Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 40 (1983)
Heft: 1

Artikel: Kimtschi
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970182

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

bar sind. Es gibt viele Stoffe, die dem Tier schaden und die der Mensch verträgt – oder auch umgekehrt. Wie soll man exakte Wissenschaft zum Wohle des Kranken betreiben, wenn so viele Unsicherheiten in den Versuchen stecken? Ist ein Tierversuch abgeschlossen, werden gesunde Menschen zunächst getestet, oft solche, die in wirtschaftliche Not gerieten, oder sogar Gefängnisinsassen, die sich dadurch gewisse Hafterleichterungen erhoffen. Wie kann man einem gesunden Menschen ein Präparat zum Ausprobieren verabreichen, wenn der Experimentator nicht sicher ist, welchem Risiko, oft mit tödlichen Folgen, die Versuchsperson ausgesetzt ist? Das Risiko einer Schädigung, um ein wenig Geld zu verdienen, wiegt manchmal den Wert des Medikamentes nicht auf. Sicherlich gibt es Gebiete, vor allem in der Tropenmedizin, wo die Chemotherapie bei der Bekämpfung gefährlicher Krankheiten Hervorragendes geleistet hat. Jedoch bei Hunderten anderer Krankheiten, denen man im täglichen Leben begegnet, ist die Ernährungstherapie, die Phytotherapie, die Naturheilmedizin als Ganzheitstherapie sicherlich die Behandlungsmethode der Zukunft.

Viele Ärzte haben bereits diesen Weg beschritten, auch wenn sie offiziell noch nicht den Mut haben, sich dazu zu bekennen. Wie ich es schon mehr als einmal in verschiedenen Artikeln erwähnte, können wir uns an den Chinesen ein Beispiel nehmen, die das alte Erfahrungsgut wissenschaftlich testen und an den Universitäten überprüfen.

Auf diese Art und Weise werden ein Menge alter Pflanzenheilmittel in die Behandlung eingeführt, die eher dem entsprechen, was wir in Europa unter Ganzheitstherapie verstehen.

Phytotherapie,
wichtiges Teilgebiet der Medizin

Für gerecht denkende Menschen ist es oft schwer erträglich, wenn Forschungsinstitute, die mit Steuergeldern unterhalten werden, den Schwerpunkt ihrer Forschung auf Versuche mit Tieren legen. Oft liegen sehr unexakte, unwissenschaftliche und unobjektive Resultate vor, die ganz eindeutig gegen die Phytotherapie zeugen. Den Forschern, die auf dem Gebiete der Pflanzentherapie Erfahrung besitzen, wird keine Gelegenheit gegeben, solche Tests zu leiten oder wenigstens zu überprüfen. Ob da machtpolitisches oder profitorientiertes Denken eine Rolle spielt, das möge dem objektiven Beurteiler zur Entscheidung selbst überlassen sein. Es ist zu hoffen, dass die Arzneipflanzen-Forschung, objektiv betrieben und als Phytotherapie bekannt, bald ein wichtiges Teilgebiet der modernen Medizin wird. Eine Zusammenarbeit von Chemie, Pharmakologie und Klinik sollte es den Ärzten ermöglichen, phytotherapeutische Präparate als Heilmittel zur Verfügung zu stellen, die ohne Risiken von Neben- und Nachwirkungen mit gutem Gewissen verordnet werden könnten. Wenn ergänzend die Ernährungstherapie, physikalische Therapie und alles, was zur Ganzheitsmedizin gehört, zur Anwendung kommen würde, dann kann man wieder den alten Spruch voranstellen: «Das Heil des Kranken ist höchstes Gesetz». Dann wird es dem Arzt, der Liebe zu seinem Beruf und Liebe zum Patienten besitzt, und auch dem Patienten selbst wohler zumute sein, wenn nicht mehr primär symptomatisch, sondern ursächlich behandelt wird. Es ist vielleicht noch eine langer Weg, aber wir hoffen, dass er trotz allen Widerständen zur Verwirklichung gelangt.

Kimtschi

Kürzlich hatte meine Tochter Besuch von einer ihrer besten Freundinnen, die aus Korea kam. Selbstverständlich haben wir uns wieder unterhalten über die Ernährung, über Sitten und Gebräuche in ihrem Land und über die verschiedenen gesundheitlichen Situationen in unseren Heimatländern. Korea hat nur sehr wenig Krebs-

kranke, und nur wenige erkranken an Arthritis und Rheuma. Wir sind überzeugt, dass die einfache und natürliche Ernährung eine Hauptrolle spielt. Ein besonderes Merkmal dieser Ernährung ist das Gemüse, das durch Milchsäuregärung zubereitet wird. Davon essen die Koreaner enorme Mengen. Diese Kost, die die Koreaner Kimtschi nennen, ist leicht verdaulich und wird durch die Gärung besser haltbar gemacht, ähnlich unserem Sauerkraut. Da der Zucker während der Gärung in Milchsäure verwandelt wird, ist die Kost auch für Zuckerkranke bekömmlich. Ausserdem enthält sie wenig Kalorien. Wenn man also seinen Speiseplan auf milchsaures Gemüse umstellt, kann man schlank bleiben und bei Fettleibigkeit sein Gewicht reduzieren. Geschmacklich entwickelt dieses Gemüse einen angenehmen, aromatischen Geschmack. Rote Beete zum Beispiel und Gemüsearten mit einem bitteren Geschmack schmecken milder. Zudem entstehen durch den Gärungsvorgang wieder vermehrte Vitamine, und die Mineralbestandteile werden assimilierbarer gemacht. Vergorenes Gemüse braucht man nicht zu salzen, weil die Milchsäure geschmacklich gesehen das Salz ersetzt. Wo man noch etwas mit Salz nachhelfen muss, kann man dies mit Herbamare oder Trocomare tun. In diesen vergorenen Gemüsen ist, weil sie nicht ausgelaugt sind, das Kalium-Natrium-Verhältnis in ausgewogener Form erhalten. Ich möchte nicht zu erwähnen vergessen, dass unsere A. Vogels Gemüsesaftmischung aus biologisch gezogenem Gemüse mit Milchsäurevergärung gewonnen wird und dass unser seit über 40 Jahren bekanntes Molkosan ebenfalls ein Produkt einer Milchsäuregärung ist, die bei der Käsegewinnung entsteht. Auch möchte ich darauf hinweisen, dass alle Milchnährsalze, die bei der Käsegewinnung in der Molke und Schotte anfallen, im Molkosan enthalten sind. Diese wertvollen Nährsalze findet man weder im Rahm noch in der Butter oder im Käse. Da sind vorwiegend die fett- und eiweisshaltigen Bestandteile der Milch enthalten. Diese wichtigen Nährsalze aus Alpenkräutern findet man bei uns nur in der Molke oder Schotte. Darum ist Molkosan für die Salatsaucen, zum natürlichen Säuren von Getränken oder verdünnt mit Mineralwasser ein wertvolles, mineralstoffreiches Naturprodukt.

Symphytum, Wallwurz gegen schmerzhafte Gelenkentzündung

Die Mutter eines Studenten schreibt uns, dass ihr Sohn kurz vor dem Diplomabschluss steht und eine unerträgliche schmerzhafte Gelenkentzündung am Zeigefinger hat. Die Schmerzen ziehen sich bis zum Ellbogen und den Arm hinauf; alles verkrampfe sich. Er befürchtet, in diesem Zustand seine Diplomprüfung nicht bestehen zu können. Der Arzt behandelte ihn mit Cortison, aber das hätte – wie die Frau schreibt – den Schmerz nur noch vergrössert.

Darauf machte sie ihrem Sohn Umschläge mit Wallwurz-Tinktur (Symphytum officinalis, Urtinktur). In solchen Fällen tränkt man Watte mit der Tinktur und legt sie über Nacht auf. Abwechslungsweise machte sie Anwendungen mit gequetschten Kohlblättern. Die Schmerzen haben langsam nachgelassen und nach drei Wochen waren sie kaum noch spürbar. Nach weiteren drei Wochen konnte ihr Sohn wieder mit dem Klavierspielen beginnen. Die Schmerzen und die Verkrampfungen seien vollständig verschwunden. Um nicht wieder rückfällig zu werden, reibt sich der Student die Hände und die vorher empfindlichen Stellen drei- bis viermal täglich tüchtig mit Wallwurz-Tinktur ein.

Mit so einfachen Naturmitteln kommt man oft besser und zuverlässiger zum Ziel und bewirkt erstaunliche Heilerfolge, anders als mit dem so stark und spontan wirkenden Cortison.

Auf diese Weise können Probleme oft auf einfache Weise gelöst werden, wenn man sofort das Richtige tut und die entsprechenden Pflanzen einsetzt.