Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 7

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: 31.08.2025

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

TEUFEN (App.), Juli 1953

Zehnter Jahrgang - Nr. 7

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . Fr. 5.70	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postscheckkonto Hannover 55456	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT

1. Leberblümchen 49
2. Hunger und Verlangen nach Süssigkeiten 49
3. Die Fettnahrung des Leberkranken . 51
4. Nasenbluten 51
5. Bemerkenswertes über Kurpfuscherei . 51
6. Ueber die Verarbeitung von Vollgetreide 52
7. Alfavena 53
8. Unsere Heilkräuter:
Anemone hepatica (Leberblümchen) . 53
9. Fragen und Antworten:
a) Schwere Darmstörung 54
b) Rasche Hilfe bei Unterleibsbeschwerden 54
10. Aus dem Leserkreis:
a) Lob dem Molkenkonzentrat . . 55
b) Günstige Hilfe bei Schlaganfall . 55

Leberblümchen

Wenn das Tiefland schon in üppiger Sommerpracht,
Im Gebirge erst der Frühling erwacht.
Neben spätem, vergehendem Schnee
Ich freudvoll ein Leberblümchen erspäh.
Im lichten Gehölz ist es zu Haus,
Vergnügt und bescheiden schaut es aus,
Hellblauviolett, als Zierde schön
Lässt seine Sternenblüte es seh'n,
Und seine hübsch geformten Blätter,
Sie sonnen sich im Frühlingswetter.
Ich staune über jedes Blumenkind,
Das leise hin und her sich wiegt im leichten Wind.
So lieblich sind sie allesamt gestaltet,
Wer leugnet, dass darüber eine Schöpferhand gewaltet?
Ein Tor nur kann sich solchen Irrtum sagen,
Ein Tor nur die Vermessenheit ertragen!
Ein jeder Künstler wohl im Menschenland,
Er wird geehrt, gelobt wird die begabte Hand!
Nur ihn, den grössten Künstler wohl von allen,
Ihn lässt man aus der Rolle der Verehrung fallen,
Indes das Wunder seiner mannigfachen Schöpfermacht
Aus jedem kleinsten Blütenzauber lacht.
Das Leberblümchen scheint es wohl zu wissen,
Dankbar und treu ist es beflissen,
Zu loben und zu preisen den, der es erschuf,
Es ist sein heiligster, sein edelster Beruf!
Jedoch darf es auch uns noch Stütze sein,
Ist das nicht einzigartig, lieb und fein?

Hunger und Verlangen nach Süssigkeiten

Mangelerscheinungen

Es ist ganz naturgemäss, dass Kranke, bei denen die Verdauungsorgane nicht in Ordnung sind, auch die Speisen schlecht verarbeiten. Es kann da eine Darmschleimhautreizung vorliegen, auch können die Leber und die Bauchspeicheldrüse ungenügend arbeiten. Solche Patienten, die oft zu Durchfall neigen und in der Regel ungenügend kauen, beobachten dann, dass das Gemüse, der Salat und andere kohlehydratreiche Nahrungsmittel unverwertet abgehen. Es ist vollauf begreiflich, dass unter diesen Umständen der Kranke eine Mangelerscheinung zu verzeichnen hat und zwar nicht nur einen Mangel an Nährsalzen und Vitamine, sondern auch an Nährstoffen, vor allem an Kohlehydraten. Solche Patienten frieren leicht, da die gesamte Zentralheizung ihres Körpers nicht in Ordnung ist. Sie besitzt zu wenig Heizeffekte, da im Körper zu wenig Kalorien aufgenommen worden sind. Diese Feststellung soll nun nicht etwa der Kalorientheorie das Wort reden, sondern ganz einfach nur die Zusammenhänge beleuchten.

Süssigkeitsbedürfnis

Als Folge der erwähnten Mangelerscheinung haben solche Kranke in der Regel ein übermässiges Verlangen nach Süssigkeiten, nach Schokolade, Cakes, nach Schleckereien aller Art. Ihr Zustand ist indes so, dass der Genuss dieser Süssigkeiten Uebelkeit oder irgendwelche nachteilige Symptome und Folgeerscheinungen hervorrufen kann. Es ist daher sehr darauf zu achten, dass das drängende Bedürfnis nach Süssigkeit nur durch gute Kohlehydrate berücksichtigt wird, und dass ferner öfters nur kleine Mengen eingenommen werden, um eine Ueberlastung der ohnedies schon mangelhaft arbeitenden Organe zu vermeiden. In ganz schweren Fällen sollten die Patienten jeweils jede Viertelstunde nur einen Esslöffel voll Nahrung einnehmen, diese langsam essen, gründlich kauen und gut durchspeicheln. Auf diese Weise kann man trotz der darniederliegenden Organfunktion immer noch für eine normale Ernährung Gewähr leisten.

Auf Schleckereien und Süssigkeiten, Weisszuckerprodukte, Schokolade und dergleichen mehr meldet sich der geschwächte Organismus ziemlich rasch mit unangenehmen Symptomen. Es liegt daher auf der Hand, dass all die erwähnten Produkte von empfindlichen Patienten gemieden werden sollten.