Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 43 (1986)
Heft: 7

Artikel: Weniger Fleisch : mehr Gesundheit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552512

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

Kundin zirka eine Stunde unter speziellen wärmenden Infrarotlampen. So öffnen sich alle Gefässe und die Schlacken haben Zeit, abzufliessen. Toll nicht?
Sie sehen also, wenn sich andere Leute für Sie so anstrengen, dann müssen Sie zu Hause doch unbedingt etwas dazu beitragen. Bei der letztgenannten Methode soll der Erfolg ein Jahr anhalten. Aber auch bei den anderen Arten kann man den Erfolg lange beibehalten, wenn man nach der Behandlung die befallenen Zonen regelmässig mit kaltem Wasser abduscht, dann gut trocken bürstet und sich ab und zu wieder einmal eine gute Anticellulite-Creme zum täglichen Einklopfen leistet.
Wenn Sie möglichst viele der genannten Ratschläge regelmässig anwenden, dann werden Sie nicht das Gefühl haben, Ihr schönes Geld zum Fenster hinausgeworfen zu haben. Lassen Sie sich also im voraus warnen. Eine Cellulite-Behandlung ist etwas für Damen mit Selbstbeherrschung. Eine gute Gelegenheit, sich darin zu üben».
(Frau Eveline Hafner, Sennheimerstrasse 54, 4054 Basel)

Weniger Fleisch – mehr Gesundheit

Es ist erfreulich, dass sich eigentlich auf der ganzen Welt, vor allem aber in den Industrieländern, doch die Einsicht durchgesetzt hat, dass wir zuviel Eiweiss und zuviel Fett konsumieren. Prof. Kurt Biener, der bekannte Zürcher Präventivmediziner, hat in seinen Vorträgen erklärt, dass wir im Durchschnitt 3500 Kalorien essen und im Mittel 8 kg zu schwer sind. Der Fettbedarf wird fast um das Doppelte überschritten, der Eiweissbedarf um die Hälfte. Interessant ist auch, was das berühmte Gallup-Institut in Amerika veröffentlicht hat.

Über die Hälfte (52 Prozent) aller befragten Amerikaner seien der Meinung, niemand brauche mehr als ein- oder zweimal in der Woche Fleisch zu essen. Schon Ende 1984 hatte das gleiche Institut ermittelt, dass 24 Prozent der Amerikaner weniger Fleisch konsumieren als zuvor.

Wer fleischlos lebt, lebt gesünder

Der Vegetarier wird also längst nicht mehr als weltfremder Aussenseiter angesehen. Die gesundheitlichen Vorteile der pflanzlichen Lebensweise sind in verschiedenen Untersuchungen nachgewiesen worden. Bluthochdruck ist nach einer australischen Studie beim Vegetarier seltener. Die Viskosität des Blutes, nach einer deutschen Studie, ist wesentlich besser als bei der üblichen Fleischnahrung. Auch der schweizerische Tierschutzverein tritt sehr stark für eine fleischärmere Ernährung ein, weil die heutige Fleischproduktion, vor allem in den Grossbetrieben, einer Tierquälerei gleichkommt. In seinen Veröffentlichungen heisst es: «Unser Ziel ist es, dass eines Tages alle Lebensmittel, die aus tiergerechten, umweltfreundlichen und menschenwürdigen Produktionen stammen, für den Konsumenten deutlich gekennzeichnet werden».

Die Zitronen-Melisse

Die Zitronen-Melisse ist eine altbekannte, bewährte Heilpflanze, die in letzter Zeit ein bisschen in Vergessenheit geraten ist. Früher waren fast in jedem Bauerngarten Melissenstöcke, und die Bäuerin holte, wenn ihre Kinder vom Herumtollen und Spielen aufgeregt waren und dann nicht schlafen konnten, aus dem Garten einfach ein paar frische Melissenblätter oder getrocknete aus dem Vorrat. Sie überbrühte diese (nicht kochen, nur überbrühen), deckte sie zu und liess sie kurz ziehen. Nach dem Abgiessen wurde ein wenig Honig dazugegeben. Dieser Schlaftrunk hat bei den Kindern gut gewirkt. Für Kinder ist ein Melissentee wirklich das beste Mittelchen, um das Einschlafen zu erleichtern und einen tieferen Schlaf zu ermöglichen. Erwachsene, die es schwer