Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 8 (1951)

Heft: 1

Rubrik: Warenkunde

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: 07.08.2025

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

Günstige Wirkung der Ponndorf-Behandlung

Immer wieder erhalten wir Bestätigungen von der günstigen Wirkung der Ponndorf-Behandlung. So schrieb Herr S. aus B. unterm gleichen Datum noch über das erfreuliche Ergebnis der *Ponndorf-Behandlung* bei seinen *Kindern* folgenden Bericht:

«Es würde Sie vielleicht noch interessieren wie es den beiden Kindern geht nach der Ponndorf-Behandlung. Ich kann mich dazu sehr positiv äussern. Die Anfälligkeit zu Angina konnte bis dahin reduziert werden. Vor einigen Wochen hatte das Aeltere wieder Schluckweh mit 39 Grad Fieber. Mit Molkenkonzentrat, durch Gurgeln und Einnehmen, nebst Kohlblätterumschlägen um den Hals war das Uebel in vier Tagen behoben. Das Kind war fieberfrei und konnte die Schule wieder besuchen. Nach weitern sechs Tagen untersuchte der Arzt den Urin des Kindes, fand aber keine Spur von irgendwelchen Symptomen von Angina, die somit also wirklich ganz überstanden war. — So einfach und billig diese Mittel sind, so wirkungsvoll und dankbar ist ihre Anwendung. Ich bin überzeugt, dass Sie an solchen Beweisen Freude haben.»

Warenkunde

GANZER WEIZEN

Mag man auch noch soviel auf das gesundheitliche Unheil hinweisen, das Weissmehlprodukte und andere, verfeinerte Nahrungsmittel anzurichten vermögen, immer noch achtet man viel zu wenig auf diese wichtige Tatsache. Fehlen *Kleie* und *Keimling*, dann hat man der Nahrung wertvolle Bestandteile geraubt. *Vitamine, Nährsalze*, feine *Fette* und anderes mehr gehen verloren, und man muss sich nicht wundern, dass unsere Ernährung mit der Zeit immer mangelnder wird trotz anderweitiger vielseitiger Ueppigkeit. Die gesundheitliche Widerstandsfähigkeit eines Volkes wird, wie wenig einleuchtend dies auch für viele sein mag, gerade durch den Genuss von Weissmehl, von weissem Zucker und andern raffinierten Produkten stark reduziert. Wenn schon neuzeitliche Forscher darauf hinweisen, wie wichtig die *Mineralbestandteile* und *Vitamine* zur Gesunderhaltung unsres Organismus sind, gleichwohl berücksichtigen wir die Ergebnisse solcher Forschungsarbeiten viel zu wenig. Unsere Grossväter könnten uns erzählen, wie man früher viel natürlicher gelebt hat, und dass die Einfachheit des damaligen Speisezettels keineswegs einen Mangel aufwies und dies nur, weil eben den einzelnen Nahrungsmitteln nicht die wichtigsten Bestandteile fehlten. Auf dem Lande hat man das Brot noch selbst gebacken und das gute Bauernbrot bildete eine kräftige Grundlage in der Ernährung. Die Unsitte raffinierter Ernährung, vor allem auch die Büchsennahrung, die eine gesundheitsschädigende Errungenschaft unsrer zivilisierten Zeit ist, sollten wir ganz einfach wieder beheben. Der Einzelne kann sich heute schon in gewissem Sinne behelfen, indem er sich *ganzen Weizen* verschafft. Da der ganze Weizen ein wunderbares Rezept in bezug auf die *richtige Zusammenstellung und Verteilung der darin enthaltenen Werte* darstellt, sollte man unbedingt die ganzen Körner verwenden. Ein Gericht aus ganzem Weizen ist äusserst *schmackhaft* und *kräftig*. Nachdem man den Weizen eingeweicht hat, dämpft man ihn in Butter oder Oel mit Zwiebeln und schmackhaften Küchenkräutern. Wer die Zugabe von Zwiebeln nicht liebt, kann sie auch weglassen. Man kann dieses Gericht auch im Ofen gratinieren, kann auch einer Suppe einige ganze Weizenkörner beifügen und sie so um vieles geschmacklich und gehaltlich verbessern. Weizen, zubereitet wie Risotto, gibt ein herrliches «*Weizotto*». Warum soll man ihn nicht auf alle möglichen Arten verwerten können? Ja, wem es zusagt, der kann ihn sogar süssen und Mandeln, Rosinen und Weinbeeren beifügen.

Gleicherweise können natürlich auch ganze Körner von *Roggen* und *Gerste* verwendet werden, nur wird Letztere vielleicht etwas weniger schmackhaft sein. Man kann den mit Küchenkräutern feingewürzten Körnerbrei auch durch die Hackmaschine drehen und daraus schmackhafte *Bratlinge* backen. Es gibt vielerlei Verarbeitungsmethoden und manche findige Hausfrau wird damit den Tisch angenehm bereichern können. Für die heranwachsende Jugend, für heisshungrige Kinder und vor allem auch für Schwerarbeiter bildet ein *Gericht aus ganzen Weizenkörnern eine Kraftnahrung*. Fehlen zudem gute Gemüse und frische Salate nicht, dann hat man eine vorzügliche Zusammenstellung, die als guter, gesunder Boden in der Ernährungsfrage gelten kann. Da in der Zusammenstellung der Menus manchmal eigenartige geschmacksverwirrende Sitten, besser gesagt, Unsitten herrschen, möchte noch besonders erwähnt werden, dass zu einem süssen Körnerbrei nie Salate oder Gemüse gegessen werden sollten, sondern weit eher ein Früchtekompott, oder ein rohgeriebenes Apfelmüesli mit Rahm. Vorteilhaft ist es auch, wenn man unter gekochtes Früchtekompott noch einige rohe Früchte raffelt. Als Beigabe zum süssen Körnergericht kann auch ein Hagebuttentee ansprechend wirken. Es ist dies eine Abwechslung zum Frühstück oder Nachtessen, besonders für kalte Wintertage.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

Zürich, September 1950.
Stauffacherquai 58
Telefon (051) 25 72 44

Sehr geehrte Patienten!

Nach einem längeren Aufenthalt in den Vereinigten Staaten von Nordamerika, freut es mich, Ihnen mit Gegenwärtigem die

Wieder-Eröffnung meiner Praxis

anzuzeigen.

In U.S.A. hatte ich an den wichtigsten chiropraktischen Lehranstalten, Kliniken und Sanatorien Gelegenheit, mich mit den letzten wissenschaftlichen und technischen Entwicklungen, vertraut zu machen.

Nebst der Anschaffung einer speziellen leistungsfähigen Röntgen-Anlage, habe ich meine Praxis mit wertvollen Hilfs-Instrumenten und Apparaten zur spezifischen Wirbelsäulen- und allgemeinen Diagnostik, ergänzt.

Auf Grund beinahe 20jähriger Erfahrung, mit den neu erworbenen technischen und wissenschaftlichen Kenntnissen sowie den diagnostischen Hilfsmitteln, wird es möglich sein, Ihrer Gesundheit, dem wertvollsten irdischen Gut, besser zu dienen als bisher.

Um Ihnen künftig lange Wartezeiten zu ersparen, erfolgen Sprechstunden (Untersuchungen und Behandlungen) nur nach vorheriger telefonischer oder schriftlicher Vereinbarung.

Mit meinen besten Wünschen für Ihre Gesundheit, verbleibe ich mit freundlichen Grüssen

Dr. E. Siegrist
Chiropractor

Paidol

verbessert den Geschmack der Suppen und Saucen und macht Teigmischungen luftiger

160 Rezepte gratis von *Dütschler & Co. St. Gallen* erhältlich

HIRSE, ein Baustein unserer Gesundheit, enthält wertvolle Aufbaustoffe für den Körper. — Wer sie kennt, kauft sie immer wieder:

Gerber's Hirsebiscuits

nahrhaft, schmackhaft, leicht verdaulich. — Erhältlich in Reformhäusern, Lebensmittelgeschäften, oder durch die Vertriebstelle *J. von Tobel, Moosseedorf* (Bern).

Der Kälteeinbruch
nasskaltes Wetter
der Föhn
} lösen *Katarrhe* aus!

Santasapinasirup

mit rohem Tannenknospensaft hilft am raschesten!

Erhältlich in den Reformhäusern. Wo nicht, direkt zu beziehen durch das Laboratorium «Bioforce» Teufen.