Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 8 (1951)
Heft: 11

Artikel: Vergessene Regeln
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554688

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: 10.12.2025

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

Wein, Süssigkeiten und Früchten starke Magennerven mithelfen. Zum Glück ist der Franzose nicht gewohnt von der einzelnen Speise ein grosses Quantum zu essen. Er ist einfach ein Feinschmecker, der viele gute Genüsse zur gleichen Mahlzeit haben will. Von jeder einzelnen Speise aber, die ihm aufgetragen wird, nimmt er nur wenig und das ist gut so, sonst wäre dann die Belastung jedenfalls allzugross. Wenn man nun bedenkt, dass der Franzose gewohnt ist, so zu essen, ist es begreiflich, dass wir nicht sehr willkommen waren mit unsern einfachen, anders gerichteten Ansprüchen, denn es ist unbequem zu servieren, was dem allgemeinen Regime nicht entspricht. Die gleiche Erfahrung machten wir später in Paris. Dort warteten wir 20 Minuten, um das gute Menue des Tages ohne Fleisch zu konsummieren. Nach dieser Wartezeit erhielten wir den Bescheid, dass wir ohne das Fleisch überhaupt nicht bedient würden. Wir erhielten dann allerdings an einem andern Ort ein gutes Menue nach unserm Wunsche, aber es war überaus teuer. Es ist in Frankreich wohl alles zu haben, aber rechnen darf man dabei nicht. Auf dem Markt sind die Preise für Gemüse und Obst billig und stehen deshalb in den Restaurants nicht im Vergleich zu dem, was geboten wird. Ein wirklich gutes, naturgemässes Essen kommt in Frankreich teurer zu stehen, als bei uns in der Schweiz. Ob es nur daran liegt, dass man dem Ausländer eben mehr fordert, selbst wenn seine Ansprüche geringer sind als diejenigen der Einheimischen, das haben wir nicht nachgeprüft. Sehr wahrscheinlich ist es nur die gute Konjunktur und die hohe Frequenz, die dieses Missverhältnis eigentlich bedingt. Im Gegensatz hiezu sind die Preise der Zimmer für Nachtquartier besonders in den vom Touring- und Automobilklub empfohlenen Hotels sehr günstig.

Die Fahrt nach Paris

Wir haben noch da und dort Halt gemacht, wenn uns irgendwelche Sehenswürdigkeiten dazu einluden, alte Schlösschen, Ringmauern früherer Zeiten oder historische Städtchen zu betrachten. Alles erinnerte an die Vergänglichkeit der Tage. Hätten nicht zwei Weltkriege ihre Spuren da und dort hinterlassen, dann wäre man vielleicht nicht so stark von der Wandelbarkeit allen Geschehens beeindruckt worden.

Um 8 Uhr abends landeten wir in Paris. Es war eine grosse Reise für uns an einem Tage von Teufen bis Paris zu gelangen. Je mehr wir uns der Hauptstadt Frankreichs näherten, umdesto deutlicher wachte das Lied von der kleinen Quelle in unsrer Erinnerung auf. Welch' eine Anziehungskraft musste doch die grosse, geheimnisvolle Stadt besitzen, dass selbst die sprudelnd frische Quelle das Blau des Himmels mit den verrussten Mauern eines mächtigen Häusermeers vertauschen wollte: «Prends garde source aimée, ... Tu cours vers la fumée!» auf deutsch: «Hüte dich geliebte Quelle, du läufst gegen den Rauch!» Wie manches junge Menschenkind schlug schon wie die erwartungsfrohe Quelle die Warnung mit der Antwort in den Wind: «Je fus assez tranquille, je veux Paris, Paris la grande ville,» was übersetzt bedeutet: «Ich war genügend stille, ich will Paris, Paris die grosse Stadt!» Nicht jedes von uns Menschenkindern empfindet so, nicht jedes vertauscht gerne die Schönheit der Natur mit dem, was Menschenhände schufen. Nicht jedes verliert darob den Kontakt mit den natürlichen Wunderwerken schöpferischer Kraft. Darum sind in grossen Städten ja auch Gärten, grosse, weite Parks so überaus ansprechend und wohltuend. Sie ersetzen das, was die Mauern uns rauben, den Kontakt mit dem Reichtum, der aus der Erde sprosst. Wohl ist in diesen Gärten meist ein hochgezüchteter, prunkvoller Reichtum, den uns die Künstlerhand begabter Gärtner in den mannigfachsten Variationen vor Augen führt, aber dennoch, die Liebe und Wertschätzung, die darin zum Ausdruck kommt, spricht eine anregende Sprache und lässt den Schöpfer dieser mannigfaltigen Schönheit nicht vergessen. Das ist es, was die gesammelten Kunstwerke grosser Städte überragt, das Unvergängliche, der sich stets erneuernden Pflanzenwelt. Mögen uns die histrorischen Denkmäler von Paris um der Geschichte Frankreichs willen interessieren, mögen uns die Kunstwerke eines Louvres locken, mag uns die nächtliche Beleuchtung grosser Plätze fascinieren, mag uns dies und jenes Bauwerk begeistern, den stärksten Eindruck hinterliessen uns doch immer wieder die Gärten mit ihren prächtigen Bäumen und ihrer mannigfachen Blumenpracht. Nicht jedem wird es so ergehen. Wer nicht besonders naturverbunden ist, wird wohl lieber einen Triumphbogen bewundern, lieber den Obelisken, den einst Napoleons besondres Gelüste aus Aegypten herbeischaffen liess, verständnisvoll, fast ehrerbietig betrachten. Wer aber ganz im Geiste unsres technischen Zeitalters aufgeht, der wird sich noch lieber ergötzen an dem scheinbaren Wirrwarr der links und rechts kreisenden Autos. Ein Wunder, dass sich bei dem Tempo, das sich der lebhafte Franzose gestattet, nicht mehr Unfälle ereignen. Wir Schweizer glaubten oft, jetzt wird es krachen, aber es war nichts. Mit Schuss und Geschicklichkeit flitzen die flinken Franzosen aneinander vorbei, manchmal übercouragiert, wenn keine Stopplichter Halt gebieten. Hie und da erzählte zwar ein eingedrückter Kotflügel, dass nicht immer alles so ganz harmlos abläuft, dass das erwartete Krachen wirklich erfolgte und seine sichtbaren Spuren hinterliess. Für den Schweizer mag es oft ein Problem bedeuten, bei Strassenkreuzungen, die nicht durch Stopplichter geschützt sind, nicht dem unbedachten Impuls eines Parisers zum Opfer zu fallen. Man muss ebenso schnell reagieren, um sich durch einen raschen Stopp, der den Fahrgästen nicht immer wohl bekommt, vor einem unliebsamen Zusammenstoss zu schützen. In der Schweiz wäre ein solches Fahren bestimmt nicht zulässig, der Franzose ist aber allgemein sehr wendig und geschickt, und der Einheimische und Stadtkundige versteht es daher verhältnismässig gut, trotz seiner für uns Schweizer etwas undisziplinierten Fahrweise möglichst heil durch den ziemlich dichten Verkehr hindurchzukommen. Nachträglich beobachteten wir zwar auf der Strecke eine nicht ganz harmlose Panne. Ein Wagen war mit seinem Kühler gegen eine grosse, schöne Platane gefahren und vollständig eingedrückt worden. Die Polizei nahm die Kontrolle vor und die zahlreichen Zuschauer befriedigten ihre Neugierde. Allzurasches Fahren leistet solchen Unfällen eben leicht Vorschub, besonders wenn beim Vorfahren oder Kreuzen gewisse notwendige Vorsichtsmassnahmen unbeachtet bleiben.

(Fortsetzung folgt)

Vergessene Regeln

Wer bei Ausfahrten zu Uebelkeit neigt und zudem gewohnt ist, naturreine Nahrung zu geniessen, hat oft schwer auf Reisen, ganz besonders im Ausland, sein Wohlbefinden beizubehalten. Weissbrot ist in südlichen Ländern an der Tagesordnung, je weisser, desto beliebter. Wünscht man den Salat mit Citrone zubereitet, dann wird man oft selbst dafür besorgt sein müssen. Das Gemüse ist vielerorts aus dem Wasser gezogen und allzu scharf gewürzt. Vorherrschend sind Fleisch-, Eier- und Käsespeisen. Wem dies nicht zusagt, mag sehen, wie er durchkommt. Polierter Reis, weisse Teigwaren, weisser Zucker sind selbstverständlich, während Kartoffeln in südlichen Ländern oft sehr spärlich sind. Das einzig Befriedigende sind die rohen Früchte, doch finden sich leider an diesen nur zu oft Spuren der gefürchteten Spritzmittel. Ein natürlicher Gaumen und ein empfindlicher Verdauungsapparat haben daher oft schwer das Richtige zu treffen. Was tun?

Soll man sich wirklich alle interessanten Eindrücke, die man auf Reisen sammeln kann, durch Unbehagen und Uebelkeit schmälern und verderben lassen? Nein, denn es gibt ein altbewährtes Mittel, das in frühern Zeiten seine gute Wirkung nie verfehlte. Bei Auftreten von Uebelkeit hiess es damals ganz einfach und naturgemäss: «fasten und schlafen», bis ein feiner, mahnender Hunger ein angenehmes Verlangen nach Brot meldete. Statt sich immer

erneut dem reichlichen Durcheinander von Allerlei und Allerhand auszuliefern, sollte man zwei weitere Gesundheitsregeln alter Tage beachten. Ungern lässt sich zwar der Geniesser daran erinnern, dass in der Einfachheit der Mahlzeiten die Schonung der Organe liegt, und dass ein Uebermass gemieden werden sollte. Zu Urgrossvaters Zeiten galt es als goldene Regel mit Essen aufzuhören, so lange noch ein leises Hungergefühl vorhanden war oder doch zum mindesten, wenn es einem am besten schmeckte, statt sich mit zu praller Sättigkeit anzufüllen. Befolgt man auch heute diese Regel noch und zwar nicht nur auf Reisen, sondern auch im Alltag zu Hause, dann wird man darüber staunen, wie gut sich dies auswirken wird.

Fehlt auf der Reise schmackhaftes, mildgekochtes Gemüse, dann verlegt man sich ganz einfach auf Rohkost. Man nimmt sich dazu von zu Hause Knäckebrot oder Pumpernickel mit. Da, wo süsse Butter erhältlich ist, benützt man sie. Quarkkäse ist leider nicht überall zu finden, doch kann er durch ganz milden Weichkäse ersetzt werden. Geniesst man dazu rohe Tomaten, Radiesli, oder sonst einen milden Rettich, selbstverständlich ohne Salz, dann kann auch unterwegs das Nährsalzbedürfnis reichlich gestillt werden. Auch kleine Gurken sind sehr schmackhaft dazu.

Zu den rohen Früchten, die das Durstgefühl angenehm stillen, sind Mandeln oder Nüsse eine schmackhafte, sättigende Beigabe. Wer Trockenfrüchte gut verdaut, kann seinen Hunger auch mit diesen vorzüglich brechen. Wichtig aber ist vor allem die Einfachheit und Richtigkeit der Nahrungszusammenstellung. «Ein kleines Quantum gut gekaut, wird auch auf Reisen gut verdaut». Da diese Regeln heute noch gut wirken, ist ein Beweis dafür, dass sie früher, wo sie allgemein noch herrschten, kein Irrtum waren.

Hierüber erzählte kürzlich ein 71jähriger Eisenbahner aus dem Gebirge, der bei der Bahn immer noch seinen unregelmässigen, wechselvollen Dienst verrichten kann, folgendes: «In der Jugend für 6 Personen 1 Liter Milch im Tag und sonst nur Mais und Kartoffeln. Was würde die heutige, überspannte, kranke Menschheit dazu sagen?» —

Ja, sie würde sich wohl bedanken dafür, denn 1 Liter Milch für 6 Personen ist sehr wenig, zusammen mit Mais oder Kartoffeln eine einfache, schlichte Nahrung, aber immerhin eine Vollnahrung, die den Menschen gesund erhalten kann, besonders, wenn er noch etwas Salat dazu geniesst. Viele alte Leute, die bei einfacher, fast spartanisch einfacher Kost gesund und leistungsfähig geblieben sind, geben uns den untrüglichen Beweis, dass Widerstandskraft und Gesundheit von Bescheidenheit abhängen, nicht aber vom Segen moderner Kulturnahrung und anspruchsvoller Ueppigkeit.

Impfprobleme

Das Impfproblem ist eines der schwersten, vor das sich die Eltern gestellt sehen. Manch gesundes Kind ist durch die Impfung derart geschädigt und in seiner Entwicklung gestört worden, dass es bestimmt angebracht ist, diese heikle Frage einmal etwas eingehender unter die Luppe zu nehmen.

Der Gedanke der Impfung wäre an sich nicht schlecht, wenn dazu ein harmloser, unschädlicher Impfstoff verwendet werden könnte. Theoretisch wäre die Idee nicht zu verwerfen, wenn die praktischen Ergebnisse dem Resultat entsprechen würden, das sich die Theorie ausgerechnet und festgelegt hat. Wenn durch einen entsprechend natürlichen Impfstoff jede schädliche Nebenwirkung aufgehoben und vermieden werden könnte, dann könnte man der Impffrage wirkliche Sympathie entgegenbringen, möchte sie doch eine Gegenwehr gegen Krankheiten von gefährlicher Auswirkung schaffen. Da sich jedoch die Praxis anders benimmt, als die Theorie vorgesehen hat, ist das Risiko, das man eingehen muss, bestimmt zu gross. Wenn zudem weit und breit keine Epidemiegefahr besteht, ist es unbegreiflich, die Jugend durch das Impfen zu gefährden. Wenn beispielsweise eine Pocken-Epidemie droht, dann ist die Aengstlichkeit der Aerzte, die eine Impfung in Betracht zieht, eher zu begreifen. Statistiken haben zwar gezeigt, dass die Pockenschutzimpfung nicht ganz dem entspricht, was von Seiten der Impfbefürworter behauptet wird. Die Argumente, die die impfgegnerischen Aerzte dagegen anführen, verstärken jedoch das Misstrauen, das jeder denkende Mensch dem Impfen entgegenbringt. Statt wie beabsichtigt, die normale Widerstandsfähigkeit zu heben und zu mehren, wird sie durch die Impfstoffe, die in einem gewissen Sinne doch Giftstoffe sind, geschädigt oder gar untergraben und zwar nicht etwa nur bei schwächlichen, sondern sehr oft bei gesunden, kräftigen Kindern. Gerade das Lymphsystem wird von den Impfstoffen am meisten betroffen. Die Impfung wirkt sich zwar nicht bei allen Kindern gleich aus, aber es gibt Fälle, bei denen Kinder durch den Impfstoff eine derartige Reaktion bekommen, dass das ganze Lymphsystem aus dem Gleichgewicht gerät und die normale Widerstandsfähigkeit verloren geht. Einen solchen Fall schilderte Herr L. aus R. am 5. Oktober 1951, dessen 5jähriger Knabe vor Jahresfrist gegen Pocken geimpft worden ist. Der besorgte Vater schreibt darüber:

> *«Eine starke Reaktion machte ihn einige Tage bettlägerig. Kurz darauf bekam er zufolge einer kaum bemerkten Erkältung Husten, Angina und starkes Bronchialasthma. Seither löst eine Erkältung, eine Angina die andere ab, wenn auch das Asthma sozusagen aufgehört hat. Beim kleinsten Windzug legt es den gesunden Sprössling. — Es fällt uns auf, dass diese Krankheiten erst seit der angeführten Impfung auftreten.»*

Es liegt klar auf der Hand, dass durch die Pockenschutzimpfung die normale Widerstandsfähigkeit des Kindes stark erschüttert und verändert worden ist. Um gegen diese Schädigung anzukämpfen, muss in erster Linie die Empfindlichkeit im Hals durch sorgfältige, naturgemässe Behandlung behoben werden. Unterstützend wirkt hiebei die Einnahme von viel Mineralstoffen, auch von Lachesis D 12, das die Giftstoffe aus dem Körper herausschaffen hilft. Schleckereien, weisser Zucker und sämtliche Conditoreiwaren müssen gemieden und das Süssigkeitsbedürfnis durch Weinbeeren, Rosinen, Feigen, Datteln, Trauben und dergleichen mehr, gestillt werden. Sobald das Kind soweit wieder in Ordnung gebracht ist, wird eine Ponndorf-Anwendung helfen die Reste der Impfstoffe noch völlig zu vernichten und unschädlich zu machen.

Wenn bei einem Kinde die Lymphen nicht gut arbeiten und gewisse konstitutionelle Voraussetzungen da sind, die man im voraus gar nicht erkennen konnte, dann können derart starke Störungen auftreten, dass sich die Impfung direkt wie eine Vergiftung auswirkt. Erscheinungen wie Appetitlosigkeit, das Streiken der Verdauungsorgane, das Versagen der Bauchspeicheldrüse und der Leber, eine mangelhafte Entwicklung und andres mehr sind als Folge zu verzeichnen, und in der Regel steht man der Behebung dieser Schädigungen ratlos gegenüber. So berichtete Herr N. aus B. über seinen Neffen wie folgt:

> *«Als des Bruders zweites Kind halbjährig war, liess er den Knaben impfen. Seither ist er krank, d. h., er muss dauernd Diät erhalten und in einem besonderen Zimmer aufwachsen. Täglich kommt der Arzt. Eine zeitlang war das Kind auch im Spital. Es ging ihm besser, bis ihm kurz vor seiner Heimkehr aus unverständlichen Gründen wieder falsche Kost verabreicht wurde, worauf er fast alles wieder hergeben muss, was er zu sich nimmt. Mein Bruder und seine Frau sind über den Zustand des Kleinen sehr bedrückt. Ich habe schon von mehr solchen Fällen gehört, bei denen Kinder, die sich ziemlich kräftig entwickelt hatten, nach der Impfung einfach dauernd appetitlos sind oder sogar erbrechen müssen.»*

Ja, es ist so, dieser Fall steht nicht einzig da. Eine Urinanalyse liesse feststellen, ob nicht die Leber die Hauptleidtragende dabei ist. Wenn dem so wäre, könnte eine entsprechende Behandlung sofort eine spürbare Besserung herbeiführen. Auch müsste man Mittel zur Entgiftung einsetzen, wie Echinacea oder Lachesis D 12. Um die Nieren zur bessern Ausscheidung der Giftstoffe anzuregen, müsste man auch noch einen Nierentee mit Solidago geben. Zur