Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 8 (1951)
Heft: 6

Artikel: Gemüse und Früchte zur selben Mahlzeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554439

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

werden kann, dann muss man unbedingt mit *Kräuterklistieren* nachhelfen. Die Galle muss so rasch als möglich aus dem Blute heraus, da sie die Blutkörperchen angreift. Je länger und konzentrierter die Galle im Blute weilt, umdesto schlimmer wirkt sie sich aus.

Man hüte sich bei einer Gelbsucht vor irgendwelchen modernen Patentmedizinen, sondern nehme *nur natürliche Mittel* ein, da sonst irgend etwas unterdrückt und vergewaltigt wird, wodurch weit schlimmere Folgen entstehen, als wenn ein normaler Verlauf der Krankheit beachtet wird. Sie benötigt bis zur völligen Ausheilung immerhin eine gewisse Zeit. In den meisten Fällen beansprucht sie bei ärztlicher Behandlung eine Dauer von 6 bis 8 Wochen bis zu ihrer Heilung. Wenn indes die erwähnte Behandlung unter Berücksichtigung aller Massnahmen beachtet wird, dann kann eine Heilung schon nach 14 Tagen eintreten. Der Zustand muss allerdings noch weiterhin gefestigt werden, indem man die richtige *Nachkur* gewissenhaft durchführt und unter keinen Umständen vernachlässigt. Berücksichtigt man diese Vorsichtsmassnahme nicht unbedingt, dann können bleibende Folgen in Erscheinung treten.

Wer schon an Gelbsucht gelitten hat, sollte vor allem in der Frühlingszeit darauf achten, stets *Löwenzahnsalat* zu geniessen. Auch *Artischocken* wirken günstig auf die Leber, wie auch *Chicoréesalat*, nebst allen bittern Kräutern. *Rettich* ist ein Heilmittel, weshalb er nur ganz mässig genommen werden darf, da ein Zuviel die Leber schockiert. Nie sollte man den bereits markant betonten Rüeblisaft vergessen.

Wenn man all die gegebenen Ratschläge befolgt und mit gewissenhafter Ausdauer auch die Nachkur beachtet, dann wird eine Gelbsucht richtig ausgeheilt werden können, und der Patient wird von üblen Folgen verschont bleiben.

Gemüse und Früchte zur selben Mahlzeit

Patientenberichte bestätigen immer wieder, dass Störungen und Schwierigkeiten eintreten, wenn man Gemüse- und Fruchtnahrung zur selben Mahlzeit geniesst. Dies geht auch aus dem Schreiben von Frau H. aus A. vom 26. März 1951 hervor. Sie berichtet darüber wie folgt:

«Es ist in letzter Zeit sehr viel von neuzeitlicher Ernährung die Rede und Vortrag über Vortrag wird gehalten. Am 2. März besuchten meine Tochter und ich einen Vortrag von Herrn Dr. Bircher. Dieser Vortrag war sehr interessant, und der Redner hob dann sehr hervor, dass man vor jeder Mahlzeit Obst und rohe Gemüse oder Salate essen solle. Dann fingen wir als ganze Familie an und assen 1 Apfel vor dem Essen. Reaktion: Meine 11 Jahre alte Kropfnarbe verursachte mir während 3—4 Tagen furchtbare Schmerzen, was eine kleinere Schwellung zur Folge hatte. Die Schmerzen verliessen mich dann wieder, zwar nicht ganz. Ich muss noch erwähnen, dass ich am Vortragsabend etwas schnell gegangen bin, und ich erstmals in meinem Leben so recht gespürt habe, wo mein Herz ist. Von jenem Abend her verfolgte mich fast alle Tage ein Uebelsein. Nun haben wir aber aufgehört mit dem Apfel vor der Mahlzeit, denn auch Blähungen und aufgetriebener Körper waren die Folge davon ...»

Dieser Bericht lässt folgende Erwägung aufkommen. Es ist bestimmt gut, jeweils vor der offiziellen Mahlzeit rohe Nahrung zu servieren, nur ist dabei zu beachten, dass man einheitlich vorgeht, so dass man *vor einer Gemüsemahlzeit nur Rohgemüse*, niemals Obt geniesst. Dieses ist als Vorspeise am Platz, wenn nachträglich eine Mahlzeit mit süssen Speisen erfolgt. Die Theorie von Dr. Bircher mag recht sein für ganz Gesunde, die im Vollbesitze ihrer guten Organfunktionen sind. Wenn hingegen irgend ein Organ eine Unterfunktion aufweist, dann werden durch den gleichzeitigen Genuss von Frucht- und Gemüsenahrung Störungen auftreten.

Die Urinanalyse der Schreiberin des oben zitierten Berichtes zeigt eine Leberfunktionsstörung an und auch die Bauchspeicheldrüse arbeitet nicht besonders gut. Hieraus nun resultieren unliebsame Störungen, wie Darmgase, Gärungen, aufgetriebener Leib. Wenn die Bauchspeicheldrüse und die Leber gut arbeiten, so dass die Sekretionssäfte stark genug sind, um den normalen Abbauprozess zu führen und die Bindung der Fruchtsäfte zu gewährleisten, dann mag die Theorie von Dr. Bircher gut sein, und es wird nichts ausmachen, wenn man sich gestattet, vor der Gemüsemahlzeit Obst zu geniessen. Ist aber die notwendige, gesunde Grundlage nicht vorhanden, dann wird durch diese Unvorsichtigkeit im Dünndarm der saure Zustand nicht durch einen alkalischen abgelöst werden und als Folgeerscheinung treten dann die unliebsamen Gärungen auf.

Wohl sind wir Dr. Bircher für seine grosse Leistung auf dem Gebiete neuzeitlicher Ernährungsarbeit dankbar, schade ist nur, dass er dem erwähnten Umstand nicht Rechnung getragen hat und Obst- und Gemüsenahrung nicht streng getrennt auseinanderhielt. Selbst geschmacklich ist es nicht ohne weiteres das Gegebene, denn wenn man beispielsweise nach dem Genuss von Erdbeeren einen Kabissalat oder gar Rettichsalat essen soll, dann ist dies eher abstossend als anregend, weshalb man schon wegen diesem Umstand die beiden Speisegattungen auseinander halten sollte.

Dr. Bircher-Benner hat einmal nach persönlicher Rücksprache mit mir erklärt, er finde keinen wissenschaftlichen Grund, der eine solche Auseinanderhaltung bedingen würde. Gleichwohl aber haben sich viele seiner Patienten infolge Bircherdiät über Störungen, hauptsächlich Gärungen zu beklagen gehabt, weshalb die so genannte Wissenschaft eben unbedingt die praktische Erfahrung und Beobachtung berücksichtigen sollte, ist doch das massgebend, was uns die Wirklichkeit beweist. Wenn nun Anhänger der Bircher-Methode keine Störungen festzustellen haben, dann mögen sie ruhig mit ihren diesbezüglichen Gewohnheiten weiter fahren, zeigen sich indes Störungen, dann sollen sie nicht einfach nur prinzipgetreu etwas durchsetzen, was ihnen nicht gut bekommt, sondern dann ist es angebracht, den weisen Rat der Natur zu befolgen, denn er ist wichtiger als alle unsere Theorien. Dies gilt nicht nur für die Zusammenstellung unsrer Mahlzeiten, indem wir also Gemüse- und Früchtespeisen auseinanderhalten, seien sie als Vor- oder Nachspeisen gedacht, sondern gilt vor allem auch in bezug auf Fettgebackenes und Süssigkeiten, die schwer ertragen werden, wenn Leber- und Bauchspeicheldrüse nicht genügend arbeiten.

Krampfaderbehandlung

Das Adernsystem

Wer über die Bedeutung des Adernsystems und des Blutes nachdenkt, kann sich die biblische Erklärung: «Im Blut ist die Seele», was so viel bedeutet, als das Leben oder Empfinden, zunutze machen. Es ist wirklich so, wie Goethe in seinem «Faust» nachdenklich niederschreibt: «Blut ist ein ganz besondrer Saft». Von der Beschaffenheit des Blutes hängt alles ab, was an Aufbau und Funktion im Körper getätigt werden muss, aber auch was und wie wir empfinden. Wenn das Blut gut ist, dann ist auch unser Empfinden gut. Soll nun das Blut seine Aufgabe richtig erfüllen, dann ist es notwendig, dass es alle jene verschiedenen Nährstoffe, Mineralien und Vitamine erhält, die der Körper im ganzen Haushalt gebraucht. Der Kreislauf hat eine grosse Aufgabe zu erfüllen, denn er muss jeder Zelle regelmässig alles für sie Notwendige überbringen.

Wer über die Körperfunktionen einigermassen orientiert ist, weiss, dass die arteriellen Gefässe als zuführendes System in Frage kommen, denn die Arterien führen das nährstoffreiche Blut zu den Zellen, während die Venen das verbrauchte Blut wieder zurückführen. So stehen Arterien und Venen in einem für unseren Körper nötigen Verhältnis. Alles, was der Schöpfer geschaffen hat, ist so konstruiert, dass es dem normalen Gebrauch entspricht.