Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 41 (1984)

Heft: 12

Rubrik: Erfahrungen aus dem Leserkreis

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

Rohfasergehalt ist sicher dreimal so gross. Das ist von Bedeutung, denn er regt die Darmtätigkeit mehr als der weisse Reis an. Wesentlich sind die Mineralbestandteile. Beim Naturreis sind sie doppelt so hoch wie beim weissen Reis, denn in den äusseren Schichten, in der Kleie und im Keimling, sind vorwiegend Mineralbestandteile enthalten. Gerade der so wichtige Kalium- und Kalziumgehalt ist beim Naturreis wesentlich anders. Der Kaliumgehalt ist etwa 20mal so hoch wie beim weissen Reis. Der Kalziumgehalt liegt 5mal höher. Auch der Phosphorgehalt ist zirka doppelt so hoch bei Naturreis gegenüber dem üblichen Produkt.

Vitamin B_1

Ganz wesentlich ist der Vitamin-B_1-Gehalt, das sogenannte Beri-Beri-Vitamin. Beim weissen Reis wird er praktisch weggeschält, weil dieses ganz wichtige Vitamin speziell in der Kleie und im Keimling enthalten ist. Aus diesem Grunde sind auch die vielen schweren Beri-Beri-Erkrankungen in den asiatischen Ländern entstanden. Durch das Raffinieren, das Schälen des Reises, geht eben dieses wichtige Vitamin B_1 verloren.

Zubereitung von Naturreis

Bescheidene Esser benötigen zirka 50 Gramm Reis pro Person, andere essen je nach Appetit und Gewohnheit auch mehr. Wenn wir nach gutem Waschen den Reis in eine Emailpfanne schütten, am besten morgens früh und mit zirka 2 cm Wasser bedecken, dann lassen wir ihn nur fünf Minuten kochen. Reis braucht lange bis er quillt, also lassen wir ihm drei bis vier Stunden Zeit. Dann werden die Gewürze beigegeben, zum Beispiel etwas Edelpaprika, Petersilie, Knoblauch, vielleicht geraspelter Meerrettich und, je nachdem, fein geschnittene, vollreife Tomaten. Anschliessend wird diese Masse in eine hitzebeständige Glas- oder Tonform gefüllt, mit Käse bestreut und im Backofen schön gelbbraun gebacken. Reis muss noch körnig sein. Die erwähnte Zubereitung entspricht ungefähr dem, wie es die Chinesen machen. Der Reis kann auch mit Pilzen vermischt werden oder wir können ihn süss zubereiten, indem wir zur Milch etwas Weinbeeren, geraspelte Mandeln oder Früchte daruntermischen. Dann haben wir den sogenannten Milchreis.

Therapeutische Vorteile

Therapeutisch wichtig ist die Naturreisnahrung vor allem für alle Leute, die zu hohen Blutdruck haben und zur Arterienverkalkung neigen. Naturreis ist nun einmal, wie die jahrelange Erfahrung zeigt, die beste Gesundheitsnahrung für die Blutgefässe, um sie elastisch und leistungsfähig zu erhalten. Das mag der Grund sein, warum viele asiatische Völker viel weniger von Herzinfarkten betroffen sind als Europäer und Amerikaner.

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Rückenschmerzen

Den Rückenschmerzen, die verschiedene Ursachen haben, sollte man immer auf den Grund gehen und niemals durch Betäubungstabletten diese Alarmzeichen des Körpers unterdrücken. Wenn man dies übersieht, dann könnte sich daraus sogar eine chronische Erkrankung entwickeln.
Mit zunehmendem Alter kommt es fast bei jedem Menschen zu sogenannten Abnutzungserscheinungen, die hin und wieder mit Schmerzen und Steifheit der Glieder verbunden sind. Nicht nur die älteren Menschen haben unter Rückenschmerzen zu leiden, auch viele Jugendliche sind davon betroffen, sei es durch Haltungsschäden oder Übertreibung beim Sport.
Es muss aber nicht immer zu Rückenschmerzen kommen und deshalb habe ich in der Ausgabe vom Dezember 1983 dieses Thema angesprochen, um möglichst zu verhindern, dass der Patient den Gang zum

Chirurgen antreten muss. In diesem Zusammenhang erhielten wir einen Brief von einer Krankengymnastin, Frau B. Z. aus S., die über eine langjährige Erfahrung verfügt. In ihren Ausführungen berührt sie einige Punkte, die man bei Rückenschmerzen beachten sollte.
Auszugsweise schreibt sie uns:
«Jeder Patient sollte selbst, so wie Sie dies betonen, etwas dagegen tun (und zwar konsequent, z. B. mit Symphosan oder Toxeucal): heisse Duschen, Bäder, eventuell mit Zusätzen, Einreibungen, aber auch Übungen. Und diese Übungen sollten durch eine(n) Krankengymnasten(in) eingeübt werden.
Bewährt hat sich zusätzlich eine gute Handmassage, die die überbelasteten Muskelpartien entspannt und vermehrt durchblutet und so auf ein physiologisches Bewegen vorbereitet.»
Aus eigener Erfahrung berichtet sie auch über den Nachteil der Chiropraktik:
«Chiropraktik hat einen Nachteil. Bei öfterem «Einrenken» rutscht der Wirbel rein wie raus, da alles Gewebe ausgeleiert ist. So kommen wir wieder zur Krankengymnastik, die mit gezielten Übungen meist erfolgreich (eventuell nach der Chiropraktik) versucht, die umgebende Muskulatur so zu stärken, dass eine Wiederholung nicht vorkommt (es sei denn, der Patient versäumt es, die für ihn speziell ausgesuchten Übungen täglich 5–10 Minuten durchzuführen)».
Man darf nicht vergessen, dass jeder Krankheitsfall andere Voraussetzungen mit sich bringt, die von einem guten Chiropraktiker beachtet werden müssten.
Eine gute chiropraktische Behandlung und Massagen ergeben zusammen einen optimalen Heileffekt.

Einfache Mittel mit grosser Wirkung

Wenn Sie diesen Bericht lesen, werden Sie verblüfft sein über die Wirkung einfachster pflanzlicher und homöopathischer Mittel, die man oft belächelt und die Heilung der Einbildungskraft des Patienten zuschreibt.
Am 3.12.83 erhielten wir einen Brief von Herrn C. B. aus B., der uns kurz und bündig mitteilte:
«Nachdem Sie meiner Gattin so gut geholfen haben, möchte ich für meinen Schwiegervater ebenfalls ihren Rat erbitten.»
Ein halbes Jahr zuvor, am 5.7.83, schrieb uns seine Frau einen längeren Brief, den wir auszugsweise zitieren:
«Trotz gründlichsten ärztlichen Untersuchungen geht es mir gesundheitlich schlechter denn je . . . meine fürchterlichen Kopfschmerzen, mit denen ich seit über 20 Jahren zu tun habe, kommen immer wieder und steigern sich zeitweise ins unerträgliche. Dazu kommen nun auch noch Herzrhythmusstörungen, die aber nur zeitweise auftreten, die manchmal so extrem stark sind, dass ich das Gefühl habe, mir reisst die Brust auseinander.
Meine Schlafstörungen sehen so aus, dass ich zirka ein bis drei Stunden brauche, um überhaupt einzuschlafen, werde dann nach kurzer Zeit wach, meistens schweissgebadet, und dann, nach dem Wechsel der Wäsche, wieder Stunden brauche, um einzuschlafen.
Habe auch Probleme mit dem Essen. Bei dem wenigen, was ich esse, nehme ich noch zu.
Mein Verdauungsapparat ist total durcheinander, kann manchmal die ganze Woche nicht gross auf die Toilette gehen, was natürlich einen Blähbauch und sonstiges Unbehagen nach sich zieht.
. . . zumindest habe ich Depressionen, die manchmal dazu führen, dass ich jede Lebenslust verliere und am liebsten sterben möchte.»
Diese verzweifelte Frau ist noch viel zu jung, um ans Sterben zu denken. Im Grunde genommen war Frau B. organisch gesund, nur fehlte ihr der Lebensmut, eine gewisse Ruhe und Ausgeglichenheit. Denn gerade die psychischen Belastungen und Erkrankungen wirken sich organisch aus; Kopfschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Verstopfung sind die Folgen davon.
Zunächst muss der Körper entspannen lernen, besonders in der heutigen hektischen und mit äusseren Reizen überfüllten Welt.

Um diese Ruhe und Gelassenheit zu finden, sollte man geruhsame Spaziergänge in freier Natur unternehmen; mehr beschaulich als anstrengend. Unerlässlich ist ein ausgiebiger Vormitternachtsschlaf und ein ausgewogener Rhythmus zwischen Arbeit und Entspannung.
Bewährt haben sich warme Vollbäder mit Fichtennadelöl und zur Abwechslung ein Bad mit Melissenabsud. Auf diese Weise erlangt man nach und nach die innere Ruhe und damit die Entkrampfung aller Spannungen.
Damit die Verdauung bei Frau B. angeregt und zugleich eine Blutreinigung bewirkt wird, empfahlen wir ihr orientalische Kräutertabletten einzunehmen, also die sogenannte Rasayana-Kur durchzuführen.
Herzrhythmusstörungen lassen sich mit Weissdorn sehr gut beeinflussen, wobei Crataegus-Extrakt noch andere Wirkstoffe hinzugefügt werden, die eine beruhigende Wirkung entfalten.
Schliesslich hilft die bescheidene Kuhschelle, lateinisch Pulsatilla, in homöopathischer Form, besonders Frauen, wenn sie schwermütig sind, an melancholischer und depressiver Gemütsstimmung leiden. Da in dieser Hinsicht meistens ein Zusammenhang mit der Eierstockfunktion besteht, erhielt Frau B. noch ein anderes, homöopathisches Mittel, Ovarium D_3, um die Eierstockfunktion wieder anzuregen. Da lag nämlich auch die wahre Ursache für die stetige Gewichtszunahme.
Die erstaunliche Wirkung pflanzlicher Mittel ist aber auch vom guten Willen des Patienten abhängig, der sich bemühen sollte, nicht nur Tabletten oder Tropfen zu schlucken, wie man es von den chemischen Medikamenten gewohnt ist, sondern sich in seiner bisherigen Ernährungs- und Lebensweise unbedingt umstellen muss.

Langwierige Entzündungsprozesse der Haut

Am 8.5.84 erreichte uns der Brief von Herrn H. aus R. mit einer kurzen Mitteilung:
«Ich nehme Bezug auf Ihr Schreiben vom 28.1.84 und kann Ihnen mitteilen, dass sich die Entzündung nach Anwendung Ihrer Mittel stark reduziert hat, was mich sehr freut. Sichtbar sind noch leichte Spuren.»
In etwas mehr als nur vier Monaten hat sich sein Gesundheitszustand wesentlich gebessert, denn Herr H. litt seit zirka drei Jahren an einer Rötung und erosiven Veränderungen an einer bestimmten Hautstelle.
Vom Hautarzt wurden Antibiotika und Bäder verordnet. Da sich die Hautschäden nicht bessern wollten, wurde vom Arzt eine Bestrahlungstherapie in Erwägung gezogen. Herr H. geriet über solche Aussichten in Sorge und versuchte mit natürlichen Mitteln gegen das Leiden anzukämpfen. Die betroffenen Stellen betupfte er dreimal täglich mit Molkosan und abwechselnd mit Echinacea, also mit Tinktur vom roten Sonnenhut; je nach Verträglichkeit auch verdünnt. Von dem letztgenannten Mittel nahm er eine stärkere Dosis, nämlich dreimal täglich 30 Tropfen ein, und schliesslich noch zwei homöopathische Mittel, Lachesis D_8 und Apis D_3. Um die Haut durch Seife nicht übermässig zu reizen, erfolgten zur Sauberhaltung nur Waschungen mit warmem Wasser.
Wir sollten also den Mut nicht verlieren und mit einfachen Mitteln wenigstens versuchen, einem Übel beizukommen.

Bärlauch gegen Pilzerkrankung

In der Nr. 6/1984 der «Gesundheits-Nachrichten» haben wir unsere Leser gebeten, von ihren Erfahrungen mit Pilzerkrankungen zu berichten, denn ein Pilzbefall lässt sich nicht so leicht behandeln. Manchmal stösst man wie durch einen Zufall auf ein geeignetes Mittel, wie es bei Frau J. G. aus W. der Fall war. Frau G. schreibt uns:
«Ich hatte mehr als 20 Jahre lang einen Fusspilz, mit dem ich ärztliche Kapazitäten konsultierte, aber ohne Erfolg. Bei meinen Spaziergängen fand ich Bärlauch, den ich reichlich ass, weil er mir schmeckte. Nach einiger Zeit merkte ich, dass sich der Fusspilz besserte. Ich hatte natürlich keine Ahnung, dass dies mit dem Bärlauch zusammenhängt. Erst als mir dann ein Kräuterbuch in die Hände kam, erfuhr ich dar-

aus, welche wunderbaren Kräfte gerade in diesem Kraut enthalten sind. Der Fusspilz war nach diesem Frühjahr weitgehend gebessert und der zweite Frühling brachte die vollständige und dauernde Heilung.»

Aber noch über eine andere Heilpflanze berichtet uns Frau G., nämlich über die Wirkung von Schöllkraut (Chelidonium) bei entzündeten Hühneraugen und als Warzenmittel.

«Ich hatte seit meinen Kindertagen ein entzündetes Hühnerauge, das immer ärger wurde, sodass ich oft keinen Schuh mehr tragen konnte, was auch von den Ärzten als unheilbar erklärt wurde. Unlängst fragte mich jemand, ob ich nicht ein Warzmittel wüsste, und in meinem Kräuterbuch wurde Schöllkraut empfohlen. Dabei erfuhr ich aber auch, dass dieses bei entzündeten Hühneraugen anzuwenden wäre. Ich betupfte es täglich gleich an Ort und Stelle mit dem gelben Saft – und tatsächlich, das Wunder geschah, das Hühnerauge ist weg.»

Alphabetisches Sachregister des Jahrganges 1984

Bezeichnung	Seiten
Abwaschungen	
– des Körpers	165
Abwehrkräfte	15, 27
Aesculus hippocastanum	155, 158
Akne	78
Akupunktur	102, 130, 146
Akupressur	131
Algen	42
Alkohol	185
Allergie	13
Alterserscheinungen	26
Amalgam	125
Amöben	24
Angina	19
Antibiotisch wirkende Pflanzen	182
Aphthen	40, 77, 95
Armbäder	165
Arsenik	152
Arteriosklerose	43, 111, 115
Arthritis	9, 46, 69, 115
Aufregungen	8
Avena sativa	103
Babykost	38, 39
Bakterien	180
Baldrian	44
Bangsche Krankheit	29
Basische Ernährung	89
Bauchspeicheldrüsentätigkeit	6, 68
Beobachten	82
Bilirubin	159
Blasenentzündung	79
Blasenreizung	158
Blutdruck	41, 43, 63, 76, 78, 111, 159
Blutgefässe	
– Anpassungsfähigkeit, Funktionstüchtigkeit	7
Blutverdünnung	27
Blutreinigung	69, 157, 189
Bluttransfusionen	162
Brandwunden	46
Brechreiz	8
Bronchitis	4, 137
Brustfellentzündung	18
Chanca piedra	135
Chemotherapie	93
Chiropraktik	188
Cholesterinspiegel	45, 126, 146
Computertomogramm	60
Darmflora	170
Darmkrebs	67
Darmpflege	67, 110, 170
Darmschleimhautentzündung	6
Darmstörungen	6
Darmtätigkeit	67
Depressionen	13, 46, 98
Desserts	73
Diabetes (siehe Zuckerkrankheit)	
Diätkuren	68
Dickdarmentzündung	46, 67
– Verkrampfungen	159
Dosierung von Heilmitteln	42
Durchblutungsstörungen	157
Durchfall	6, 24
Duschen	164
– Wechseldusche	165
Dysenterie	24
Eierstöcke	76
– Funktion anregen	189
Eiweissdiät	69
Ekzeme	46
Empfindlichkeit	13
Entzündungen	27
– im Knie	139
– der Haut	189
Enzyme	109
Erkältung	3, 5, 18, 25, 26, 138
– chronische	14, 138
Erkrankungen durch Katzen	30
Ernährung	66, 100, 106, 115