Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 8 (1951)

Heft: 8

Inhaltsverzeichnis

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

Teufen (App.), August 1951

Achter Jahrgang - Nr. 8

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Österreich:	Insertionspreis:
Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . Fr. 5.70	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Dr. Günther, Rechenweg 1 g, Innsbruck Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 129,335	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

INHALTSVERZEICHNIS

1. *Hafer.* - 2. *Zweckdienliche Schondiät.* - 3. *Schleckereien.* - 4. *Barfusslaufen.* - 5. *Das Zauberwort.* - 6. *Unsere Heilkräuter:* Avena sativa (Hafer). - 7. *Fragen und Antworten:* a) Behebung alter Verdauungsstörungen; b) Kleinkindersorgen; c) Ein Echo. - 8. *Aus dem Leserkreis:* a) Kleine Reize regen an; b) Schmerzlinderung bei unheilbarem Krebsleiden; c) Günstige Beeinflussung von Venenentzündung. - 9. *Warenkunde:* Beerenfrüchte.

Zweckdienliche Schondiät

Eiweissarme Ernährung

Alle Menschen, die unter Stoffwechselstörungen, unter Verdauungsschwierigkeiten leiden, die hohen Blutdruck, rheumatische, arthritische oder gichtische Leiden haben, sollten längere Zeit eiweissarm leben. Eiweiss enthalten vor allem folgende Nahrungsmittel: Fleisch, Eier, Käse, Milchprodukte, Erbsen, Bohnen, Linsen. Vegetarier sollten also die Milchprodukte weglassen oder wenigstens stark reduzieren und sollten auch die genannten Hülsenfrüchte meiden. Wer gemischte Kost isst, der soll Schweinefleisch und Wurstwaren weglassen und sich nur auf Kalb- und Rindfleisch oder Bündnerfleisch umstellen. Auch Eier- und Käsespeisen sollten gemieden werden. Wer Eier isst, sollte sie in ganz mässigen Mengen und zwar nur in rohem Zustande nehmen. Er kann sie etwas geschlagen in die Suppe geben, jedoch nicht mitkochen. Eier erzeugen eben viel Harnsäure und Arthritiker sollten überhaupt gar keine essen. Wer an einer Unterfunktion der Eierstöcke leidet, kann in mässigen Mengen etwas rohe Eier geniessen. Käseliebhaber sollten nur wenig und nur ganz milde Käsesorten mittags zum Gemüse essen, denn schwere Eiweissnahrung am Abend gegessen, gibt über die Nacht gerne Störungen, weshalb die Abendmahlzeiten stets eiweissarm gehalten werden sollten. Schwerverdauliche Nahrung sollte sich auf die Mittagszeit beschränken, da sie den Körper sehr beansprucht, und weil sie lange Zeit zur Verdauung benötigt, kommt der Körper durch sie nicht richtig zur Ruhe, wenn man sie auf die Nacht hin geniesst.

Das Meiden von Fettgebackenem und von aller denaturierten Nahrung

Bei empfindlicher Leber sollten fettgebackene Speisen vollständig gemieden werden. Von Fetten ist nur rohe Butter oder Nussa angebracht oder etwas rohes Oel. Oelgebackenes ist in der Regel für die Leber noch etwas leichter zuträglich als fettgebackene Speisen, ist aber in schwierigen Fällen ebenfalls zu meiden.

Hafer

Es blüht der Hafer, du weisst es nicht,
Was leise sprossend er zu dir spricht:
«Aus einem Korn drang ich hervor,
Aus Finsternis zum Licht empor.
Der Mutter Erde anvertraut,
Sah bald ich, wie der Himmel blaut.
Und heute, heute blühe ich
Nicht einzig und allein für mich,
Für dich, für jene und für viele,
Und blühend bin ich schon am Ziele.
Man holt mich, denn mein Saft ist gut,
Er spendet wieder neuen Mut.
Lässt man mich aber ganz verblüh'n,
Dann goldgelb meine Körner glüh'n.
In meinen hübschen Hülsen drin
Die Frucht, sie bringt erneut Gewinn.
Sieh es dir an, das Haferfeld,
Es ist für sich eine kleine Welt! —
Ich bin nur der Haber
Ohn' Wenn und ohn' Aber,
Doch hätte man mich in Schüsseln und Pfannen,
Man wankte nicht so kraftlos von dannen.
So nehmet mich denn in blühendem Kleide,
Ich leb' euch zulieb und leb' euch zur Freude.
Ein ganzes, blühendes Haferfeld
Ist eine kleine, gebende Welt! —»

Wer eine richtige Schondiät durchführen will, um den Körper in keiner Weise zu belasten, wer jede Heilbehandlung mit der Ernährung unterstützen will, der meide auch alle Produkte aus Weissmehl und weissem Zucker. Er meide ferner Konserven nebst allen andern denaturierten Nahrungsmitteln.

Die Nahrung sollte ungefähr wie folgt, zusammengestellt werden:

Morgenessen: Der übliche Café complet gehört nicht zu einem vollwertigen Morgenessen, das genügend nähren würde. Je nach der Jahreszeit sollte ein Müesli aus Aepfeln oder andern Früchten die Grundlage bilden. Es kann mit