Gesunde Durststiller

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 9

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-970260

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

Gesunde Durststiller

Nachdem wir einen verhältnismässig kühlen, zum Teil auch kalten Frühling und Vorsommer hatten, ist es anzunehmen und erwünscht, dass wir im Herbst noch viele schöne, warme Tage erleben werden. Der Herbst ist ja am besten für Wanderungen durch Feld und Wald geeignet, und jeder gesundheitsbewusste Mensch ist sicher davon überzeugt, dass das Wandern als die gesündeste Betätigung und als bester Sport bezeichnet werden kann, besonders wenn wir uns in Wäldern und in höheren Lagen aufhalten. Dort, wo viele Tannen, Arven und Lärchen wachsen, atmen wir die feinen ätherischen Öle und all die belebenden Duftstoffe ein. Nichts regt den Kreislauf so gut an wie Wandern. Wenn wir dies in gesunder, sauerstoffreicher Luft, am besten am frühen Morgen, tun, dann haben wir unseren Organen, vor allem den Drüsen und dem Nervensystem, den besten Dienst erwiesen. Wir sollen nur nicht übertreiben. Auch beim Wandern heisst es mässig zu bleiben, im gleichmässigen Tempo voranzuschreiten und bei Steigungen ruhig zu atmen. Je gleichmässiger der Puls schlägt, um so mehr profitiert davon unsere Gesundheit.

Dass wir bei Wanderungen und bei jeder Tätigkeit im Freien mehr Flüssigkeit abgeben, ist selbstverständlich. Und so kann sich je nach der Aussentemperatur und der Anstrengung das natürliche Bedürfnis zum Ersetzen dieser Flüssigkeit, ein gesunder Durst, einstellen. Es ist sehr wichtig, womit wir den Durst stillen. In dieser Hinsicht werden vielerlei Getränke angeboten, wobei leider die meisten entweder mit weissem Zucker oder künstlich gesüsst sind und ausserdem verschiedene Aromas, Farbstoffe, Konservierungsmittel und alles mögliche enthalten. Gerade deshalb sollten wir bestrebt sein, unseren Durst mit natürlichen Getränken zu stillen, seien es nun reine oder mit Mineralwasser verdünnte Fruchtsäfte; Käsemilch (Schotte), den besten Durststiller, finden wie jedoch unter den milchsauren Getränken. Wenn wir uns in den Alpen befinden, ergibt sich oft die Gelegenheit, saure Buttermilch oder Käsemilch, die sogenannte Schotte, zu erhalten, die nicht nur den Durst ausgezeichnet stillt, sondern auch alle Mineralstoffe der Alpenkräuter enthält. Wir können aber auch auf unseren Wanderungen Molkosan, die konzentrierte und gereinigte Schotte, mitnehmen. Davon zwei bis drei Teelöffel auf einen Becher Quellwasser ergeben ein wunderbares, durststillendes Getränk. Aus der Erfahrung wissen wir alle, dass süsse oder übersüsse Getränke den Durst noch vergrössern, statt zu stillen. Wem es nicht zu beschwerlich ist, eine grössere Flasche mitzunehmen, findet im Molkosan ein ideales Getränk.

In Tausenden von Familien, die auf ganz naturreine Nahrungsmittel und Getränke Wert legen, hat Molkona schon Eingang gefunden. Dieses wohlschmeckende Getränk wird mit Molkosan und verschiedenen Kräutertees, wie wir sie in unserem Genusstee zur Verfügung haben, hergestellt und mit etwas Dattelmark angereichert. Gesüsst wird Molkona mit Traubenkonzentrat, anstelle von Honig, wie wir es bis jetzt getan hatten. Honig ist bestimmt eines der besten oder sogar das beste Süssmittel, aber es gibt leider Leute, die auf Honig allergisch reagieren. Um dem Rechnung zu tragen, verwenden wir zum Süssen einen eingedickten, natürlichen Traubensaft. Wenn Sie einmal Molkona probieren, ist es durchaus möglich, dass dieses vorzüglich schmeckende und ausgezeichnet durststillende Getränk in Ihren Getränkevorräten immer zu finden sein wird. Sie dürfen es auch Ihren Freunden vorstellen, und Sie werden erleben, dass es eine allgemeine Anerkennung und Anklang findet. Um es nochmals zu betonen: Molkona ist absolut frei von chemischen Zusätzen, künstlichem Aroma und Farbe. Es ist völlig naturrein. Konserviert wird es in erster Linie durch die natürliche Milchsäure, und somit ist auch kein künstliches Konservierungsmittel nötig. Wenn Sie Ihren Kindern anstelle der vielen angebotenen, künstlich gefärbten, aromatischen und mit Weiss-

zucker gesüssten Getränke Molkona offerieren, werden nicht nur Ihre Kinder begeistert sein, sondern Sie haben zugleich die Genugtuung, Ihre Kinder an ein Getränk gewöhnt zu haben, das nicht nur den Durst stillt, sondern auch den gesundheitlichen Erfordernissen Rechnung zu tragen vermag. Wir wollen keine grosse Propaganda machen. Wir sind überzeugt, dass Sie von der Richtigkeit der geschilderten Vorzüge überzeugt werden, wenn Sie einmal einen Versuch mit Molkona machen.

Das verschwundene Kinderparadies

Wer noch in der glücklichen Lage war, seine Kinderjahre vor dem Ersten Weltkrieg zu verbringen, der hat es bestimmt nicht schwer, den Unterschied zwischen dem Kinderparadies der damaligen Zeit und dem, was heute auf die Kinder zukommt, festzustellen. Besonders auf dem Lande, als man noch die Möglichkeit hatte, mit den Kühen auf die Weide zu gehen oder in den Bächen zu spielen, die noch nicht durch Feldregulierungen begradigt waren. Die Ufer waren noch umsäumt von Büschen, es gab Tümpel und Tiefen, in denen man baden konnte, oder man fing Krebse unter den Uferböschungen und sah den Fischen zu, wie sie aus dem Wasser nach einer Beute sprangen. Man konnte noch ein Bassin am Ufer formen, einen kleinen Kanal bauen und das Wasser stauen oder ableiten. Wie herrlich war es, wenn man die Milch einer besonders gutmütigen Kuh direkt in den Mund melken konnte. Und wie fein haben doch die Kartoffeln gemundet, die man, mit Papier umwickelt, in der Glutasche braten konnte. Sie haben geduftet und geschmeckt, wenn man sie vorsichtig, ohne die Finger zu verbrennen, zu schälen und zu essen versuchte. Auch Fallobst, das man, ebenfalls in Papier eingewickelt, an der Kohlenglut gebraten hat, schmeckte wundervoll. Es war ein herrliches Gefühl, wenn die schönen, goldverzierten Feuersalamander mit ihrem kühlen Körper uns Kindern über den Arm spazierten. Auch war es sehr abenteuerlich, ein Hornissennest auszuräuchern; es war spannend, aber nicht ganz ungefährlich. Wir Buben wussten genau, dass fünf Hornissenstiche sogar ein Pferd zu töten vermochten. Und doch ist selten irgendwie etwas passiert. Aber die Jugendjahre auf dem Lande waren so voller Erlebnisse, und wenn man dann noch im nahen Wald einen Dachs aufspürte, der vom Erdbeerenschmaus in einem Garten in seine Höhle flüchtete, dann war man glücklich und mit seiner kleinen Welt zufrieden. So manches Mal wurden wir von Erwachsenen ausgeschimpft, weil wir, durch die vielen Erlebnisse abgelenkt, die Kühe ganz vergessen hatten und auf Nachbars Weide gehen liessen. Man nahm es trotzdem nicht so tragisch, und so konnten wir Buben unbeschwert in unserer Wunderwelt leben.

Am Abend, wenn wir nach Hause kamen, mussten wir unsere Elstern und Raben füttern, die als Junge aus dem Nest fielen. Wir zogen diese dann zu Hause gross, mit Brotmöcklein, Raupen und anderen Insekten. Wenn es am Abend Betzeit läutete, das Zeichen, dass Grossvater oder Grossmutter Geschichten erzählten aus alten Zeiten – vom Krieg von 1870, als die Bourbaki-Armee in die Schweiz gedrängt und einige dieser Franzosen in der Schweiz blieben – wurden wir still. Die Namen einiger unserer Kameraden zeigten uns, dass sie Nachkommen dieser abgedrängten Söldner waren.

Die Kindheit – ein bleibendes Erlebnis

Das Baden in dem nahen Flüsschen war für uns ein Erlebnis, obschon es hie und da vorgekommen ist, dass einer, der nicht gut schwimmen konnte oder nicht stark war, in einem Wirbel hängen blieb und ertrank. Das gab dann eine grosse Aufregung, und