Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 4 (1946-1947)
Heft: 11

Artikel: Feriensitten und -gebräuche
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552370

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: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Es ist überhaupt nicht gut, plötzlich umzustellen. Man soll damit langsam beginnen, damit sich der Körper daran gewöhnen kann. Ist es so weit, ist also die Sekretion d. h. die Ausscheidung der Drüsen geändert, dann erträgt man die Fruchtnahrung, beziehungsweise die Rohkost so gut wie jede andere Nahrung. Wer also diesbezüglich Schwierigkeiten hat, soll immer an die erwähnte Notwendigkeit denken, wenn er den Erfolg einer richtigen Ernährungsumstellung haben will. Man darf nie vergessen, dass in der rohen Nahrung sehr viel gute, konzentrierte Werte vorhanden sind. Vor allem sind die Vitamine in der rohen Nahrung vollwertig enthalten. Die Nährsalze, die Nährstoffe, all dies ist wertvoller in rohem Zustand. Leider aber ist nicht jeder Mensch fähig, die rohe Nahrung zu assimilieren und zu verdauen und so gibt es Rohkostkuren, die daran scheiterten, weil man für die Assimilationsmöglichkeit nicht besorgt war. Es ist verkehrt, in einer gewissen, fanatischen Form Rohkostkuren zu verschreiben, ohne zu beachten, ob der Patient überhaupt fähig ist, diese Nahrung aufzunehmen.

Es ist also Grundbedingung, bevor man umstellt, dass man beobachtet, ob die Verdauungsorgane die Umstellung bereits ertragen, weshalb es gut und notwendig ist, eine Teil-Rohkost einzuschalten. Man nimmt zu Rohkost also immer noch gekochte Nahrung hinzu, denn Letztere ist leichter verdaulich. Wohl ist durch das Kochen der Wert reduziert worden, jedoch die Verdaulichkeit ist eben besser. Dies gilt vor allem für Frucht- und Gemüsenahrung. Bei der Eiweissnahrung dagegen gibt es Fälle, bei denen die rohe Nahrung verdaulicher ist. So ist z. B. ein rohes Ei verdaulicher als ein gekochtes. Rohe Milch ist leichter verdaulich als die gekochte Milch. Bei der Eiweissnahrung, bei der das Eiweiss durch das Kochen in der Regel etwas verändert wird, koaguliert, wie der Wissenschaftler sagt, kann die Nahrung in rohem Zustand also verdaulicher sein. Bei der Gemüse- und Fruchtnahrung hingegen ist es umgekehrt. Will man daher auf rohe Nahrung umstellen, weil der Körper die darin enthaltenen Werte nötig hat, dann muss man in erster Linie die erwähnte Voraussetzung erfüllen und den Verdauungsorganen behilflich sein, damit sie die in der rohen Nahrung nicht erschlossenen und gesprengten Zellen wirklich öffnen und die in der Zelle enthaltenen Stoffe auswerten können. Hiezu muss man in erster Linie die Speicheldrüse anspannen. Langsames Essen und gutes Einspeicheln ist dabei Grundbedingung. Inbezug auf die Säuren ist eine Neutralisierung notwendig. Wer ganz gut einspeichelt, «fletschert», wie man so sagt, der wird bereits schon mit dem Speichel neutralisieren können. Man kann dies ohne weiteres feststellen, wenn man Citronensaft im Munde kräftig durchspeichelt, denn dann wird er die Säure immer mehr verlieren. Je mehr man ihn durchspeichelt, umdesto milder wird er werden, und wenn man ihn dann schluckt, wird er im Halse nicht mehr reizen. Hat man beispielsweise einen empfindlichen Hals, dann kann man durch dieses einfache Experiment feststellen, wie stark säurebindend der alkalische Speichel ist.

Eine weitere Hilfe zur Verdauung der Säuren ist die Beifügung von Stärkenahrung, die einen Teil der Säure aufnehmen kann. Es wird daher zur Rohkostnahrung, wie bereits erwähnt, Knäckebrot, Zwieback, Haferbiscuits etc. empfohlen, damit der Körper weniger Schwierigkeiten bekommt. Die Magenschleimhäute können nämlich durch die Säure gereizt werden. Oefters gibt es auf diese Weise eine Schleimhautentzündung oder aber auch nur eine Reizung durch den übermässigen Genuss von Früchten und Rohgemüsen, vor allem von sauren Früchten. Dem kann also entgegengewirkt werden, wenn man die erwähnten Faktoren berücksichtigt. Es ist schade, eine gute Kur zu verunmöglichen, weil man die damit verbundene Essenstechnik entweder nicht genügend kennt, oder aber die Mühe scheut, sie gewissenhaft zu lernen und einzuhalten.

Feriensitten und -gebräuche

Wie herrlich, wenn man wieder einmal die Koffer packen kann mit dem Reiseziel ins Graubünden, ins Berner Oberland oder sogar in den Tessin mit seinen malerischen Landschaftsbildern.

Bestimmt hat man sich vorher gut erkundigt, wo es recht schön und gemütlich ist, vor allem aber, wo man gut essen kann! Im Hotel angekommen, wird ausgepackt und sich einmal gemütlich eingerichtet und siehe, schon läutet oder gongt es zum Nachtessen. Gemütlich schmunzelnd und sich gegenseitig noch zurückhaltend und konventionell zunikkend, setzt man sich an den sauber gedeckten Tisch und wartet der Dinge, die da kommen mögen. Die Hausfrauen sind glücklich, einmal an den Tisch sitzen zu können, ohne selbst Hand anlegen zu müssen und einmal nach Herzenslust essen zu dürfen, ohne nachher ans Geschirrwaschen denken zu müssen. Dem Geschäftsmann ist es wohl zumute, da er nun einmal ruhig essen kann, ohne dass ihn ein verspäteter Kunde zu stören vermag. Nicht einmal das Telephon regt ihn jetzt auf, denn jetzt kann es ruhig schellen, es geht ihn nun einmal nichts an.

Nun kommt das Mädchen mit den Platten, die allerlei verheissungsvolle Düfte ausströmen, Spaghetti à la Ticinese, Omelette soufflé, Beef-steak à la Tartare, dazu vielleicht echt türkischen Kaffee oder eine Flasche Wein. Nun wird gemütlich gegessen und getrunken und zwar reichlich, denn schliesslich bezahlt man seine 12 bis 15 Franken nicht umsonst! Das geplante Spaziergänglein nach dem Essen wird verschoben, denn man ist nun nach den Reisestrapatzen etwas müde und geht nach dem Essen direkt ins Bett. Der Schlaf ist so leidlich gut mit viel Träumen, denn die Aufregungen der Reise sind nicht ganz ohne Folgen geblieben. Morgens darf man nun einmal etwas ausschlafen, da das Morgenessen um 9 Uhr ja sogar bis 9.30 Uhr immer noch serviert wird. Nun gibts wieder einmal frische, knusperige Weggli, wenn möglich noch warm, und da schmeckt uns der Café complet viel besser als zuhause das ewig wiederkehrende Birchermüesli. Nun müssen wir aber doch ein wenig pressieren, denn andere Gäste haben uns eingeladen zu einer kleinen Tour, und da wir uns nun doch etwas verspätet haben, müssen die Weggli schneller hinuntergedrückt werden, als wir dies gerne gewollt hätten. Man muss doch die Zeit ausnützen und etwas sehen und unternehmen, damit man etwas hat von den Ferien. Nun geht es in munterem Gespräche auf den Monte so und so, oben angelangt, findet man eine herrliche Aussicht und ein schön gelegenes Berghotel. Da gibt es nun einen speziell guten Tropfen, den man nicht verpassen darf, denn schliesslich hat man ja nur einmal Ferien im Jahr, und schliesslich lebt man ja vielleicht doch nur einmal, und da sollte man eben doch noch etwas haben vom Leben, denn daheim heisst es ja doch nur schaffen!

Wie rasch gehen die gemütlichen Plauderstündchen vorbei und nun heisst es bald pressieren, damit man noch recht zum Mittagessen kommt, denn es soll heute etwas ganz speziell Gutes geben. So wird in erster Linie eine feine Vorspeise dargeboten mit allerlei leckeren Sachen, die einem zum Teil noch unbekannt sind. Man wagt nicht, sich darnach zu erkundigen, sonst könnte man noch meinen, man kenne nicht einmal, was es in einem standesgemässen Hotel zu essen gibt. Obschon die Vorspeise mit Spargelspitzen, Mayonaise und allerlei Käsesorten, mit in Oel konservierten Fischen, harten Eiern mit Kappern garniert, schon mächtig futtert, kommen nun noch parnierte Kalbsplätzli, pommes fruittes, Käseschnitten und Spinat. Das alles schmeckt ausnehmend gut, und zudem hat man einmal Zeit und Ruhe all die guten Sachen zu geniessen. Da der Wein am Morgen so gut schmeckte, wird nun zum Mittagessen Mineralwasser getrunken, denn schliesslich muss man doch auch noch ein wenig an die Gesundheit denken und auf dem Fläschli steht ja, dass das Wasser verdauen helfe und für Niere, Blase und sogar Rheuma gut sei. Zum Dessert gibt es entweder Früchte, eine gebrannte Crème oder sogar Glacé. Eigentlich hätte man bis

oben hinaus genug, aber schliesslich gehört dies alles noch zum Menue und ist somit im Preise inbegriffen. Wenn man inzwischen mit dem nun vertrauter gewordenen Tischnachbar etwas plaudert, dann hat das Gespeiste genügend Zeit, sich zu setzen und als Folge haben die Früchte schon noch Platz. Morgen kommt dann die Crème an die Reihe und Uebermorgen probiert man die Glacé, denn sie soll hier mit reinem Fruchtmark und echtem Zucker zubereitet werden.

Nach dem Essen gibt's ein kleines Schläfchen, dann folgt ein Spaziergang im schönen Hotelgarten, schliesslich muss man sich auch das Dorf und die Läden ein bisschen anschauen. Zu viel kann man jeweils nicht unternehmen, denn man muss schliesslich ja beizeiten wieder zum Nachessen erscheinen, besonders, da es heute Abend Fondue gibt, das der Chef einzigartig gut soll bereiten können. Er soll Spezialist sein auf solche Delikatessen. Im Grunde genommen ist der Leckerbissen ja nur Käse, und man hat lange genug zu wenig Käseration erhalten, sodass man es nun profitieren muss, denn wozu geht man eigentlich in die Ferien! Das Nachessen war wirklich Ia. Man hatte nicht zuviel gesagt und unter den Gästen war ein Lob! Heute Abend geht es aber nicht so früh in die Federn, es soll da eine originelle Bar sein, die sehr amüsante Unterhaltung zu bieten vermag mit dementsprechender Musik. Das muss man doch auch einmal gesehen haben, denn schliesslich kann man am Morgen wieder ausschlafen und für das Gemüt muss man doch auch etwas haben! Lachen ist ja gesund und hilft verdauen, das sagt sogar Dr. Keller in Cademario und Fröhlichkeit gehört gewiss zur Naturheilmethode.

So vergeht Tag für Tag. Vierzehn Tage, drei, ja sogar vier Wochen gehen schnell vorüber, und wenn man einmal mit allem so recht vertraut und überall eingeführt ist, sind die Ferien zu Ende. Da wäre man eigentlich erst so recht in Form gewesen, um ausruhen zu können, denn die Müdigkeit merkt man erst recht, wenn man einige Zeit ausgespannt hat und wenn man mit dem eigentlichen Ausruhen beginnen könnte, muss man schon wieder an die Heimreise denken.

Zuhause kommt man müde an, und nun beginnen die Pflichten des Geschäftes und die Last des Alltags wieder. Man erzählt, wie es schön war, rühmt die herrliche Sonne und vor allem das wunderbare Essen und begeistert seine Freunde auch, in das Hotel oder die Pension zu gehen, wo ein solch «bäumiges» Essen geboten wird! Im Stillen gibt man sich nur ungern zu, dass die Leber wieder mehr Schmerzen verursache, die Niere wieder etwas zu spannen beginne, das Rheuma eher schlimmer geworden sei und das Wasser wieder weniger gut weg gehe als vor den Ferien. Nun ja, die Presten kommen eigentlich erst so recht zum Vorschein, wenn man einmal etwas ausgesetzt hat, und schliesslich hat man ja einen guten Arzt oder Naturarzt, dem man wieder telephonieren und das Wasser schikken kann. Der hat bis jetzt immer wieder geholfen, und man hört und liest, wie er in viel schlimmeren Fällen helfen konnte, er wird nun auch wieder etwas haben, das schnell und gut wirkt!

So geht es in der Regel, meine lieben Leser, denn ich beobachte dies in meiner Praxis jedes Jahr. Nach den Ferien kommen all die Stoffwechsel-, Leber-, Niere- und Bauchspeicheldrüsenstörungen derart vermehrt zur Behandlung, dass wir zeitweise überhaupt nicht mehr nachkommen neben der vielen anderen Arbeit. Wieviel wird oft gerade in den Ferien wieder verdorben durch eine Ueberlastung der Verdauungsorgane mit zu reichlicher Eiweissnahrung und vor allem mit Zusammenstellungen, die absolut nicht zusammen passen! Vor allem sollte man zu einem Essen nicht verschiedene Eiweisspeisen geniessen, wie z. B. Fleisch, Eier, Käse und noch Hülsenfrüchte. Das ist des Guten zuviel. Dann sollte man auf keinen Fall Gemüse und Früchte zur gleichen Mahlzeit nehmen, da dies sehr gerne Gärungen und Darmgase d. h. einen aufgetriebenen Leib gibt. Zu einer Käsespeise sollte man niemals noch eine Süssigkeit zum Dessert einnehmen. Ich habe diesen Herbst einmal in der Nähe von Brissago in einem schönen, grossen Hotel mit einer wunderbaren Gartenanlage zu Mittag gegessen und dabei meine üblichen Beobachtungen machen können. Bei einigen Gästen konnte ich feststellen, dass sie, nachdem sie reichlich Fleisch, Gemüse, Käseschnitten und Salat gegessen hatten, noch eine grosse Glacé zum Dessert verschlangen. Ich dachte da an Dr. von Borosini, der einmal geschrieben hat, man solle aus dem Magen kein Vergnügungslokal machen und ein anderer biologisch eingestellter Arzt ging noch weiter und sagte, dass man im Magen nicht alles durcheinander mengen, also keine Schweinetränke oder -truhe bereiten dürfe, wenn man gesund bleiben wolle. Wie man seine Ferien verbringen, und was man beim Essen beachten sollte, das werde ich in einem späteren Aufsatze berichten.

VORTRAG IN ÖRLIKON

von Herrn A. VOGEL, TEUFEN

Dienstag, den 4. November, abends 8 Uhr
im Volkshaus Baumacker

Thema:
«Harmonisches und unharmonisches Geschlechtsleben»

VORTRAG IN THUN

Donnerstag, 13. November, 20.00 Uhr, im Hotel Falken

Thema: **Liebe und Leidenschaft**

Alle Freunde und Leser der «Gesundheits-Nachrichten» von Thun und Umgebung möchten sich die Zeit an diesem Abend frei halten. Sie werden für den reservierten Abend bestimmt reichlich entschädigt.

Unsere Heilkräuter

Euphrasia (Augentrost)

«Wie oft war es mir schon ein Trost, wenn ich Tag für Tag in Dein stets freundliches Gesichtchen schauen konnte! Mag es trocken sein, oder mögen kalte Herbstnebel über unsere Weide ziehen, immer bist Du gleich fröhlich und es ist wirklich begreiflich, dass man Dir den Namen «Augentrost» gegeben hat.» So liebenswürdig begrüsste ein noch spät blühendes Tausendguldenkräutlein, das soeben seinen Morgentrank aus den silbern glänzenden Tautröpfchen schlürfte, den lieblichen Augentrost. «Ja, ja, das Augentröstlein kann wohl fröhlich sein,» meldeten sich hierauf einige Gräschen, die sich ebenfalls am frischen Tauwein gütlich taten. «Wir Gräser müssen uns alles mühsam aus dem Boden holen und unsere Wurzelfüsschen haben viel Arbeit, bis all die Nährsalze gesucht und zubereitet sind. Ist dann etwas bereit, dann regt sich der bequeme Augentrost und nimmt uns immer einen Teil weg. Nicht umsonst nennt man diesen zierlichen Herrn in gewissen Gegenden «Weiddieb» und sogar «Heuschelm»!» «Seid nur nicht so vorlaut, Ihr Gräser, die Ihr Euch überall breit macht, wo nur ein Flecklein Erde frei wird!» So mischte sich der gut genährte Spitzwegerich in das Gespräch ein. «Unser Augentröstchen», so fuhr er gut gelaunt weiter, «wird zwar zu den Halbschmarotzern gerechnet, jedoch bei alle dem dürfen wir eines nicht vergessen, dass es auch noch eigene Würzelchen hat und manches für sich selbst aus dem Boden heraus holt. Wenn es nun gerne auch noch mit den Gräsern mitspeist, dann gönnt ihm doch