Hungerödeme

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **21 (1964)**

Heft 3

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-551928

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

sche Krämpfe in der Aftergegend bemerkbar machen. Diese können sich dermassen schmerzhaft äussern, dass der davon Betroffene sich oftmals nicht anders zu helfen weiss, als laut aufzuschreien. Unwillkürlich steht er dabei unter dem Eindruck, er sei von einem bösen, schweren Leiden befallen worden. Dabei handelt es sich jedoch tatsächlich nur um eine augenblickliche Verkrampfung, die man durch eine heisse Brause von 1 bis 2 Minuten lösen kann. Man richtet dabei den Wasserstrahl auf die schmerzende Stelle, worauf der Schmerz mit der Verkrampfung zusammen verschwindet.

In das Gebiet der spasmischen Krämpfe gehören die Periodenschmerzen, denen viele Frauen und Mädchen unterworfen sind. Auch mancherlei Arten von Kopfweh sind auf Spasmen zurückzuführen, so vor allem die Migräne und das gefürchtete Föhnkopfweh, besonders wenn es sich mit Nackensteife einstellt. Dieser unangenehmen Steifheit kann man in der Regel durch eine entsprechende Massage wesentlich beikommen.

Im übrigen aber ist es eine willkommene Erleichterung, zu wissen, dass man nicht zu giftigen Schmerz- und Krampfstillmitteln, die zur Süchtigkeit mit ihren sehr schlimmen Folgen führen können, greifen muss, um unerträgliche Schmerzen und Krämpfe möglichst rasch wieder loszuwerden, denn statt ihrer hilft in der Regel in all diesen Fällen Petadolor, ein Produkt aus der Pestwurz oder Petasites officinalis. Dieses wunderbare Pflanzenheilmittel hat sich bis heute ausgezeichnet bewährt, und zwar mit dem grossen Vorteil, nie schädliche Nebenwirkungen aufzuweisen. So haben wir denn immer wieder allen Grund, der Pflanzenwelt, die mit soviel hilfreichen Stoffen ausgestattet worden ist, dankbar zu sein.

Hungerödeme

In einigen Ländern Asiens, in vielen Gebieten Afrikas und auch bei etlichen Indianerstämmen Südamerikas begegnen uns oft Kinder mit magerem Körper und dicken Bäuchen. Auch Erwachsene sieht man in solchen Gegenden, die in den Beinen, im Bauch, ja sogar im Gesicht Flüssigkeitsansammlungen aufweisen. In der Regel ist dies die Folge einer langandauernden Mangelernährung, die vor allem auf dem Fehlen von gutem Eiweiss beruht. Während bei uns gegen die Eiweissüberfütterung angekämpft werden muss, weisen diese sogenannten unterentwickelten Länder einen Eiweissmangel auf. Dieser löst bekanntlich ein starkes Nachlassen der Leistungsfähigkeit aus, verbunden mit einer Gewichtsabnahme und einer vermehrten Anfälligkeit gegen Infektionskrankheiten.

Für unsere Leser in den tropischen Ländern und für solche, die sich dorthin begeben wollen, möchte ich folgende Ratschläge erteilen. Wer infolge des erwähnten Eiweissmangels bereits erkrankt ist, darf auf keinen Fall plötzlich auf eine eiweissreiche Kost übergehen und sich kurzfristig grössere Mengen unserer guten Milchkonserven zugute kommen lassen. Wenn dies geschieht, kann der Patient das gleiche Missgeschick erleben, das unserem ausgehungerten Rotwild im winterlichen Wald zustossen würde, falls es ein kräftiges, würziges Emd vorgesetzt erhielte. Es würde nämlich daran zugrunde gehen, weshalb ihm der erfahrene Wildhüter nur mageres Schwarzheu zukommen lässt, und zwar nur in mässigen Mengen, da er das Wild nur durch dieses sparsame Vorgehen am Leben erhalten kann. Im gleichen Sinne müssen wir also auch bei den erwähnten Patienten vorgehen.

Kinder mit Hungerödemen muss man unbedingt langsam hochfüttern, indem man die Eiweissmenge nur allmählich steigert. Man kann mit der täglichen Verabreichung von 20 bis 30 g Eiweiss beginnen, indem man diese Menge auf 3 Mahlzeiten verteilt. Nach ungefähr 4 Wochen darf man die tägliche Eiweisseinnahme auf etwa 50 bis 60 g steigern. Wenn das Hun-

gerödem verschwunden ist, geht man langsam mit der Eiweissaufnahme wieder etwas zurück, indem man Kindern eine Tagesmenge von 25 bis 30 g verabfolgt, während Erwachsene eine solche von 40 bis 50 g erhalten können. Sobald der Körper wieder über ein Depoteiweiss verfügt, vermindert er in der Regel das Eiweisbedürfnis von selbst. Wir können also an Hand dieser Betrachtung leicht feststellen, wie wohlweislich wir vorgehen müssen, um die Schädigung geschickt wieder auszumerzen. Der oft angewendete Wahlspruch «Viel hilft viel» ist in dem Falle also nicht angebracht. Dagegen kann sorgfältige Steigerung bis zum notwendigen Erfolg und nachherige allmähliche Verminderung der Eiweissmenge bis zum normalen Bedarf das verlorene Gleichgewicht wieder zurückgewinnen und festigen.

Heilnahrung durch biologischen Landbau

Vor genau 40 Jahren genoss ich bei Dr. Ragnar Berg im Weissen Hirschen in Dresden einen gründlichen Unterricht über biologischen Landbau, und zwar im Unterrichtsprogramm der organischen Chemie. Als gelehriger Schüler war ich emsig darauf bedacht, von diesem weltbekannten Vitaminforscher in der Düngungsfrage klaren Aufschluss erhalten zu können. So erfuhr ich denn, wie eine falsche Düngung den Gehalt der Nahrungsmittel, handle es sich nun um Getreide oder Gemüse, so stark verändern kann, dass diese Tatsache auch in der Analyse stark ersichtlich wird. Nahrungsmittel, die normalerweise einen Basenüberschuss besitzen, können vor allem nach Massivdüngung mit Superphosphaten einen Säureüberschuss aufweisen.

Genau so, wie der Mensch und das Tier erkranken, wenn sie zuviel und gleichzeitig unzweckmässige Nahrung erhalten, gerade so kann auch die Pflanze bei unrichtiger Düngung ihre ganze chemische Struktur ändern und dadurch ebenfalls krank werden. Dass eine kranke Pflanze nun aber keine gesunde Nahrung darstellt, leuchtet selbstverständlich jedem von uns ein. Die Güte des Geschmackes büsst bei Gemüsenahrung wesentlich ein und die Haltbarkeit vermindert sich sehr stark. Beim Getreide brechen die Halme leichter, das Brot ist weniger schmackhaft und weist schlechtere Backeigenschaften auf. Analytisch betrachtet, enthält solches Getreide mehr Stärke und weniger Vitamine und Mineralstoffe.

Die biologisch-dynamische Düngung gibt den Pflanzen nicht nur die zum Gedeihen notwendigen Stoffe, sondern darüber hinaus noch aktivierende Zusätze, die eine vermehrte Dynamik und somit gleichzeitig eine bessere Entfaltung der Pflanze erwirken. Da viele Menschen durch die jahrelange Einnahme entwerteter Nahrung, wie Weissbrot, Industriezucker und anderes mehr einen Mineralstoffmangel, wenn nicht gar eine Avitaminose aufweisen, kann sich für sie die biologisch oder biologisch-dynamisch gezogene Nahrung förmlich als Heilnahrung auswirken. Dies trifft bei Gemüsen, Früchten und Getreide zu. Ausser den biologisch gezogenen Gemüsen und Früchten sollten deshalb auch Vollkornbrote und Knäckebrot zur täglichen Nahrung gehören.

Alle Vogel- und Waerland-Brote haben seit einiger Zeit einen wesentlichen Zusatz an biologisch-dynamisch gezogenem Weizen. Auch die biologisch-dynamisch gezogenen Weizenkörner, die heute in allen Reformhäusern erhältlich sind, können den Anspruch erheben, eine gesunde und billige Vollnahrung zu sein. Wenn wir diese Weizenkörner wie Risotto richtig gewürzt zubereiten, dann können wir unseren Tisch um eine kräftige, wertvolle und gleichzeitig sehr schmackhafte Nahrung bereichern. Auch in geschrotetem Zustand können wir diesen Weizen vorteilhaft verwenden, und zwar zu Suppen und Bratlingen, wodurch unsere