Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 18 (1961)
Heft: 3

Artikel: Kaffee, Genussmittel, Gift und Heilmittel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551966

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: 10.07.2025

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

Kaffee, Genußmittel, Gift und Heilmittel

Die Fahrt von Santiago di Atitlan auf dem schönen, in 2000 Meter Höhe gelegenen Bergsee war etwas bewegt gewesen. Oft mußte ich bei der Ueberfahrt besorgt auf die schweren Warenbündel schauen, die von den Indianern auf das Dach des kleinen, etwas armselig aussehenden Bootes geschleppt worden waren. Der Wellengang war regelmäßig wie eine Uhr, von 2 Uhr an etwas hoch und gegen Abend schaukelte er die heimkehrenden Boote unsaft hin und her. Gleichwohl ging alles über Erwarten gut. Keines der großen Packen fiel herunter, und wir landeten glücklich am Ort unserer Bestimmung. Vor dem Einbruch der Dunkelheit, die stets ganz plötzlich in Erscheinung trat, liebte ich es jeweils, noch ein wenig durch die Kaffeepflanzungen zu wandern, die sich im Halbschatten der großen, mächtigen Avocadosbäume gerne ausbreiten und am besten gedeihen. Zwischen den schönen, dunkelgrünen, lorbeerähnlichen Blättern blicken die grünen und roten Beeren der Kaffeefrüchte hervor. Wenn man diese zerdrückt, lassen sie zwei hellgrüne Kaffeebohnen zum Vorschein kommen. Jeder Pflanzenfreund muß zugeben, daß der Kaffeestrauch eine schöne Pflanze ist, aber gleichwohl finden wir bei ihr nicht lauter gute Eigenschaften, wie dies ja auch bei andern Pflanzen, bei Tieren und Menschen der Fall ist.

Es ist geschichtlich nicht feststellbar, wann und wo man zuerst auf den Gedanken kam, diese gelbgrünen Bohnen zu rösten, um sie als Getränk und Genußmittel zu gebrauchen. Es scheint wohl am ehesten in Afrika gewesen zu sein. Man mag da so mancherlei vermuten, ohne sich dabei aber auf Tatsachen stützen zu können. War es vielleicht schon zur Zeit der Königin von Scheba gewesen? Wie gut könnte man sich bei dieser Darlegung vorstellen, daß ihre Untertanen beim Säubern des königlichen Unterholzes die Stauden verbrannten und dabei den feinen Duft der brennenden Kaffeebohnen, der ihnen vielsagend in die Nase stieg, entdeckten. Diese Königin brachte König Salomo bei ihrem Besuch als Geschenk ihres Landes mannigfache, feine Gewürze mit, aber von den Kaffeebohnen wird nichts erwähnt.

Was wir nun aber geschichtlich noch genau wissen, ist, daß vor 400 Jahren der Kaffee nach Europa wanderte und bei den reichen Kaufleuten von Venedig und ihren Freunden immer mehr Anklang und Liebhaber fand, obwohl er damals noch eine sehr teure Angelegenheit war. Der Kaffee hatte zwar auch seine Gegner, wie alles Neue, das in Europa eingeführt wurde. Die Gelehrten, die sich die ganze Menschheitsgeschichte hindurch bald irrten, dann wieder recht behielten, behaupteten in der damaligen Zeit in allem Ernst, daß der Kaffeegenuß den Herztod auslösen, Delirien und Geisteskrankheit, ja sogar Unfruchtbarkeit verursachen könne.

Koffein

Es ist nun allerdings eine Tatsache, daß Koffein ein Gift ist, das den Nerven und somit auch dem Herzen sehr zu schaden vermag. Wer regelmäßig Bohnenkaffee trinkt, braucht sich also nicht darob zu verwundern, wenn er nach einiger Zeit nicht mehr gut und tief schlafen kann. Auch die Blutgefäße können durch zu reichliche Koffeinzufuhr nachteilig beeinflußt werden.

Bei jedem Gift oder starken Stoff liegt nun aber in der Dosierung das Geheimnis, ob dem Körper des Menschen dadurch geschadet oder genützt werden kann. So ist es auch mit dem Koffein. In der Homöopathie verwendet man Koffein bis in allerfeinste Mengen, und zwar mit sehr gutem Erfolg. Warum soll nicht auch der Kaffee die Rolle einer Medizin spielen können? Jene, die nicht regelmäßig Bohnenkaffee genießen, können die medikamentöse Wirkung am besten auswerten. Eine Tasse Bohnenkaffee hält sie wach. Besonders wer abends frisch sein sollte, beispielsweise zum Autofahren, vermag sich durch den ungewohnten Kaffeegenuß den Schlaf zu vertreiben. Auch als Anregung für das Herz bei einer gewissen Form von Herzschwäche ist eine Tasse Bohnenkaffee besser, billiger und harmloser als viele Medikamente.

Im Gegensatz dazu ist der Bohnenkaffee

nun aber auch ein völlig ungeeignetes, schädlich wirkendes Genußmittel, besonders wenn man es regelmäßig einnimmt, und zwar für Nervöse, die einen schlechten, leisen Schlaf haben, für Rheumatiker, Arthritiker, Leute mit hohem Blutdruck, für Basedowkranke und andere empfindliche Menschen.

Getreide- und Fruchtkaffee

Bei allen, soeben aufgezählten Krankheiten, wie auch bei Kindern ist der Getreide- und Fruchtkaffee voll berechtigt. In der Schweiz trinkt man viel Milchkaffee, und es ist eine unumstrittene Tatsache, daß die Milch, vermengt mit Kaffee oder Getreide- und Fruchtkaffee, im Magen viel feinflokkiger gerinnt und somit leichter verdaulich ist als ohne diese Beigabe. Für die Gesundheit ist die Zusammensetzung eines Getreide- und Fruchtkaffees sehr bedeutungsvoll. Die Eicheln, wie sie von den alten Germanen schon als Eichelkaffee gebraucht wurden, üben ihrer Bitterstoffe wegen eine günstige Wirkung auf die Leber aus.

Wegwarte und Cichorie

Alle Menschen, die noch Augen für Naturschönheiten besitzen, kennen bestimmt die schöne, blaue Margaritenblume, die als Wegwarte den Strassenrändern entlang blüht. Sie breitet sich jedoch nicht nur längs den Landstraßen, sondern auch links und rechts von Feldwegen aus, gedeiht auf Schutthaufen und im Brachland. Die Stengel, die die schönen Blüten tragen, sind sehr zäh. Die Blüten verblühen sehr rasch, wenn sie gepflückt sind. Nur wenig Menschen wissen die Pflanze zu schätzen und etwas mit ihr anzufangen. In alten Kräuterbüchern jedoch lesen wir, daß die Wurzeln ein mildes, gutes Lebermittel seien mit einem ebenso milden, nichts destoweniger aber guten Einfluß auf die Gallenabsonderung. Vor langer Zeit schon sind Wegwartwurzeln und Eicheln zusammen geröstet und als Frucht- und Wurzelkaffee verwendet worden. Diese beiden Naturerzeugnisse eignen sich am allerbesten zu diesem Zweck. Zu schätzen ist dabei, daß ein solcher Frucht-Wurzelkaffee nicht schadet und zudem infolge seines Mineralgehaltes, vor allem auch der Bitterstoffe wegen auf Leber und Galle noch eine gute Wirkung ausübt.

Die guten Erfahrungen, die man mit der wilden Wegwarte schon im letzten Jahrhundert gesammelt hat, führte denn auch zur Veranlassung, die Wegewarte regelrecht anzubauen. Um den Ertrag zu erhöhen, wurde die Wurzel etwas kräftiger und fleischiger hochgezüchtet. Auf diese Weise ist die Grundlage für unsere ganze Zichorienindustrie gelegt worden. Sie hat in der Schweiz, in Deutschland, in der Tschechoslovakei, in Holland und andern Ländern eine sehr große Entwicklung mitgemacht. Zichorie, die zwar etwas weniger wertvoll beurteilt wird als der Kaffee, ist diesem vom gesundheitlichen Gesichtspunkt aus bestimmt vorzuziehen. Ein Zusatz von Zichorie zum Bohnenkaffee ist also nicht allein vom wirtschaftlichen, sondern auch vom gesundheitlichen Standpunkt aus gesehen, nur ein Vorteil. Er verleiht dem trinkfertigen Kaffee zudem noch eine bessere Farbe, was für ihn ein weiterer Vorteil bedeutet. Beispielsweise besitzt auch der Vogelkaffee nebst dem Getreide, den Feigen und Eicheln noch Zichorie. Gleicherweise ist auch der als Bambu bezeichnete Extrakt, der neuerdings in den Handel gekommen ist, aus den gleichen Rohstoffen hergestellt. Frucht- und Getreidekaffee ist somit nicht nur ein reines Genußmittel. Zu den erwähnten Vorteilen gesellt sich noch der Umstand, daß die Milch durch den Zusatz von Früchtekaffee im Magen viel feinflockiger verteilt und daher leichter verdaulich ist.

Infolge der Vorzüglichkeit der Zichorie mag hier noch kurz darauf aufmerksam gemacht werden, daß sie auch zum Ziehen des Zichoriensalates gebraucht werden kann, indem man die jungen Wintertriebe im Treibhaus oder im warmen Keller schneidet, wodurch man gerade in der salatarmen Zeit sich seiner vorteilhaft bedienen kann. Dies jedoch nur nebenbei.

Die Kaffee-Extrakte

Die Hast der Neuzeit hat es mit sich gebracht, daß sich ein neues Kaffee-Erzeugnis entwickelte. Alles eilt und auch die Hausfrau nimmt sich nicht mehr gerne Zeit,

ihren Kaffee oder Fruchtkaffee anzubrühen und ihn gut zugedeckt ziehen zu lassen, worauf man ihn vor dem Servieren noch absieben muß. Der Extraktkaffee, der nur noch die wasserlöslichen Stoffe enthält, läßt sich ganz einfach mit heißem oder kochendem Wasser überbrühen, was geschwindigkeitshalber gleich in der Tasse geschehen kann und bereits ist auch schon ein gut duftender Kaffee trinkbereit.

Bambu

Dieser Name prägt sich leicht ein. Er ist, wie bereits schon erwähnt, ein Extraktkaffee aus Getreide-, Früchten und Eicheln. Er ist aber keine grundlegend neue Zusammenstellung, sondern nur der beliebte Vogelkaffee im neuen Kleide, der bereits 40 Jahre auf diesem Gebiet Pionierarbeit geleistet hat. Den Namen Bambu hat er erhalten als Erinnerung an eines der interessantesten Kaffeehäuser von Guatemala. Es ist mit indianischer Kunst ausgestattet, und man vergißt es deshalb nicht so rasch wieder.

BERICHTE AUS DEM LESERKREIS

Behebung eines Gebärmuttervorfalls

Eine deutsche Abonnentin unserer Zeitschrift Frau E. aus B. gab uns zum Wohle anderer Patientinnen eine einfache, natürliche Methode bekannt, durch die sie selbst von einem Gebärmuttervorfall geheilt worden ist. Sie schrieb uns:

«Ich stehe seit meiner Jugend hinter dem Ladentisch und konnte mich auch während der Schwangerschaft nicht schonen. Nach meiner zweiten und letzten Geburt mußte ich feststellen, daß ich mir einen Gebärmuttervorfall zugezogen hatte und war darüber mehrere Jahre recht bedrückt. Während des Krieges litt ich sehr unter Fußbeschwerden und wußte mir wegen diesen Leiden oft keinen Rat. Seinerzeit ließ ich mir von einem Orthopäden, einem bekannten Professoren, ein Büchlein schicken und fing an, die Ratschläge dieses Arztes auszuführen, und zwar machte ich, um meine Beine und Füße zu kräftigen, Fußgymnastik. Dazu gehörte frühmorgens das richtige Atmen in flacher Rükkenlage und auch das Radeln, wobei mit den hochgehaltenen Beinen tüchtig die Bewegung des Radfahrens ausgeführt wurde. Das Ganze dauerte jeweils nicht lange, aber ich führte es konsequent durch, und tatsächlich besserte sich das Fußleiden. An den Vorfall dachte ich dabei nicht und erst nach einer Zeit merkte ich, daß sich das Uebel besserte. Ich verlor dieses Leiden schließlich vollständig, muß allerdings noch erwähnen, daß ich von Anbeginn des Vorfalls an darauf achtete, jedes schwere Heben oder Tragen zu unterlassen. — Persönlich glaube ich, daß die Radel-Gymnastik die Festigung und Straffung herbeigeführt hat. Wenn eine Patientin zusätzlich noch das Glück hat, gleichzeitig natürliche Heilmittel einzunehmen, dann kann sie sicher auf einen guten Erfolg zählen. Was nun die Sitzbäder anbetrifft, möchte ich Ihnen sagen, daß ich solche sehr gerne anwende, doch machen diese entschieden mehr Mühe, besonders, wenn eine Hausfrau sehr beschäftigt ist, auch sind sie je nach Einrichtung nicht bei jeder Witterung gut auszuführen. — Es würde mich sehr freuen, wenn ich durch mein Schreiben auch andern eine Hilfe verschaffen könnte. Darf ich gleichzeitig noch erwähnen, daß ich mich von Monat zu Monat auf Ihre «Gesundheits-Nachrichten» freue und für ihre Berichte immer dankbar bin.»

Sicher handelt es sich bei dieser Mitteilung um eine äußerst einfache, leicht durchführbare Methode, die mancher Leidenden zusammen mit den entsprechenden Mitteln zur Gesundung verhelfen wird.

Heilung eines Ekzems

Frau W. aus L. war wegen einem Ekzem an den Fußballen an uns gelangt, weil sie dieses mit Wundbenzin behandelt und verschlimmert hatte. Aus unserm Ratgeber «Der kleine Doktor» sah sie dann, daß Molkosan zur Anwendung empfohlen worden war und sie verlangte auch noch die weitern Mittel zur erfolgreichen Pflege, nämlich Urticalcin-Pulver, Bioforce-Creme, Nephrosolid und Rhus tox D 6. Nach Verlauf eines halben Jahres ging folgender Bericht ein:

«Ich habe Mittel von Ihnen verlangt für ein Ekzem an den Füßen. Nun möchte ich Ihnen doch noch vor Ende des Jahres berichten, daß ich nach ungefähr 3 Monaten befreit war von dem Uebel. Es war ziemlich hartnäckig, immer wieder kam da und dort ein Bläschen zum Vorschein. Aber mit Molkosan und Bioforce-Creme und den einzunehmenden Mitteln brachte ich dann auch noch diese Nachzügler zum Verschwinden. Ich bin also ganz positiv eingestellt für Ihre Naturmittel und danke Ihnen für Ihre jeweilige Mühe und Hilfe herzlich.»

Wichtig bei der Behandlung von Ekzem ist stets die Ausdauer, ferner muß auch noch dar-