Wenn wir abgespannt und überarbeitet sind!

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 10

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-970272

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

atmen, in meiner Aufregung hatte ich meine Atemnot gar nicht bemerkt.
Man kann die Tropfen ganz leicht in einem Röhrchen mit sich tragen, und ein oder zwei Stückchen Zucker lassen sich auch einfach unterbringen».
Eine sehr interessante Erfahrung von ihren Reisen in fremde Länder berichtete mir Frl. V. M. aus Bern:
«Nun möchte ich Ihnen etwas aus meiner Erfahrung berichten zwecks Mückenstiche. Ich war schon mehrere Male in Westafrika (Togo, Ghana, Benin, Nigeria) wie in Sri Lanka usw. Ich reiste zwar selten, wie es die Touristen tun, sondern wie die Einheimischen es tun, und da erfordert es besondere Schutzmassnahmen.
Meine beste Methode gegen Mückenstiche war: Ich nahm jeden Tag eine Zinke Knoblauch, zwar ganz fein mit einem scharfen Messer zerschnitten, ein, und schluckte sie mit Milch, so vorhanden, oder mit Mineralwasser oder Tee. Ich zerkaute sie nicht, sondern schluckte sie nur wie eine Tablette. So verhinderte ich den unangenehmen Geruch und keiner merkte etwas, dass ich von dieser angeblich stinkenden Wunderknolle ass. Die Mücken aber blieben fern und ich kann sagen, ich hatte *nie* einen Mückenstich, obschon es Mücken genug hatte. Einmal kam eine Kollegin mit auf die Reise, die meinen Ratschlag nicht hörte, nur lächelte. Es zeigte sich bald, wer die Mücken mietete. Sie war zerstochen wie ein Löchersieb, was bis zu blauen Flecken führte. Am gleichen Ort, im gleichen Zimmer.
Auch diesen Sommer sagte ich einer mückengeplagten Bürokollegin von dieser Kur, und sie befolgte sie, und schlagartig kam keines von diesen Biestern mehr zu ihr. Hierzulande ist es das beste, die Knoblauchzinke nur mit blosser Milch herunterzuschlucken, da kein Nachgeruch entsteht. Im Büro merkt keiner was, dass ich Knoblauch esse, das ist ja noch wichtig wegen der Umwelt. Aus Erfahrung hat es schon vielen geholfen, und vielleicht kann es noch vielen weiterhin dienlich sein.»

Ich freue mich über das grosse Echo, das dieser Artikel auslöste, und ich möchte bei dieser Gelegenheit Ihnen allen meinen innigen Dank ausdrücken für Ihre Erfahrungen, die Sie auch in so leichtverständlicher Sprache unseren Lesern und mir zunutze kommen liessen.

Wenn wir abgespannt und überarbeitet sind!

Was tun wir? Ferien machen, ausspannen, in die Berge zum Wandern, ans Meer? Wenn die Urlaubszeit jedoch schon vorbei und die Wetterverhältnisse uns an einer wirklichen Erholung gehindert haben; wenn wir im Erfüllen unserer täglichen Pflichten zu wenig Kraft aufbringen und somit Schlaf, Appetit und Entspannung schon längst nicht mehr ausreichen und geregelt sind, dann greifen viele oft zu Aufputschmitteln, zu chemischen Tropfen und Tabletten – und wenn dazu noch das Gemüt gelitten hat – zu Psychopharmaka, wie die modernen Medikamente bezeichnet werden. Eine andere Lösung ist in natürlichen Stärkungsmitteln zu finden, die nicht nur aufpeitschen und uns über die wahre Situation hinwegtäuschen. Vitaforce heisst dieses natürliche Aufbau- und Stärkungsmittel (in der Bundesrepublik Deutschland unter dem Namen Vitalextrakt im Handel), das ohne Nebenwirkungen die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu steigern und Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und nervliche Überreizung zu beseitigen vermag.
Vitaforce ist ein hochwirksames, rein natürliches Aufbau- und Stärkungstonikum auf der Basis von Sanddornsaft, Orangensaft, Malzextrakt, Weizenkeimextrakt, Hefe- und Blütenpollenextrakt, Bienenhonig und der gehaltvollen Tropenfrucht Durian.
Die Sanddornbeeren enthalten viel Vitamin C, also eine von der Natur gebildete Askorbinsäure, die viele Fermente aktiviert und die Widerstandskraft gegen Infektionen erhöht.

Malzextrakt enthält die Mineralstoffe der Gerste, vor allem die Kalzium- und Magnesiumsalze.
Der Blütenpollenextrakt enthält die meisten für unsere Gesundheit notwendigen Vitamine und Mineralbestandteile, vor allem auch lebenswichtige Eiweissbaustoffe (Aminosäuren), Enzyme und ungesättigte Fettsäuren, die auch für Leistungsfähigkeit und Ausdauer der Sportler sehr bedeutungsvoll sind.
Weizenkeimextrakt liefert das für unsere Keimdrüsen so wichtige Vitamin E, ein Aktivator, der das ganze Drüsensystem günstig beeinflusst.
Hefe enthält die wertvollen Vitamine der B-Gruppe und ist mit dem hohen Gehalt an Pantothensäure stark am Aufbau des Abwehrsystems und der Bildung von Antikörpern beteiligt.
Durian ist medizinisch die interessanteste Tropenfrucht, die nur im Urwald vorkommt. Durian wirkt anregend auf das ganze endokrine Nervensystem und wird deshalb von den Eingeborenen in tropischen Gebieten des Fernen Ostens als Stärkungsmittel sehr geschätzt.
Der Frage der Süssstoffe wurde besondere Beachtung geschenkt. Hochwertige, natürliche Komponenten wie Dattelpulpe, Traubensaftkonzentrat und Bienenhonig finden Verwendung.
Vitaforce wird aus all diesen Naturprodukten nach einem schonenden Verfahren hergestellt, das auch die Erhaltung der empfindlichen Wirkstoffe gewährleistet. Es enthält ausschliesslich natürliche Rohstoffe und ist frei von Farbstoffen, künstlichen Konservierungsmitteln und chemischen Zusätzen.
Vitaforce eignet sich zur kurmässigen oder täglichen Verwendung. Da dieses Stärkungs-, und Aufbautonikum sehr stark konzentriert ist, wird es von Kindern auch gerne mit Wasser oder Fruchtsaft verdünnt eingenommen.

Cholesterin – Feind der Arterien

Wir Bewohner der westlichen Länder der Industriegesellschaft leben heute nach den «mageren Jahren» des Zweiten Weltkrieges in den «fetten Jahren» unserer Nachkriegs-Wohlfahrtsgesellschaft. Und das kann man durchaus wörtlich nehmen! Seit Kriegsende hat der Verbrauch an Nahrungsfetten und der Anteil der fettreichen Nahrungsmittel in unserem Speiseplan stetig zugenommen. Welches Risiko jedoch damit einhergeht, und dass damit auch ein Anstieg der arteriellen Erkrankungen, wie Arteriosklerose, Herzinfarkt oder Schlaganfall, parallel dazu zu verzeichnen ist, wird wohl den wenigsten Menschen bewusst sein.

Cholesterin und Arteriosklerose

Die Hauptschuld an der Arteriosklerose, die eine der am weitesten verbreiteten Krankheiten der westlichen Welt darstellt, trägt vor allem auch das Cholesterin, ein Fett, das wir mit der Nahrung aufnehmen. Ein zu hoher Cholesterinspiegel im Blut führt zweifelsohne zur «Verkalkung» der Arterien, zur sogenannten Arteriosklerose, wobei sich das Cholesterin in Kristallform in den Arterienwänden ablagert und es so zu einer Vernarbung und Einengung der Arterien kommt. Im Endstadium bilden sich die charakteristisch harten, kalkähnlichen Ablagerungen an der inneren Arterienwand, die eine enorme Dicke erreichen können. Die daraus resultierende funktionelle Minderung der Blutbahnen kann im Laufe der Erkrankung zur Minderdurchblutung des Herzens und in deren Folge zum Herzinfarkt oder des Gehirns, das heisst, zum Hirninfarkt beziehungsweise Schlaganfall führen.

Abhilfe gegen das Cholesterin

Wir sollten deshalb in erster Linie – und das vor allem bei einer erblichen Vorbelastung zu erhöhten Blutfetten – die Aufnahme von cholesterinhaltigen Speisen