Nahrungsmittel als Gefahr

Autor(en): [s.n.]

Objekttyp: Article

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Band (Jahr): 37 (1980)

Heft 1

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-551435

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

dann höchstens die niederen Hockerli. Die gleiche Vorkehrung dient auch für Tomaten. Sogar Kartoffeln fordern Vorsicht, weshalb man sie in geschützter Lage anpflanzen sollte. Der erste Frost lässt die Stauden schwarz werden, was sich nachteilig auswirkt, hat dies doch einen Stillstand im Wachstum zur Folge. Wenn sich indes die Witterung wieder ausgleicht, können die Stauden nochmals treiben, werden jedoch keine so grossen Knollen mehr entwickeln. Dem Gemüse ergeht es in der Höhe wie den Erdbeeren, da es viel aromatischer wird als im Tiefland. Der Boden ist mineralstoffreicher und der Vitamingehalt ist in der Regel viel höher. Allerdings erfordert die günstige Auswertung dieser Vorteile ein biologisches Vorgehen in der Pflanzweise.

Da in der Bergwelt die Industrie noch

nicht auf eine Weise Fuss fassen konnte, dass sich auch dort die Umweltverschmutzung verheerend auszuwirken vermöchte, ist natürlich auch dieser Umstand sehr vorteilhaft. Nur der vermehrte Tourismus, der am laufenden Band die Autogase in die Höhe befördert, wirkt sich da, wo man noch reine Luft erwartet, ebenfalls unvorteilhaft aus. Gleichwohl sollte jemand, der in der Höhe Land besitzt, besonders wenn sich dieses an geschützter Lage befindet, nicht zögern, einen Anbauversuch vorzunehmen, denn biologisch gezogene Beeren und Gemüse wirken sich auch dort vorteilhaft aus. Vielleicht muss ein Mutiger erst seine Erfahrungen sammeln, bis sich der gewünschte Erfolg einstellt, aber gerade das ist interessant und wertvoll und lohnt sich besonders im Hinblick auf die Gesundheit.

Nahrungsmittel als Gefahr

Ist es nicht eigenartig, dass es gesunde Nahrungsmittel gibt, die bei gewissen Krankheiten zur Gefahr werden können? Für den gesunden Menschen sind Gluten zwar wertvoll, während sie bei der Herterschen Krankheit, die man sehr oft bei Kindern findet, gemieden werden sollten. Dies gilt auch bei der multiplen Sklerose. Da alle unsere Getreidearten einen mehr oder weniger hohen Gehalt an Gluten besitzen, ist es angebracht, von diesen möglichst völlig auf Reis umzustellen. Es gibt verschiedene gute Diätvorschriften und Naturmittel, die bei diesen Krankheiten

erfolgreich wirken, vor allem aber ist der Naturreisdiät ein solcher Erfolg zuzuschreiben. Zudem erhält durch sie das gesamte Gefässsystem – vor allem die Arterien – einen regenerierenden Einfluss.

Wir müssen daher sehr dankbar sein, dass nicht auch der Naturreis bei den erwähnten Krankheiten ausgeschaltet werden muss. Bei guter, abwechslungsreicher Zubereitung von Naturreis lernt man diesen sehr schätzen und zieht ihn als wertvolle Heilnahrung dem entwerteten weissen Reis vor. «Der kleine Doktor» gibt nähere Auskunft über Art und Zubereitung.

Vernünftiger Bewegungssport

Durch den übertriebenen Leistungssport der Neuzeit wurde in Sportkreisen oft unweise gehandelt, was dem gesundheitlichen Vorteil vernünftiger Bewegungstherapie abhold war, weshalb man vielfach mit Nachteilen zu rechnen hatte. Nun scheint man sich aber doch wieder mehr gesunder und sportlicher Betätigung zuzuwenden, wobei auch den Betagten die notwendige Aufmerksamkeit geschenkt wird. Die schweizerische Gesellschaft für

Gerontologie bestätigte dies bei ihrer letzten Herbsttagung in Magglingen.

Wer sich in jungen Jahren sportlich betätigte, sollte im fortgeschrittenen Alter damit nicht völlig aufhören, denn in diesem Zeitpunkt ist irgendeine Art von Bewegungstherapie notwendig, also angebracht. Nicht vergebens vertraten die alten Griechen die Ansicht, dass die Beweglichkeit der Beine eine bessere Hirntätigkeit bewirke. Haben wir uns in jugendlichen