**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 40 (1983)
**Heft:** 8

**Artikel:** Abstinenten, die unter Alkoholschäden leiden
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-970253

**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**

stellten, die Zelle sehr lange elastisch, jugendlich und leistungsfähig zu erhalten. Man nimmt dreimal täglich etwa fünf Tropfen Vinca minor, das hat bei vielen älteren Leuten über 80 das Gedächtnis wieder verbessert. Das Immergrün hat sogar die übrigen Funktionen der Sinnesorgane, wie Gehör und Augenlicht, wieder aktiviert.

**Andere wichtige Faktoren**

Wichtig ist neben der Ernährung Bewegung in frischer, sauerstoffreicher Luft, genügend Vormitternachtsschlaf und Anregung der Hauttätigkeit durch Wechselduschen, Trockenbürsten, Massagen und andere physikalische Anwendungen, die den Kreislauf anregen.

Wer dies systematisch durchführt, wird auch sein Gewicht in einer normalen Höhe halten können. Denn übergewichtige Personen haben bekanntlich schneller mit den unangenehmen Folgen des Altwerdens zu kämpfen als normalgewichtige.

Bei richtiger Ernährung, genügend Atmung und Bewegung wird der Cholesteringehalt in einer normalen Höhe bleiben. Die Blutdruckverhältnisse werden ebenfalls normalisiert, wenn die erklärte Linie konsequent durchgehalten wird. Wichtig ist auch für das Erhalten der Funktionstüchtigkeit unserer Zellen, dass auch alternde Menschen täglich ein bis eineinhalb Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, wobei Mineralwasser mit Grapefruitsaft oder mit einem guten, einwandfreien, milchsäurehaltigen Gemüsesaft ein gutes Ergebnis erreicht. Wer diese Ratschläge befolgt und sie täglich durchführt, wird es nicht schwer haben, alt zu werden und jung zu bleiben.

## Abstinenten, die unter Alkoholschäden leiden

Wenn wir während unserer Schulzeit im Unterricht gut aufgepasst haben, dann werden wir wissen, dass es vorwiegend zwei wichtige Mikroorganismen gibt, welche Gärungen auslösen. Das ist erstens das Milchsäurebakterium. Es tritt zum Beispiel in Aktion, wenn wir die Milch stehen lassen und sie so zu saurer Milch wird. Weiterhin kommt es zur Geltung bei der Joghurtherstellung und beim Gären von allen Milchprodukten. Es ernährt sich vom Milchzucker und verwandelt diesen, den er als Nahrung für sich gebraucht, in Milchsäure. Interessanterweise ist nun dies einesteils ein Verlust, vielleicht kalorienmässig, andererseits aber ein Gewinn, weil die Milchsäure für den Körper wertvoller sein kann als der Milchzucker. Zudem ist die Milch leichter verdaulich im sauren Zustand als im süssen, wenn man so sagen kann. Wenn wir Milch trinken gelangt sie in den Magen, dann gerinnt sie, das heisst, sie wird dick, sobald sie mit der Magensäure und mit dem Pepsin des Magens in Berührung kommt. Sie wird also zu Quark, genau wie wenn der Käser Lab in die Milch gibt und diese dann auf nämliche Art und Weise gerinnt. Diese etwas grobknolligere Art ist schwerer verdaulich, als wenn saure Milch in den Magen kommt, weil sie dann eher wie eine Emulsion in kleinere Partikelchen gelöst ist und daher leichter verdaulich wird. Deshalb ertragen viele Leute Joghurt, Kefir, Sauermilch und jede saure Form besser als die normale Frischmilch.

**Milchsäure und Gemüse**

Die Milchsäure kann auch beim Gemüse wertvolle Dienste leisten. Das wissen wir vom Sauerkraut. Da ist es die Milchsäure, die das Weisskraut oder den Kabis, wie wir hier in der Schweiz sagen, in ein saures Medium überführt, und Sauerkraut ist dann leichter verdaulich und auch gesünder als Kabissalat, obschon dieser infolge seines Kalkgehaltes auch sehr wertvoll ist.

**Milchsäure in der Krebsdiät**

Wenn man nun Gemüsesäfte ebenfalls durch Milchsäuregärung behandelt, wie dies auch bei unserer Gemüsesaftmischung

der Fall ist, dann werden die Mineralstoffe leichter assimilierbar gemacht und durch die Milchsäuregärung ergibt sich eine gewisse Veredelung des Nahrungsgutes, vom biologischen Standpunkt aus betrachtet. Ein solcher Saft, wie übrigens alle milchsauren Produkte, können bei der Regeneration von kranken Zellen eine sehr nützliche und wesentliche Rolle spielen. Deshalb ist die milchsaure Diät nach Dr. Kuhl und auch auf Grund von Forschungsergebnissen in der Krebsdiät ein wesentlicher Bestandteil.

**Hefe als natürlicher Helfer**

Nun haben wir noch einen anderen Mikroorganismus, der ebenfalls Gärungen auslöst, und das ist die Hefe. Wir wissen, dass man die Hefe braucht beim Bierbrauen, wobei es da verschiedene Gärungsformen gibt. Wir haben eine unter- und eine obergärende Hefe. Genauso benötigen wir Hefe bei der Weinbereitung, denn die Hefe ist es, die den Traubenzucker als Nahrung benutzt oder eine andere Kohlehydratform, die in einen Zucker abgebaut werden kann. Das Resultat dieser Gärung ist dann eben Bier, beziehungsweise Wein oder sonst ein alkoholisches Produkt.
Hierbei hat die Hefe, genauso wie der Milchsäurebazillus den Milchzucker als Nahrung gebraucht, den Traubenzucker oder eine andere Zuckerform als Nahrung genommen und hat als Endzustand dieses fermentativen Vorganges Alkohol produziert.

**Geschmacksvarianten bei der Weinherstellung**

Die Hefe erfüllt natürlich, gerade bei der Weinbereitung, nicht nur den einen Zweck, der in der Alkoholproduktion zum Ausdruck kommt, sondern je nach der Art der Hefe, je nach der Züchtung ist die Hefe auch beteiligt an der Geschmacksbildung. Darum braucht ein Burgunderwein, um den typischen Geschmack zu entfalten, auch eine, man möchte sagen, Burgunderweinhefe. Und je nach der Weingegend werden Hefearten gezüchtet, und ihre Eigenart kommt dann im Geschmack, im sogenannten Bouquet des Weines, mit zur Geltung.

**Gesundheitlicher Nutzen des Weines**

Die Hefe hat also nicht nur etwas weggenommen, nämlich den Traubenzucker, der als Zuckerart sehr wertvoll ist, denn er ist eine sogenannte Fructose, ein Fruchtzucker, nicht eine Saccharose, wie es bei Rübenzucker und Rohrzucker der Fall ist. Diese wertvolle Fructose, dieser wertvolle Traubenzucker wurde geopfert, um Wein herzustellen. Man könnte nun sagen, wenn man den Traubenzucker trinkt, hat man den Zucker und die übrigen Werte. Aber das stimmt nicht ganz. Wohl ist der Traubensaft sehr wertvoll. Aber gerade durch die Fermentation, bei der man den Traubenzucker opfert, werden enzymatisch neue Werte geschaffen. Und die eigentliche Heilwirkung des Weines ist nun grösser als die Heilwirkung des Traubensaftes, sonst hätte Paulus dem Timotheus nicht schreiben können: «Trinke ein wenig Wein für deinen Magen.» Er hätte ihm schreiben können: «Iss Trauben oder nimm ein wenig Traubensaft für deinen Magen.» Und der Traubensaft hätte ihm vielleicht sogar Klemmen und Schmerzen oder Störungen verursachen können, während der Wein als Heilfaktor in Erscheinung trat, weil die Wirkung, die Kombination zwischen Mineralien, den Enzymen und dem Alkohol des Weines eben diese Heilwirkung für einen verdorbenen Magen auslösen konnte. Aber wohlverstanden, er hatte ihm gesagt «ein wenig», und da liegt der Hase im Pfeffer bei den alkoholischen Getränken. Es ist eine Sache des Quantums, ob wir aus dem Wein oder einem anderen alkoholischen Getränk einen Nutzen ziehen können oder nicht.

**Alkoholbildung im eigenen Körper**

Nun, wie kann ein Abstinent Alkoholschädigungen erhalten? Genauso wie sich durch Gärung in einem Bottich Alkohol bildet, genauso kann sich im menschlichen Körper durch Gärung auch Alkohol entwickeln. Wenn jemand eine Schale Him-

beeren isst, und er hat vielleicht vorher durch Sulfonamide oder durch Antibiotika seine Darmbakterien zerstört oder geschädigt – er entwickelte eine sogenannte Dysbakterie –, dann ist er vielleicht nicht mehr fähig, auf normale Art und Weise sein frisches Himbeer- oder Aprikosenkompott oder irgendein feines Fruchtkompott richtig zu verarbeiten. Es kommt zu einer Gärung. Er kann sogar unter Bauchweh leiden, es entwickeln sich Gase, er bekommt Aufstossen, vielleicht sogar später noch einen Durchfall. Und bei dieser Gärung im Darm entsteht eben Alkohol, der sich so stark auswirken kann, dass er wie bei einem Betrunkenen leicht Schwindelgefühle auslöst. Wenn man in diesem Zustand eine Blutprobe abnimmt, wird man Alkohol im Blut finden. Es könnte sogar nämlich sein, dass bei einem Autounfall der Alkoholgehalt im Blut durch Gärung von Fruchtsäften im eigenen Körper höher ist, als er sein sollte.

**Die Bakterienflora in Ordnung bringen**

Wer also durch das Essen von frischen Früchten zu Gärungen neigt, sollte in erster Linie dafür sorgen, dass seine Darmbakterien wieder in Ordnung kommen. Vielleicht muss er sogar Hefetabletten schlukken oder ein Milchsäurepräparat (Acidophiluspulver) einnehmen. Oder er muss einige Zeit lang alle Früchte meiden und sich mehr an saure Milchprodukte halten. Es mag sogar eine Fastenkur nötig sein mit Gemüsesäften oder ein Teilfasten mit Gemüsesäften. Auf keinen Fall mit Fruchtsäften, sondern nur mit Gemüsesäften, bis seine Bakterienflora wieder in Ordnung ist, und dann erst kann er es langsam wagen, wieder mit Früchten und Fruchtsäften zu beginnen. Wenn er dann keine Gärungen mehr bemerkt, dann sind seine Darmbakterien wieder in Ordnung, die Dysbakterie ist ausgeheilt und der Körper hat eine neue Bakterienflora gebildet. Würde man den kranken Zustand anstehen lassen, dann kann sogar ein Abstinent unter Alkoholschäden leiden, viel mehr als ein Gemischtkostesser, der jeden Tag zum Mittagessen ein Glas Wein trinkt.

**Ausgeglichenheit der Anschauung**

Ich muss ehrlich sagen, ich hatte die ersten 50 Jahre meines Lebens den Alkohol strikt abgelehnt. Ich hatte ihn nicht nötig. Ich begann erst im Alter, kleine Mengen Wein zu trinken zum Essen, weil es eben für alte Leute ein Tonikum sein kann, das dem Herzen gut tun kann. Es ist aber unbegründet, wenn man bei einem Medikament, von dem man drei, fünf oder zehn Tropfen dreimal am Tag einnehmen muss – das zur Lösung der Heilstoffe, wie Harze und ätherische Öle, Alkohol benötigt –, dann befürchtet, Alkohol könnte einem schaden. Ich bekomme oft Anfragen in dieser Hinsicht und möchte diese nun einmal beantworten. In diesen dreimal fünf oder zehn Tropfen von einer Tinktur, die man einnimmt, sind nur kleine Spuren von dem Alkohol vorhanden, der im Körper zur Geltung kommt, wenn man unter Gärungen leidet infolge von Dysbakterie, wie ich das soeben geschildert habe. Man muss in allen diesen Fragen objektiv bleiben und darf ja nicht in einen Fanatismus verfallen, so oder so, denn jeder Fanatismus ist ein Schaden für den Menschen, sei er nun auf dem politischen, dem wirtschaftlichen, dem ökologischen, ja sogar auf dem religiösen Gebiet. Fanatismus bedeutet immer etwas Extremes, das aus dem Gleichgewicht gekommen ist. In der Natur vergleiche ich es mit einem Menschen, der das biologische Gleichgewicht erfasst hat und entweder gar nicht düngt oder zu viel düngt, gar kein Wasser gibt oder zu viel.

Im Seelischen und Materiellen ist das Gleichgewicht, die Balance, das einzig Richtige; denn die Wahrheit liegt nicht in den extremen Entartungen, sondern im Gleichgewicht, sowohl in der Natur, in der Biologie, wie auch im Seelisch-Geistigen.