Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 7

Artikel: Frischgemüse
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552633

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

tees können sich zwar noch immer jene leisten, die nicht im aufgeregten Berufsleben stehen. Wer aber wenig Zeit zur Verfügung hat, bedient sich heute lieber der Frischpflanzenpräparate, die sowohl flüssig in Tinkturenform, wie auch als Verreibung in Tablettenform im Handel sind. Der Frischpflanzenextrakt ist natürlich wirksamer als der Tee aus den getrockneten Kräutern, weshalb er sich besonders für schwerwiegende Fälle eignet. Es ist für manchen einfacher und zweckdienlicher, sich dieser Präparate zu bedienen, weshalb sie sich auch gut eingebürgert haben, obwohl sie die Kräuter in Teeform keineswegs vertreiben möchten.

Frischgemüse

Wer einen eigenen Garten besitzt, wo er sein Gemüse biologisch ziehen kann, hat gleichzeitig auch noch den Vorteil sofortiger Zubereitungsmöglichkeit nach der Ernte. Je rascher wir nämlich unser Frischgemüse verwerten, um so weniger geht es seiner Vitalstoffe verlustig. Während sich die Mineralstoffe nicht wesentlich verändern, büssen Vitamine, Fermente sowie die verschiedenen feinen, ans Stoffliche gebundenen Energien selbst schon durch kurzes Lagern an Wert ein. Da wir die erwähnten Vorzüge jedoch dringlich benötigen, um dadurch unser endokrines Drüsensystem sowie die gesamten Körperfunktionen in Ordnung halten zu können, sollten wir darauf bedacht sein, unser Gemüse in frischgeerntetem Zustand zu verarbeiten. Wir haben nämlich bereits einen gewissen Verlust zu verzeichnen, wenn wir das Gemüse einen Tag im Keller oder im Eisschrank aufbewahren, bevor wir es gebrauchen. Den grösstmöglichen Nutzen ziehen wir aus unserer Gartenernte, wenn wir uns nur für den jeweiligen Bedarf eindecken, denn, wie bereits erwähnt, ist selbst bei kurzfristiger Lagerung mit einer gewissen Einbusse zu rechnen. Wer daher den Vorzug eines eigenen Gartens besitzt, sollte sich seiner aufmerksam bedienen, um den besten Nutzen daraus zu ziehen.

Konserven statt Frischgemüse

Natürlich ist es auch nicht günstig, wenn Hausfrauen, die auf den Kauf von Gemüsen angewiesen sind, sich gleich für einige Tage eindecken. Vielleicht lagerte dieses bereits schon einige Zeit beim Gemüsehändler und ist somit ohnedies nicht mehr ganz frisch, weshalb wir es bei uns nicht noch älter werden lassen sollten. Bedenklich ist es aber, wenn wir zur Zeit der Frischgemüseernte zu Konserven greifen, weil wir deren noch genügend besitzen oder auch aus blosser Bequemlichkeit. Es kann indes sogar im Juli vorkommen, dass man selbst in vegetarischen Gaststätten ausser Karotten kein anderes Frischgemüse erhält. Wie schmackhaft sind jedoch frische Erbsen im Vergleich zu jenen aus den Büchsen, die wenig befriedigen, besonders wenn der Gemüsegarten seine frischen Gaben bereits in reicher Fülle darbietet. Gehalt und Geschmack stehen tatsächlich in keinem Verhältnis, wenn man frischgekochte Erbsen mit jenen aus den Büchsen vergleicht. Greift die Hausfrau gleichwohl zur Konservennahrung, dann mag dies vielleicht zeitbedingt sein, weil sie sich womöglich noch beruflich verausgaben muss, weshalb sie sich die Mühe zu ersparen versucht, frische Erbsen zu enthülsen und sie sorgfältig zu kochen. Das braucht mehr Zeit und Aufmerksamkeit, ist aber für die Gesundheit entschieden vorteilhafter. Auch mag es im Gastgewerbe an Personal fehlen, weshalb die Büchsennahrung die Lücke schliessen soll. Aber der Gast, der Frischgemüse erwartet, wird in Zukunft lieber zu Hause speisen, besonders, wenn er sich einen eigenen Gemüsegarten angelegt hat und seine Frau zudem schmackhaftes Frischgemüse zuzubereiten versteht. Ebenso verhält es sich mit Bohnen und anderen Gemüsearten, und zu einem Vollwertgemüse gehört natürlich auch ein

vollwertiger Naturreis, besitzt dieser doch nahezu zehnmal mehr Mineralstoffe und Vitamine als der weisse Reis. Kein Wunder, dass sich entwertete Nahrungsmittel nicht für den vegetarischen Tisch eignen. In der Zeit der Frischgemüse können wir für unseren Körper Reserven schaffen, weshalb wir möglichst viel Salate geniessen sollten. Gedämpftes Gemüse benötigt die richtige Sorgfalt, damit es gehaltlich wertvoll bleibt und geschmacklich anregt. Hausfrauen sollten ihre Arbeit nicht gering einschätzen, denn richtiges Verständnis und Aufmerksamkeit nebst geschickter Fähigkeit bei der sorgfältigen Zubereitung der Speisen, sowie bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten trägt bestimmt zum gesundheitlichen Wohl der Familie bei. Schwieriger dagegen ist die Zubereitung grosser Mengen, wie sie im Gastgewerbe nötig sind. Da braucht es besondere Geschicklichkeit, um geschmacklich und gehaltlich zum gleichen Ergebnis zu gelangen. Je sorgfältiger und schonender eine Vollwertnahrung zubereitet ist, um so rascher und besser nährt und sättigt sie. Das erspart es uns, grosse Mengen einnehmen zu müssen, um unseren Bedarf an Vital- und Mineralnährstoffen zu decken, und dies wiederum erleichtert unserem Körper die Verdauungsarbeit, denn er kann dadurch viel Leerlauf vermeiden. Frischgemüse, unmittelbar nach der Ernte sorgfältig zubereitet, ist ein gesundheitlicher Vorzug, den wir trotz den vielen Nachteilen, die uns die Neuzeit in anderer Hinsicht auferlegt, mit einigem Fleiss und Aufmerksamkeit immer noch nutzbringend auswerten können.

Verschiedene Wasseranwendungen

Wenn unser Kreislauf gestört ist, wenn wir infolge mangelhafter Bewegung unter mancherlei Beschwerden leiden und uns die vielen Nachteile unserer Zivilisation immer mehr gesundheitliche Schwierigkeiten verursachen, dann kann uns das Wasser als Aktivator sehr dienlich sein, wie nicht schnell etwas anderes. Hiervon hat uns beispielsweise die Wirksamkeit von Priessnitz, Sebastian Kneipp und Rickli überzeugende Beweise erbracht, haben diese doch die wertvolle Heilkraft des Wassers erkannt und zum gesundheitlichen Nutzen angewandt. Inzwischen bewiesen neuere Forscher noch, dass im Wasser auch elektromagnetische Spannungen sein können, weshalb wir aus Wasseranwendungen auch hiervon Nutzen ziehen werden, da die diesbezüglichen Energien dabei auf uns überzugehen vermögen, denn nicht nur der thermische, sondern auch der energetische Reiz kann uns dadurch zugute kommen.

Mancherlei Badekuren

Es gibt bekanntlich vielerlei Arten von Heilbädern, und besonders jene, die gerne zu viel essen und trinken, bevorzugen sie, denn die entsprechenden Anwendungen bringen ihnen meist guten Erfolg ein. Jene, die sich indes kostspielige Badekuren nicht leisten können, müssen deshalb gleichwohl auf heilwirkende Wasseranwendungen nicht verzichten, kann man doch die verschiedensten Bäder auch zu Hause durchführen. Wer Arthritis und Gicht bekämpfen will, findet im Moorbad eine willkommene Hilfe. Meersalz- und Laugenbäder sind erfolgreich bei Wassersucht, bei Ödemen sowie bei aufgeschwemmten Geweben. Lehmbäder wirken bei degenerativen Veränderungen der Zellen. Kräutersitzbäder sind wunderbar heilsam bei Unterleibsbeschwerden. Sogar das einfache Fussbad und auch das Wassertreten helfen verschiedene Störungen beheben.

Für viele, die gesundheitlich nicht in Ordnung sind, ist nun aber das normale Vollbad nicht ohne weiteres ratsam. Aus diesem Grunde unterlassen solche meist auch andere Wasseranwendungen und gehen daher deren hilfreicher Nutzleistung verlustig. Aber das muss nicht unbe-