Vorsichtiger Gebrauch heilwirkender Würzpflanzen

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 4

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-970087

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

bedenkt, dass das tierische Eiweiss immer fraglicher und entwerteter wird, und zwar durch Verwendung von verschiedenen Antibiotika, ferner durch Hormonfütterung und zusätzlich noch durch allerlei Umweltgifte. Wir sind deshalb um so mehr auf pflanzliches Eiweiss angewiesen wie auch auf wertvolle Vitalstoffnahrung. Nebst dem Vollgetreide und den Kartoffeln sollte unsere europäische Ernährung noch Naturreis und Soja aufweisen, aber nicht nur zur gelegentlichen Verwendung, denn sie sind so wichtig, dass ihnen eine führende Rolle zugewiesen werden sollte. Wenn wir diese Einsicht nicht in die Tat umsetzen, haben wir mit den ohnedies immer noch zunehmenden Zivilisationskrankheiten vermehrt zu rechnen, und diese gesundheitliche Schädigung sollten wir uns durch die soeben geschilderte Abhilfe wohlweislich ersparen.

Vorsichtiger Gebrauch heilwirkender Würzpflanzen

Sellerie, Rettich, Knoblauch und Meerrettich haben wir ihrer vorzüglichen Heilwirkungen wegen immer entsprechend empfohlen. Da es nun aber in der menschlichen Natur liegt, das, was vorteilhaft ist, in der Verwendung oft zu übertreiben, ist es notwendig, auf den mengenmässigen Gebrauch hinzuweisen und ihn zu beachten. Gerade weil diese Würzpflanzen eine so kräftige Heilwirkung haben, sollte man sie nur in gewissen Mengen einnehmen. Es ist also nicht angebracht, dabei dem oft gehuldigten Grundsatz, viel helfe viel, unbedingt zu vertrauen, denn diese Ansicht ist in der Regel ganz verkehrt. Besonders die zweckdienliche Verwendung der Gewürze belehrt uns eines anderen Prinzipes. Verwenden wir nämlich Gewürze zur geschmacklichen Verbesserung der Gerichte, dann genügen hierzu kleine Mengen. Nehmen wir dagegen zuviel, dann verlieren die Speisen ihre anregende Geschmacklichkeit. Auch der Gaumen leidet darunter, weil er sich mit der Zeit an starke Reize gewöhnt. Wer schonendes Würzen schon aus gesundheitlichen Gründen vorzieht, weist zu stark gewürzte Gerichte als ungeniessbar ab.

Verwendung von Sellerie

Da Sellerie sehr stark auf die Nieren einwirkt, hilft er harnpflichtige Stoffe ausscheiden. Auch die Keimdrüsentätigkeit wird dadurch angeregt. Wenn man nun aber zuviel Sellerie geniesst, und zwar vor allem in Saftform, dann kann man dadurch gerade das Gegenteil erreichen. Statt die Nieren anzuregen, wird man sie eher reizen. Wenn für Selleriesaftkuren pro Tag 1–2 dl oder noch mehr empfohlen wird, dann geschieht dies bestimmt eher im Interesse des Lieferanten als des Patienten. Sind die Nieren ohnedies schon empfindlich oder sogar bereits erkrankt, dann ist die erwähnte Menge entschieden zu gross und kann sich nicht mehr als heilsam erweisen, sodern wird die Nieren dadurch weit eher reizen und schädigen. Das ist der Grund, weshalb Vorsicht am Platze ist.

Günstiges Vorgehen bei Rettichsaft

Noch mehr Vorsicht ist bei Rettichsaft geboten, denn zuviel davon wirkt sich noch schlimmer aus als beim Sellerie, weil die Leber dadurch sehr stark in Anspruch genommen wird. Bei Erkrankungen der Leber oder wenn sie mangelhaft arbeitet, so dass sie nach der Aussage des Arztes insuffizient ist, genügen 1–3 Esslöffel Rettichsaft völlig, um der Leber in ihrem angegriffenen Zustand die nötige Anregung zu geben. Dies betrifft also die Einnahme pro Tag. Es erübrigt sich daher, pro Tag 1 dl oder noch mehr zu empfehlen, da sich dies als unverantwortlich erweist.

Beweisführende Unterschiede

Ein bekannter Ernährungsfachmann wollte daher wissen, ob auch grössere Mengen von Rettichsalat ungünstig seien. Weder Sellerie- noch Rettichsalat bekommt allen von uns in grösseren Mengen gut. Man

sollte daher auch im Genuss dieser Salate mässig sein, wennschon zwischen Salat- und Saftform ein wesentlicher Unterschied besteht. Ob wir die ganze Pflanze als solche geniessen oder nur deren Saft, ist sich nicht gleich. Der Saft enthält nämlich mehr die sauren Elemente, während sich im Trester die basischen befinden. Sehr gut lässt sich in dem Sinne ein Vergleich ziehen mit dem Genuss eines Apfels oder statt dessen mit dem Genuss von reinem Apfelpresssaft. Wer von diesem Saft Sodbrennen bekommt, was oft der Fall ist, kann diesen lästigen Umstand sogleich wieder beheben, sobald er den Pressrückstand, also den sogenannten Trester einnimmt. Dadurch wird das Magenbrennen behoben, weil der Trester neutralisierend auf die sauren Elemente des Saftes wirkt. Der Genuss des ganzen Apfels hingegen wird auch bei empfindlichen Menschen schwerlich eine Störung hervorrufen. Dies ist ein klarer Beweis, dass sich Säfte anders verhalten als die ganze Pflanze oder deren Frucht. Noch deutlicher geht dies aus einer Erfahrung mit Karotten hervor. Jedenfalls würde es niemandem einfallen, 3 Pfund Karotten auf einmal zu essen. Diese Menge ergibt etwa einen halben Liter Saft, den man sich bei einer Saftkur gerne als Mahlzeit zugesteht. Aber auch das kann, je nach dem Zustand unseres Blutes, zuviel sein. Das erlebte ich einmal ganz drastisch während einer Karottensaftkur. Schon nach 14 Tagen verspürte ich eine solch übermässige Blutverbrennung, die sich als lästige Hitze im Körper auswirkte, ohne dass dadurch jedoch hätten Fieber gemessen werden können. Zufällig kam ich während dieser Zeit mit einem berühmten Hämatologen aus Innsbruck zusammen. Er war sich über meinen Zustand sofort klar, und eine Blutuntersuchung bestätigte, dass sich in meinem Blut weit über 100% Hämoglobin vorfand. Der Hämatolog verbot mir daher unumwunden, meine Saftkur fortzusetzen, weil ich mir dadurch mehr schaden als nutzen konnte. Das geschah noch in meinen jungen Jahren, in denen auch ich mich verleiten lassen konnte, zu glauben, viel helfe viel, ohne dass ein zusätzliches Viel überhaupt benötigt worden wäre. Es war dies allerdings eine Warnung für mich, ohne Notwendigkeit keine extremen Saftkuren mehr durchzuführen. Zwar kann eine richtig dosierte Saftkur Wunder wirken, wenn sie nicht einseitig zu lange andauert. Ist mit einer solchen Kur erreicht, was man bezweckte, dann sollten die Säfte nur noch in kleinen Mengen als Beilage und Bereicherung zu den Mahlzeiten genossen werden, weil sie dann keine Nachteile zur Folge haben. Aber man sollte sich nie einbilden, auf die Dauer nur von Säften leben zukönnen, da wir auch noch feste, sogenannte Ballaststoffe benötigen. Ja sogar die unverdauliche Zellulose ist zur Anregung der Darmtätigkeit und zur Aufrechterhaltung eines normalen Stoffwechsels notwendig.

Oft gemiedener Knoblauchgenuss

Manche lieben den Knoblauch seines starken Geruches wegen nicht. Er ist aber wunderbar als Würzstoff, wiewohl auch er die entsprechende Dosis erfordert, um die Speisen angenehm schmackhaft werden zu lassen. Zuviel davon ist nicht ratsam, da seine ätherischen Stoffe bei einem Übermass durch die Haut ausgeschieden werden, und dieser Geruch behagt eben nicht jedem. Da der Knoblauch jedoch nicht nur als Gewürz, sondern hauptsächlich auch als Heilmittel gute Dienste leistet, sollte man ihn trotz allfälliger Abneigung nicht gänzlich meiden. Besonders Betagte ziehen guten Nutzen daraus, da er als Geriatrikum hauptsächlich verjüngend auf den Kreislauf einwirkt. In Salatsauce sowie im Quark lässt er sich, wenn sparsam verwendet, unmerklich gebrauchen, und schliesslich gewöhnt man sich seines guten Dien stes wegen an ihn. Wer ihn geschmacklich gar nicht leiden mag, kann vorteilhaft die Knoblauchkapseln verwenden, denn diese lösen sich erst im alkalischen Element des Darmes auf. Auf diese Weise kommt der Knoblauchgeruch nicht zur Geltung, kann also auch nicht stören. Man geht dadurch der regenerierenden Wirkung auf die Gefässe nicht verlustig. Auch die eigene Regenerationskraft des Körpers wird durch den regelmässigen Gebrauch von Knoblauch

gehoben. Dies ist den Zellen förderlich, denn degenerierende Erscheinungen werden dadurch bekämpft, was bei Krebs und Arthritis diätetisch als Heilmittel wirken kann. Dies wurde allerdings erst in letzter Zeit erkannt. Es ist gut, dass der Koblauch infolge seines eindringlichen Geruchs ohne weiteres zum sparsamen Gebrauch auffordert, aber es wäre nicht ratsam, ihn ganz ausser acht zu lassen, sollte er doch seiner gesundheitlichen Wirkung wegen stets regelmässig in Betracht gezogen werden, denn «wenig aber stetig» bewährt sich in solchem Falle.

Der Meerrettich kommt zu Ehren

Früher stand in jedem Bauerngarten ein Meerrettichstock, weil man ihn noch im richtigen Sinne anzuwenden gewohnt war. Aber erst in letzter Zeit haben Krebsforscher seine Wichtigkeit erkannt, denn auch dieser Würzstoff ist stark germaniumhaltig und beginnt daher in der Krebsdiät eine vermehrte Rolle zu spielen. Es besteht kaum Gefahr, ihn im Übermass zu verwenden, da er nur in sparsamer Dosis angenehm ist. Man sollte ihn aber wie den Knoblauch regelmässig geniessen, damit er seine günstige Wirkung im richtigen Rahmen entfalten kann. Bekanntlich schätzen die Chinesen den Meerrettich sehr hoch ein, und man könnte sich die chinesische Küche nicht ohne ihn vorstellen. Vielleicht hängt mit dessen regelmässigem Genuss auch die Zähigkeit des Chinesen zusammen und ebenso dessen bedeutend kleinere Krebssterblichkeit.

Da kleine Reize anregen, während grosse zerstören können, ist es bei den vier besprochenen Würzarten geschickt und vorteilhaft, dieser Regel Beachtung zu schenken, damit sie sich im günstigen Sinne auswirken kann.

Kleine, gefährliche Absenzen

Wenn man älter wird, heisst es, nicht mehr wie in früheren Jahren achtlos darauf loszustürmen, um seinen mannigfachen Pflichten gerecht werden zu können. «Jetzt geht es», wie einst Goethe bei einem Betagten feststellte, «langsam und bedächtig!» Wer dies nicht einsehen will, kann sich manch ein Unheil zufügen. Besonders, wenn die Blutdruckverhältnisse nicht in Ordnung sind, entweder zu hoch oder zu niedrig, besteht die Gefahr kleiner Absenzen, auf die man gefasst sein muss, auch wenn sie nur eine halbe oder ganze Sekunde dauern mögen. Schon diese kurze Dauer genügt, um das Bewusstsein so zu vermindern, dass ein unliebsamer Sturz erfolgen kann, unter Umständen vermag eine solche Absenz sogar zu Bewusstlosigkeit führen. Sollte man sich in solchem Falle gerade auf einer Treppe befinden, kann dies sehr gefährlich sein, vorausgesetzt, man hält sich noch instinktiv rechtzeitig an einem Geländer fest. Ein Sturz in die Tiefe mag uns womöglich den Tod oder für den Rest des Lebens eine Invalidität bringen. Wenn man daher zu solchen Bewusstseinsverlusten neigt, muss man sehr vorsichtig eingestellt sein, auch wenn es sich jeweils nur um kurze Störungen handelt.

Autofahrt am Steuer vermeiden

Wenn man ein Auto steuert, sind solche Absenzen noch weit gefährlicher. Stehen jüngere Leute unter Medikamenteinflüssen, dann können auch sie solchen Absenzen ausgeliefert sein. Es kann sich dabei um irgendeines der Psychopharmaka handeln, auch sonst ein chemotherapeutisches Mittel genügt, um eine Bewusstseinstrübung auszulösen. Sogar eine Kopfwehtablette oder ein Schmerzmittel kann eine kleine Absenz verursachen, und schnell gerät man auf der Autobahn an die Leitplanke, der Rückprall mag uns auf die Gegenfahrbahn schleudern. Folgenschwere Unglücksfälle in der Form von Frontalzusammenstössen sind dann kaum zu vermeiden. Wie leicht hat man sich so gegenseitig schweren Schaden zugefügt? Wenn dabei alle noch mit dem Leben davonkommen,