

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 11 (1954)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Jetzt ist die vitaminarme Zeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551625>

### **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:** 03.05.2026

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

## Zubereitung von Naturreis

Des öfters hört man Klagen über den bestimmt schmackhaften Naturreis, er werde eine Ewigkeit nicht weich und munde nicht. Wer nun aber gewohnt ist, den Naturreis gut zuzubereiten, dem schmeckt der weisse Reis schon gar nicht mehr. Er kommt ihm geschmacklos und fade vor. Selbst Würzstoffe können den Mangel nicht ersetzen. Wer also den Naturreis nicht zuzubereiten weiss, darf ihm deshalb noch lange nicht seine Güte absprechen. Viel besser ist es, herauszufinden, wie man ihn am schmackhaftesten und raschesten kochen kann. Dies geschieht sehr einfach. Man lässt den Reis nach einer Kochdauer von ca. 5 bis 10 Minuten stehen, um ihn alsdann aufquellen zu lassen. Dies kann am Morgen früh geschehen, damit er einige Stunden bis zur eigentlichen Kochzeit sämtliches Wasser aufsaugen und zugleich aufquellen kann. Wer es vorzieht, den Reis nur aufquellen zu lassen, ohne ihn vorher eine kurze Dauer zu kochen, muss ihn am Abend zuvor schon mit genügend Wasser einweichen.

Nicht zu vergessen ist, dass der Naturreis vor dem Einweichen und Kochen stets sorgfältig gewaschen werden muss. Dabei sind alle Unreinigkeiten und allfällig schwarze Körner zu entfernen, während die braunen und grünen ruhig belassen werden, da sie gehaltlich wertvoll sind und geschmacklich keineswegs stören.

### Gemüsereis

Wenn man eine Gemüsebrühe zur Verfügung hat, kann man den Gemüsereis bereits schon darin einweichen und quellen lassen, statt in blossem Wasser. Dies erhöht den Wert und verbessert den Geschmack. Hat man genügend Zeit, dann kann man mangels einer Gemüsebrühe auch eine Lauchbrühe zum Einweichen kochen. Es ist vorteilhaft, aber nicht unbedingt nötig. Den aufgequollenen Reis dämpft man sich zur Kochzeit in genügend Butter und zuvor hell gedünstetem Knoblauch. Wer es vorzieht, kann auch Zwiebeln verwenden. Auch diese soll man nicht braun werden lassen. Je nach Notwendigkeit giesst man noch etwas Gemüsebrühe nach. Der Reis ist nach ca. zehn Minuten so, dass man ihn anrichten kann. Es kommt allerdings darauf an, wie lange man ihn quellen liess. Man muss also darauf achten, dass er angenehm körnigweich ist, also nicht etwa noch zu hart, sonst mundet er nicht. Wer es vorzieht, kann ihn mit einer Tomatensauce servieren. Manche lieben auch nach alter Väteritte geraffelten Käse darin. Sehr vorteilhaft ist auch eine Beigabe von gekochten kleingeschnittenen Pilzchen. Dies besonders, wenn man zum Reis nur noch Salate servieren möchte. Dieser Reis muss besonders gut gekaut werden, da die Pilze dies erfordern, weil sie sonst Störungen verursachen können.

Statt der Pilze können auch andere geeignete Gemüse wie Erbsen und Carotten, beigegeben werden. Dies alles dient zur Abwechslung und sollte sich nach dem Geschmack der Esser richten. Bestimmt lassen sich mancherlei Zubereitungsarten durchführen, so dass einem der Naturreis eigentlich nie verleiden sollte. Dies wäre schade wegen seinem grossen Wert, den er für unsere Gesundheit bedeutet. Wir müssen ihn also mit der notwendigen Sorgfalt kochen. Er sollte nicht zu hart, aber auch nicht zu weich, nicht zu scharf, aber auch nicht zu fade sein.

Wer also wird bei den Seinen ein Lob ernten? Es kommt nur auf unsere Kochkunst an!

### Milchreis

Auch den Milchreis lässt man wie beschrieben zuvor aufquellen, aber nicht etwa mit Gemüsebrühe, sondern mit Wasser, dem man nachher noch Milch beigibt. Da er besonders bei den Kindern sehr beliebt ist, kann er abwechselungsweise als Nachtessen dienen. Er wird nach dem Aufquellen zur Kochzeit etwa 10 Minuten in Milch gekocht, so dass sich diese mit dem Reis schön verbindet. Kinder lieben eine Beigabe von Rosinen oder kernlosen Weinbee-

ren nebst kleingeschnittenen Mandeln. Auch etwas Butter sollte beigefügt werden und ein wenig Zucker oder Honig.

### Milchreis-Auflauf

Obiger Brei kann, wenn genügend eingedickt, mit genügend Butter in einem mit Butter ausgestrichenem Glas- oder Tongeschirr im Ofen gebacken werden.

Sehr schmackhaft ist auch eine Beigabe von einigen geschälten, feingeraffelten Äpfeln, einem Löffelchen Honig, wie auch der Saft von einer Orange und einer halben Citrone.

Man bäckt diese Masse mit Ober- und Unterhitze bis sie oben leicht gebräunt ist.

Dann kann man sie warm oder kalt servieren zusammen mit Hordeomalt oder Hagebuttentee.

## Kalte Tage, heisser Tee

Leider ist es nicht jedermann, der sich an kalten Tagen bei durchfrorenem Körper einen warmen Pfefferminztee zugute kommen lässt, bekannt, dass dieses einfache Kräuterteel ein ganz besonders hervorragende Wirkungen hat. Wie mancher, der unter Darmkoliken und Blähungsstörungen zu leiden hat, weiss nicht, dass das Nachlassen oder Verschwinden seines Leidens der zeitweiligen Einnahme von Pfefferminztee zuzuschreiben ist. Allerdings sollte man ihn in solchen Fällen ohne Zucker trinken, ebenso bei Magenkrämpfen. Auch bei Magen- und Darmstörungen der Kleinkinder gibt es nebst dem Fencheltee kein besseres und rascher wirkendes Mittelchen als ein Teelein aus unserer Pfefferminze.

Mit reinem Bienenhonig gesüsst, wirkt Pfefferminztee wie ein leichtes Herztonikum.

Die Lebertätigkeit und Gallenproduktion werden durch den Pfefferminztee leicht angeregt, was sich alsdann auch günstig auf die Verdauung auswirkt.

Interessant ist noch die kürzlich gemachte Beobachtung, dass ein guter Pfefferminztee bei niederem Blutdruck und Angespanntheit ganz vorzügliche Dienste leistet.

Auf dem Lande wird in den Bauerngärten oft die Krauseminze gefunden, wie auch in den Gärten von Nordafrika, wo die Araber daraus einen feinen Grüntee bereiten, den sie den Gästen ebenso bereitwillig anbieten, wie der Türke seinen Kaffee. Die Krauseminze unterscheidet sich von der Pfefferminze dadurch, dass sie nicht so wirkungsvoll ist wie die echte Minze.

Auch der Wert und die Wirkung der Pfefferminze selbst ist je nach der Sorte und dem Standort verschieden. Versuche haben ergeben, dass die Mitscham-Minze, besonders wenn sie in höheren Lagen gepflanzt wird, am haltvollsten ist und auch den feinsten Geschmack besitzt. Die beste Mitscham-Minze, die ich kenne, wird unter dem blauen Engadinerhimmel von Zernez gewonnen. Diese Engadinerzüchtung ist durch jahrelange, sorgfältige Pflege zu einer wirklich wertvollen, gesunden Pflanzung herangezogen worden. Auch die Trocknung geschieht auf das sorgfältigste, und jeder, der sich diese Engadiner-Minze im Reformhaus beschafft, ist erstaunt und erfreut über ihren vorzüglichen Geschmack und ihren reichen Gehalt an Duftstoffen und aetherischen Oelen.

## Jetzt ist die vitaminarme Zeit

Nun heisst es genügend vitaminreiche Nahrung einzunehmen, wenn wir keinen Mangel an diesen so lebenswichtigen Stoffen erleiden wollen. Rohes Sauerkraut als Vitamin-C-Träger sollte keinen Tag auf dem Tische fehlen, ebensowenig die rohgeraffelten Carotten mit ihrem wertvollen Carottingehalt. Weisskraut, das ausser dem reichen Gehalt an Vitamin-C noch ein ganzes Assortiment von

wichtigen Mineralien, vor allem Kalk enthält und zudem noch vorzüglich auf die Schleimhäute von Magen und Darm wirkt, sollte ebenfalls auf unserer Salatplatte nicht mehr fehlen, bis es wieder frische Grünsalate im Garten gibt. Lauch, der ganz fein geschnitten und mit Molkenkonzentrat und Oel oder Rahm zubereitet wird, stellt für die Bauchspeicheldrüse ein natürliches Heilmittel dar. Es wirkt als solches schon in kleinen Mengen besser als manch teures Medikament. Wenn vor allem Zuckerkrankte wüssten, wie gut der Lauch für sie wäre, würden sie keinen Tag mehr darauf verzichten wollen.

Wie leicht lässt sich mit diesen Rohgemüsen feine, belegte Brötchen zubereiten, wenn man das köstlich munde Vogelbrot mit Rahmquark bestreicht, nach Wunsch etwas Knoblauch oder Zwiebeln daraufstreut und mit feingeschnittenen Rohsalaten überdeckt. Auf solch einfache Weise erhält man eine schmackhafte, ansprechende und gesunde vitamin- und nährsalzreiche Naturnahrung.

Zusammen mit dem Getreide- und Fruchtkaffee mundet uns Vogels Flockenbrot auch vorzüglich zum Frühstück, bestrichen mit Hagebuttenmark, dem Vitamin-C-reichen Brotaufstrich oder mit Bienenhonig, auf den man zur Bereicherung noch ein Löffelchen Linosan streut, dieses neue, schmackhafte Leinsamenpräparat, das bei Verstopfung und Darmträgheit eine grosse Hilfe sein kann. Selbst im Birchermüesli ist Linosan eine wertvolle Bereicherung und Nahrungsergänzung. Im Reformhaus wird sich jeder unerschlässige Fragesteller noch weitem Rat einholen können, um ohne Schädigung durch die vitaminarme Zeit hindurch kommen zu können.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

Anfragen durch den Fragekasten sind für alle Abonnenten der „Gesundheits-Nachrichten“ gratis. Für briefliche Rückantwort ist eine 20er-Marke beizulegen. Anfragen sind direkt an A. Vogel, Teufen (Appenzell) zu richten.

### Behandlung von Gesichtsschmerzen und ihre Folgen

Frau G. aus A. schrieb Ende Mai vorigen Jahres, dass sie wegen Gesichtsschmerzen schon lange in ärztlicher und zahnärztlicher Behandlung stehe, aber weder Arzt noch Zahnarzt konnten der Patientin helfen, wie diese entmutigt schrieb, obwohl sogar gesunde Zähne als vermeintliche Ursache gezogen wurden. Die Patientin schilderte ihren geschwächten, schmerzhaften Zustand als furchtbar. Nachts konnte sie nicht mehr schlafen vor Schmerzen und bekam schreckliche Angstzustände und tagsüber konnte sie kaum noch arbeiten. Zur Stärkung machte ihr der Arzt Vitamin-C-Einspritzungen, auch musste sie ein Mittel einnehmen, das sehr viel Brom enthielt. Dadurch trat ein Zustand ein, der solch starken Schlaf verursachte, dass die Patientin stehend hätte schlafen können. Sie schrieb darüber:

«Es war wie eine Betäubung. Nach dieser Behandlung gingen die Schmerzen von neuem an. Denken konnte ich kaum noch. Ich glaube, all die Mittel und Aengste schwächten mir das Gedächtnis. Auch bekam ich einen schrecklich beissenden Ausschlag auf Kopf und Rücken.»

In dieser Not hatte sich die Patientin bereits der Naturheilweise zugewandt und auch in der Ernährung eine Umstellung vorgenommen, wodurch sie eine gewisse Erleichterung verspürte, nur schrieb sie darüber:

«Meine Gesundheit ist immer noch nicht wie sie sein sollte. Ich bin oft so müde und bei der geringsten Anstrengung und Aufregung spüre ich sofort das Herz. Schlafen kann ich selten gut. Sobald ich mich niederlege, bekomme ich am ganzen Körper ein lästiges Hautbeissen und Jucken, so dass ich keine Ruhe finde. Ich bin daher oft sehr bedrückt und niedergeschlagen. Der Arzt beachtete das kaum, als ich es ihm sagte. Er antwortete mir nur, ich hätte sehr zarte Nerven und sei nicht stark, so dass ich noch bedrückter nach Hause ging. — Nun hege ich noch die grosse Hoffnung, dass Sie mir helfen können, da Sie auch meiner Schwester in kurzer Zeit durch Ihre ausgezeichneten Mittel geholfen haben. Sie spürt sehr selten noch etwas auf der Leber und Galle. Auch das Drüsenmittel Ovasan D 3 tat seine Dienste, die Haare sind wieder sehr schön. Dafür möchten wir Ihnen herzlich danken. — Die «Gesundheits-Nachrichten» lesen wir immer mit grossem Interesse und freuen uns

jedesmal an ihrem Erscheinen. Auch den «Kleinen Doktor» finden wir einfach einzig in seiner Art. Hätten wir ihn nur schon 20 Jahre früher gekannt! — Mit neuem Mut warte ich auf Ihre Hilfe und danke Ihnen im voraus.»

Die Broschüre über «Zweckdienliche Schon-diät» gab der Patientin nun als Erstes Richtlinien über die Ernährungsweise, die sie für sich anwenden sollte. Zur Pflege der Nieren bekam sie Nierentee. Mit verdünntem Molkenkonzentrat musste sie die Bauchspeicheldrüsen-tätigkeit anregen. Da auch Zucker im Urin war, hatte sie noch den Diabetes-Komplex einzunehmen und ferner noch Tee aus Klee, Bohnenschalen, Nussbaumblättern und Heidelbeerblättern zu trinken. Zur Unterstützung der Leber wurde noch Chelidonium eingenommen.

Auch Wanderungen mit Tiefatmung und warme Duschen auf den Bauch waren notwendig. Zur Beruhigung der Nerven diente Avena sativa und zur Allgemeinstärkung Urticalcin.

Am 9. September 1953 konnte nun die Patientin berichten:

«Schon lange wollte ich Ihnen mitteilen, dass sich mein Befinden viel gebessert hat. Ihre Naturheilmittel, verbunden mit Ihrer vorgeschriebenen Diät haben Wunder gewirkt. Dafür möchte ich Ihnen von Herzen danken. Mein Lebensmut hat sich viel gehoben, wenn ich denke, wie ich von all den Schmerzen angegriffen war. Ich verrichte meine Arbeit wieder mit Freuden und grosser Dankbarkeit. — Die Urticalcin-Tabletten und das Avena sativa sind wirklich wunderbare Kräftigungsmittel. Mein Appetit ist viel besser, und ich rege mich auch viel weniger auf als früher, wo ich wegen jeder Kleinigkeit wie gelähmt war. Ich hatte auch für mein Nichtel Urticalcin-Tabletten kommen lassen. Sie tun ihm ausgezeichnet. Auch das Lebermittel hat mir sehr viel geholfen. Ich habe nur noch sehr selten Hautbeissen.»

So können kleine Ursachen, wie Gesichtsschmerzen, oft grosse Auswirkungen haben. Es ist wahr, wer diese Schmerzen kennt, weiss, wie unerträglich sie sein können und wie sehr sie den ganzen Körper, vor allem aber Stimmung und Gemüt niederdrückend beeinflussen, wenn man zu ihrer Behebung die entsprechenden Mittel nicht kennt. Eine ganze Reihe anderer Uebel können durch eine unrichtige Behandlung heraufbeschworen werden. Ohne Schädigung wirkt beim Auftreten der Schmerzen Magnesium D 6 und unterstützend Urticalcin. Auch heisse Kräuterumschläge sind gut. Um das Auftreten der Schmerzen immer mehr und mehr zu verhindern, sollte man sich solch heisse Anwendungen zur Gewohnheit machen. Noch einfacher mögen tägliche Gesichtsduschen sein, die man beim täglichen Morgenduschen vornehmen kann. Ein Ansteigen der Wärme bis zu heiss ist sehr angenehm und günstig. Nachher wird das Gesicht gut frotiert und mit Wallwurzinktinktur eingerieben, worauf noch Crème Bioforce einmassiert wird. Abwechselnd kann auch einmal Eireibeöl verwendet werden. Immer, bevor man in die Kälte hinausgehen muss, schützt man das Gesicht durch nochmaliges Einreiben von Crème Bioforce. Dies verhindert das Auftreten der Schmerzen und heilt zugleich. Je empfindlicher man ist, umdesto mehr muss man dafür sorgen, dass man nie frieren muss, vor allem muss man sich davor hüten, durch und durch abgekühlt zu werden. Kälte schadet mehr als man sich denkt. Gleichwohl aber kann man sich nicht in Watte einpacken und nur noch im Haus am warmen Ofen bleiben. Gute Kleider dienen dem Körper vor Kälte und lästigen Winden und Crème Bioforce schützt das Gesicht.

### Günstige Beeinflussung von Nesselfieber

Frau J. aus H. wandte sich am 10. Juli 1953 wegen wiederholtem Nesselfieber an uns. Sie berichtete unter anderem:

«Nun habe ich seit 6 Jahren jeden Sommer hauptsächlich im Juli-August immer das Nesselfieber und viel werde ich geschwollen im Gesicht. Das erscheint ganz plötzlich, hält einige Stunden an und verschwindet, um später wieder aufzutreten, was sehr unangenehm ist. Spritzen helfen nicht viel. Nach einigen Tagen fängt das gleiche Lied wieder an. Für das Beissen nehme ich Synopen. Es hilft dann bald für dieses, aber die Geschwulst bleibt noch einige Stunden. Nur wirkt das Mittel einschläfernd, und man bekommt einen dummen Kopf, was ich zur Büroarbeit nicht brauchen kann.»

Zusätzlich zu dem sich stets wiederholenden Nesselfieber hatte die Patientin auch jährlich an gleicher Stelle immer wieder einen Abzess zu erwarten.

Frau J. hatte nun in erster Linie für gute Darm- und Nierentätigkeit zu sorgen. Hiezu sollten Nierentee nebst Nierentropfen und bei träger Darmtätigkeit frischgemahlener Leinsamen oder Linosan und weisser Lehm eingenommen werden. Auch war eine kochsalzarme, wie auch eiweissarme, dafür aber Vitamin-C-reiche Diät zu beachten. Näheren Ratschlag über die geeignete Ernährung konnte die Patientin aus der kleinen Broschüre über «Zweckdienliche Schon-