Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 8

Artikel: Linosan
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969008

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: 02.10.2025

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

anderem Erdnussöl, auf das der Patient sehr empfindlich zu sein scheint. Auch dieser Kranke wird sein Ekzem äusserlich und innerlich erfolgreich behandeln können, wenn er die erwähnten Richtlinien beachtet. Er wird aber durch ein gutes Nierenmittel auch noch auf die Nieren einwirken und sich nach den Diätvorschriften richten müssen, denn in solchem Fall sollten dem Körper keine neuen Stoffe zugeführt werden, die er nicht verarbeiten kann. Die Schondiät, wie sie im «kleinen Doktor» beschrieben ist, ist günstig, noch günstiger wäre eine vorübergehende Saftdiät mit vorwiegend Carottensaft. An Stelle von Kochsalz, das ebenfalls nicht ertragen wird, tritt die Reinkulturhefe Vitam R. Unerlässlich ist auch die Pflege des Darmes durch Einnahme von frisch gemahlenem Leinsamen. Da eine gewisse Fettempfindlichkeit vorliegt, ist auch das Leinsamenpräparat Linusan angebracht, das den Schädigungen nicht nur Rechnung trägt, sondern zugleich auch regenerierend wirkt.

Je besser wir bei vorkommenden Störungen jeweils die Ursache der Schädigung erfassen, umdesto rascher und leichter ist es für uns, diese zu beheben und den Schaden auf rein natürliche Art und Weise wieder auszuheilen.

Auslandbericht aus Marokko

Bestimmt mag unsere Leser ein Bericht aus Marrakesch interessieren. Die Berichterstatterin ist zwar keine Araberin, sondern eine regelrechte Bernerin, die indes schon 20 Jahre in Marokko weilt und sich dort sehr gut eingelebt hat. Sie schreibt darüber:

«Leider bin ich gar nicht schriftstellerisch veranlagt und zudem ist mir alles, alles so selbstverständlich, dass ich fürchte, Ihnen nicht viel bieten zu können.

Die Nationalspeise der Araber ist der Couscous, gerollter Hartweizengries, der nur im Dampf gekocht wird. Eine Coucouspfanne ist hiezu nötig, respektive ein Sieb und zwei Pfannen mit Gemüse und Fleisch. Dies ist nun allerdings bei den Armen nur eine Festtagsspeise. Die Hauptnahrung der armen Bevölkerung besteht in Gerstenbrot, das alle Tage frisch und wenig gebacken wird, ferner aus Datteln, Oliven und Münzentee. Eine Art Griessuppe, Harira, die je nach der Jahreszeit mit verschiedenen Gemüsen und je nach dem Geldbeutel noch mit Butter zubereitet wird. Milch wird viel und gern getrunken. Die Butter wird von der ganzen Milch in einer Ziegenhaut gemacht.

Reichere Araber schätzen aber auch die französische, respektive europäische Küche. So kommt es, dass man heute auch unter den Arabern Alkoholtrinker findet. Dieses Uebel scheint sich immer mehr zu verbreiten.

Der Umschwung in der Zivilisation bringt auch wieder allerhand neue Krankheiten mit. Als ich vor fast 20 Jahren hieher kam, habe ich zwar nie den Eindruck gehabt, dass alle Araber besonders gesund seien. Viele von ihnen waren schon damals in unserer Gegend versäucht durch Syphillis. Es fanden sich auch viele Augenkrankheiten und Krüppel vor. Frankreich hat dagegen unendlich viel getan.

Anders ist es bei den Berbern. Das ist mehr ein Urvolk, das ein hartes Leben tragen muss. Im kalten Winter hausen sie mit ihren Tieren bei knapper Nahrung in derselben Behausung. Eine natürliche Ausscheidung des Schwächlichen, nur Gesunde können unter diesen Umständen gedeihen.

So der Bericht der Erzählerin, den sie Ende April schrieb. Die Fortsetzung traf anfangs Juni ein. Inzwischen hatte sie den «kleinen Doktor» erhalten und berichtete erneut:

«Mit dem Buch haben sie mir eine ganz grosse Freude bereitet! Ich kenne es noch nicht und freue mich, es eingehend zu studieren während den Ferien in unserem Berghaus bei den Berbern.

Gegenwärtig hat der Islam seinen Fastenmonat, woran jeder irgendwie anständige Araber strenge hält. Während dem ganzen Monat von 4 Uhr morgens bis 8 Uhr abends dürfen sie weder essen, noch trinken. Letzteres ist besonders schlimm während der Hitze. Wenn die Sonne untergegangen ist, verkündet der «Muezin» von allen Moscheen die Essenszeit: 8 Uhr! Da gibt es zuerst Milch oder Kaffee, welch Letzterer bevorzugt ist, ferner Harira, also Suppe. Das grosse Essen mit Fleisch und Gemüse ist für die Nacht um 3 bis 4 Uhr bestimmt. Ausser dieser Fastenzeit stimmen die Mahlzeiten der Araber mehr oder weniger mit den unsern zusammen, und zwar mehr denn je, da sie sich diese auch nach unsern Arbeitsstunden richten müssen. Reiche essen natürlich einmal mehr und lassen sich Tee zwischenhinein servieren.»

So lautete der zweite Bericht der Erzählerin, der mit einer Einladung wörtlich schloss:

«Was für mich zur Selbstverständlichkeit geworden ist, ist für sie dann sehr interessant. Wir werden sie gerne herumführen und unser Berghaus steht Ihnen zudem zur Verfügung!»

Wir haben zwar Marrakesch bereits schon einmal kurz besucht und in das Leben verschiedener Verhältnisse hineingeschaut, aber bestimmt liesse sich ein wirkungsvolleres Bild davon entwerfen, könnten wir einmal dieser Einladung Folge leisten. Der Eindruck, den wir von unserm ersten Besuch mit nach Hause genommen haben, war ein denkbar ungünstiger, denn das, was sich auf den Strassen, Plätzen und Märkten abspielte, war so, wie wir es bei uns nirgends finden. Streiten, feilschen, handeln, markten, übervorteilen, betteln und nichtstun war an der Tagesordnung und verdunkelte das, was noch an Werten versteckt sein mag. Aber um diese Werte zu heben, braucht es etwas mehr Zeit, als uns zur Verfügung stand, darum ein andermal, wenn es möglich ist.

Linosan

Wieder beginnt ein Rätselraten, denn wer soll von sich aus wissen, was *Linosan* bedeutet? Wir wollen daher gleich anfangs die Neugierde einigermassen zufriedenstellen, indem wir das Geheimnis lüften. Es handelt sich diesmal um ein Viergespann, das ein hochwertiges, diätetisches Nahrungsmittel bildet. Aus einem wichtigen Grund wurde es zusammengestellt, und auch diesen möchten wir gleich anfangs bekanntgeben.

Die biologische Darmpflege gehört zu den wichtigsten Massnahmen, neuzeitlicher Gesundheitsregeln. Keine Ernährungsform, mag sie auch noch so gut sein, wird ihren Zweck restlos erfüllen, wenn der Darm nicht richtig in Ordnung ist. Dies ist der Fall, wenn der Darm die guten Stoffe entweder nicht recht aufnimmt oder sie nicht richtig verwerten kann. Es ist deshalb dringend notwendig, dass zu einer richtigen Darmpflege immer und immer wieder Sorge getragen wird.

Leinsamen

Viele Naturvölker, die regelmässig Leinsaat oder andere Oelsaaten geniessen, wie dies in Nord-Afrika, in Indien und auch auf andern Kontinenten üblich ist, haben in der Regel eine ausgezeichnete Darmtätigkeit und sind dadurch sehr widerstandsfähig und gesund. Die regelmässige Einnahme solcher Oelsaaten ist dabei bestimmt zum grossen Teil mitbeteiligt, da ihre Schleimstoffe die Darmschleimhäute immer sehr gut in Ordnung halten. Der Leinsamen ist nun als erstes ein wesentlicher Bestandteil von Linosan. Da er aber immer in frischgemahlenem Zustand eingenommen werden muss, weil er sehr rasch oxydiert und dadurch seinen vollen Wert einbüsst und auch geschmacklich wesentlich verliert, muss er mit schützenden Komponenten verbunden werden, wodurch er ohne jegliches Konservierungsmittel haltbar gemacht werden kann. Leinsamen nun ist nach den neuesten Forschungen als wertvolles Nahrungsmittel zu bezeichnen, da er durch seinen hohen Gehalt an noch ungesättigten Fettsäuren besonders bedeutungsvoll ist. Geniessen wir den Leinsamen zusammen mit einer guten Eiweissnahrung, vielleicht mit Quark, Joghurt oder roher Milch, dann spielen die essentiellen Aminosäuren mit den hochungesättigten Fettsäuren zusammen und

sind im Eiweiss- und Fettstoffwechsel unseres Körpers für unsere Gesundheit von grundlegender Bedeutung.

Bekannt ist ferner auch, dass der Leinsamen Oel enthält, nur kennt man die wertvolle Bedeutung von diesem Oel noch nicht überall, da es z. B. gerade bei uns in der Schweiz nur zu technischen, nicht aber zu Nahrungszwecken verwendet wird. Im Gegenteil, die wenigsten von uns werden ohne weiteres begreifen, dass das Oel für unsere Gesundheit, besonders für unsere Leber wertvoll ist, denn rohes Leinöl wird dann noch von unserer Leber ertragen, wenn andere, gekochte, veränderte oder raffinierte Fette bereits schon Störungen verursachen. Das ist der Grund, weshalb dieses Oel für uns wertvoll ist.

Leinsamen ist des weitern noch sehr reich an Phosphor, Kali, Kalk, Magnesium und vielen andern wertvollen Mineralstoffen, die zudem in einer gut assimilierbaren Form darin enthalten sind.

Traubenzucker und Honig

Da der Leinsamen in gemahlenem Zustand, wie bereits erwähnt, nicht lange haltbar ist, weil er rasch oxydiert, werden ihm noch zwei Süsstoffe beigegeben, und zwar die wertvollsten, die es in der Natur überhaupt gibt, nämlich, eingedickter Traubensaft und Honig. Diese beiden Zuckerarten sind leicht assimilierbare, wertvolle Kohlehydrate, welche den Kampf gegen den weissen Zucker wirkungsvoll zu führen verstehen. Wenn in der Zubereitung von Nahrungsmitteln solch natürliche Süsstoffe wie Naturtraubenzucker, Honig und eingedickte Fruchtsäfte verwendet werden, dann werden dadurch die Bemühungen von Ernährungstherapeuten und biologischen Aerzten weitgehend unterstützt.

Dr. Losch weist in seinem Werk auf Berichte aus alten Kräuterbüchern hin, in denen bereits die Kombination von Leinsamen mit Honig als Kraftnahrung Erwähnung findet. Diese vorzügliche Mischung, die zugleich auch die Haltbarkeit des gemahlenen Leinsamens erhöht, war also bereits schon im Mittelalter bekannt. Was heute mühsam wissenschaftlich bestätigt wird, haben findige Köpfe früherer Zeiten sich mit gesundem Instinkt schon ausgedacht und zunutze gemacht.

Berberitzen

Nicht genug an dieser wertvollen Beigabe, auch Berberitzenbeeren, die als Wildpflanzen einen sehr grossen Gehalt an Vitamin-C aufweisen, werden als vierter Bundesgenosse mitaufgenommen. Schon im Altertum hat man diese Beeren gegen skorbutische Erscheinungen, gegen Zahnfleischblutungen und ähnliche Aeusserungen des Vitamin-C-Mangels verwendet. Diese Sauerdornbeeren enthalten auch wertvolle Mineralbestandteile und schon unsere Vorfahren haben besonders auf dem Lande daraus einen guten schmackhaften Sirup und vorzügliche Konfitüre hergestellt.

Die vier Komponenten

Da nun Linosan aus diesen vier wertvollen Komponenten, nämlich aus Leinsamen, eingedicktem Traubensaft, Honig und Berberitzen besteht und keinerlei Konservierungsmittel enthält, kann es bestimmt als hochwertiges, diätetisches Nahrungsmittel bezeichnet werden.

Seine Verwendungsmöglichkeit

Linosan kann ohne weiteres mit dem Löffel gegessen werden, es findet aber auch schmackhafte Verwendung auf dem Butterbrot. Auch dem Frucht- oder Birchermüesli kann Linosan beigemengt werden. Trotzdem es gesüsst ist, kann es ausnahmsweise mit Quark oder Joghurt gemischt werden und zwar am vorteilhaftesten im Turmix. Auch als Tourenproviant und bei sportlichen Leistungen bewährt sich Linosan seines hervorragenden Gehaltes wegen vorzüglich. Es gehört zu den Nahrungsmitteln der neuzeitlichen Ernährung, die, wenn bekannt, nicht mehr gerne vermisst werden.

Belegte Brötchen

Belegte Brötchen sind allgemein beliebt. Man kann sie auf mannigfache Art und Weise zubereiten. Dabei darf man aber nicht vergessen, dass das grosse Geheimnis eines wirklich guten, schmackhaft mundenden und zugleich nahrhaften Brötchens dieser Art nicht nur in den Zutaten, sondern vor allem auch im Brote selber liegt. Es gehört ein gutes, kräftiges, aromatisches Brot dazu.

Wie angenehm ist es für die Hausfrau, wenn sie ausnahmsweise, wenigstens abends einmal keine grosse Kocherei hat, sondern sich mit belegten Brötchen behelfen kann. Ein guter Getreide- und Fruchtkaffee mit etwas Rahm und roher Milch ist als angenehme Beigabe sehr willkommen. Wenn nötig kann auch noch eine Salatplatte beigefügt werden. Auf diese Weise ist ein vollwertiges, nahrhaftes Essen, das zudem noch billig ist, rasch zubereitet und die Hausfrau muss nicht stundenlang in der Küche stehen, sondern kann, besonders wenn man ihr noch etwas behilflich ist, rascher den Bereich ihrer Tätigkeit verlassen und geruhsam mit ihren Lieben speisen. Ja, sie darf es sogar wagen, einen Gast zu Tische zu laden, wenn sie die Brötchen schön und ansprechend garniert.

Eine weitere, beachtenswerte Aufgabe ist es auch, die Brötchen gut zu würzen und zwar nicht auf die möglichst bequeme Art mit Salz und Pfeffer und andern schädlichen Würzstoffen, sondern mit vitaminreichen Würzkräutern, deren es ja eine reichliche Zahl gibt, man braucht sie nur zu kennen. Sie sind es übrigens auch, die der Fleischnahrung jenen ansprechenden Geschmack verleihen, die man an ihr bevorzugt. Warum soll man also diesen Vorzug nicht auch für die belegten Brötchen ausnützen und verwerten? Am besten ist es, man pflanzt sich die Kräuter im Garten selbst an. Auf diese Weise hat man sie immer schnell und frisch zur Verfügung. Für den Winter kann man sie trocknen und pulvrisieren. Einige von ihnen lassen sich während der Winterszeit auch in Schalen ziehen.

Als Grundlage der belegten Brötchen dient ein weiterer, sehr beliebter Würzstoff, nämlich ein Hefeextrakt und zwar am besten der Reinkulturhefeextrakt Vitam R. Dieser ist sehr anregend und befriedigt auch den verwöhnten Gaumen, ist aber zugleich auch gesundheitlich von nicht geringem Nutzen. Er wird nur hauchdünn aufgetragen, was völlig genügt, da er sehr konzentriert ist. Darüber streicht man alsdann frische Butter oder Nussa. Auch Quark ist zum Aufstrich der Brötchen sehr beliebt. Zu den bereits erwähnten Küchenkräutern, wie Mayoran, Thymian, Bohnenkraut, Fenchel, Estragon, Petersilie, Schnittlauch und wie sie alle heissen mögen, kommt auch noch der Meerrettich, die Zwiebel und der appetitanregende Knoblauch, der gesundheitlich von grossem Werte ist, mag er nun beliebt sein oder nicht. Nachdem das Brötchen seine Grundlage erhalten, und nachdem man auch die Würzkräuter je nach Bedürfnis, aber immer sparsam verwendet hat, folgt nun noch eine Beigabe von Rohgemüsearten. Man kann dazu eine einzelne Art oder auch Zusammenpassendes wählen.

Rettich-Brötchen:

A. Vogels Flockenbrot bestreicht man hauchdünn mit Vitam R und gibt darüber Butter oder Nussa. Ein milder Rettich wird geraffelt oder in feine Scheiben geschnitten und damit das Brötchen belegt. Sehr gut eignen sich dazu die Monatsradieschen. Sie sehen mit ihrem roten Rändchen sehr hübsch aus und sind auch appetitanregend.

Meerrettich-Brötchen:

Die gleiche Grundlage wie die Rettich-Brötchen erhalten auch die Meerrettich-Brötchen, worauf man den geraffelten Meerrettich möglichst dünn auflegt, da er bekanntlich sehr scharf ist.