird nicht enttäuschen, sondern bei einiger Ausdauer viel eher nach dem Eingangsmotto wirken.

Moderne Hast und ihr Ende

Es wird in Uebersee als eine Errungenschaft betrachtet, dass sich unser altes, müdes Europa trotz seinen Kriegsschäden aufrafft und nicht hinter dem Mond zurückbleiben will. Der Schliff der modernen Welt soll uns nicht fernerhin fehlen und mir nichts, dir nichts werden alte Sitten, Gebräuche und Gewohnheiten abgestreift, um im modernen Denken unterzutauchen und doch, lohnt sich dieser Tausch? Wer einige Zeit in Amerika lebte, weiss das Gute der heimatlichen Scholle zu schätzen, und möchte es nicht entschwinden sehen, denn wenn unsere kleine, enge, winklige Schweiz mit ihren unverrückbaren Bergen und Hindernissen erst einmal so voller Hast und Unruhe ist wie das Leben, das sich über dem grossen Wasser abspielt, dann wirkt sich dieser Umstand noch weit ungemütlicher aus, als dort drüben, wo genug Raum zur Verfügung steht, und wo die Leute trotz aller Eile gewohnt sind zu warten, ja, sogar geduldig Schlangen zu stehen und auf den lieben Nachbarn Rücksicht zu nehmen. Oft haben wir uns darüber gewundert, wie so viel ruhiger und gelassener die Amerikaner zu sein scheinen als wir leicht erregbare Europäer. Woran mag dieser Vorteil liegen? Welchen Schutz besitzen sie? Sind es klimatische Einflüsse oder die Lebensbedingungen? Wir wurden nicht recht klug daraus, nahmen uns aber auf alle Fälle vor, dies Gute mit uns mitzunehmen, um den heimatlichen Vorteilen auch noch diesen Vorzug hinzufügen zu können. Aber, kaum war wieder die alte Atmosphäre um uns, hüllte sie uns auch mit ihren alten Bedingungen und Sorgen wieder ein und fort war bereits wieder ein schöner Teil des mühsam erworbenen Gleichmuts. Bei unserer Rückkehr wirkte Zürich förmlich ruhig auf uns, jetzt aber hat es für uns bereits schon wieder etwas Rastloses angenommen, und es mutet uns sonderbar an, dass der Wandel im Empfinden so rasch vorsichgehen kann. Mancher, der gewohnt ist, abseits vom Lärm und Getriebe verkehrsreicher Städte zu leben, ist weit empfindlicher als jener, der Zerstreuung liebt. Er sehnt sich förmlich nach ruhiger Gelassenheit, damit seine Nerven nicht stets aufs Aeusserste angespannt sein müssen. Aber das Meer der Rastlosigkeit scheint überhand zu nehmen und Frieden und Glück zu verschlingen. Könnte Salomo heute in all das moderne Treiben hineinblicken, er würde noch in vermehrtem Masse urteilen: «Alles ist Eitelkeit und ein Haschen nach Wind». Der Kampf um die Minuten wird immer fieberhafter, immer toller. Doch je schneller und bequemer alles geht, umdesto weniger reicht die Zeit aus. Immer rascher eilen unsere Wagen, wenn auch unser kleines, kurvenreiches Land nicht dazu angetan ist. Noch führt keine Autobahn ausserhalb der Dörfer durch das Land,