Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 7

Artikel: Gedanken über die Hospes
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552472

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: 09.08.2025

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

es täglich 4 Schoppen bekommt. Es ist nun eigenartig, wie gut Schorfkinder die Ziegenmilch ertragen. Noch besser ist allerdings die Schafmilch. Es handelt sich zwar nicht um reine Milchschoppen, sondern um die Zugabe von Naturreisschleim. Dieser ist der beste Schleim für Schorfkinder. Man kann allerdings auch Weizen-, Roggen-, Hafer- oder Gerstenschleim zubereiten und zwar jeweils aus dem ganzen Korn. Dabei muss man nun aber stets gut darauf achten, was dem Kind am besten bekommt. Naturreis steht in der Erträglichkeit meist an erster Stelle. Diese Schleimschoppen werden also zur Hälfte mit Ziegenmilch verdünnt, wozu noch 1—2 Esslöffel Gemüsesaft kommt, und zwar besteht diese Beigabe entweder aus Rüeblisaft oder aus biologisch gezogenem Spinat. Darauf ist ganz besonders zu achten, da der andere nicht biologisch gedüngte Spinat Schwierigkeiten verursachen wird. Als Medikament erhält das Kind zweimal täglich eine Messerspitze voll Urticalcin, ein leicht assimilierbares Kalkpräparat, ferner zweimal täglich 5 Tropfen Viola tricolor, das Stiefmütterchenmittel mit seiner spezifischen Wirkung bei Milchschorf und als Unterstützung hievon noch täglich 1 Tropfen Echinasan, ein Echinacea-Präparat, das sich ebenfalls vorzüglich bewährt hat. Jeden zweiten Tag gibt man dem Kind noch 1 Tropfen Galeopsis, also ein Kieselsäure-Präparat. Alle diese Mittel zusammen mit der vorgeschriebenen Ernährung haben den guten Erfolg in eigentlich ganz kurzer Zeit erzielt. Es ist nicht der erste Fall, der so verlief, nein, denn über sämtliche Milchschorfkinder, die so behandelt worden sind, gingen die gleich erfreulichen Berichte ein. Jeden zweiten Tag wird das Kind in Stiefmütterchentee gebadet. Dabei taucht es laut der Erzählung der Mutter immer wieder das Köpfchen in das Wasser hinein, als ob es instinktiv fühle, dass ihm dies heilsam ist und wohl bekommt. Da es die Schoppen von je 250 g gut erträgt, bekommt es neuerdings auch noch zwischenhinein geraffelte Aepfel mit dem Saft einer halben Orange, worunter ein bisschen Vollkornzwieback gemengt wird. Dies ist alles, was das Kind an Nahrung erhält, und es gedeiht auf diese Weise ganz vorzüglich. Sein Schlaf ist ruhig und dauert von 7 Uhr abends bis 7 Uhr morgens. Tagsüber schreit es nur, wenn es Hunger hat, ist also sonst gesund und wohl. Nur Kinder, denen etwas fehlt oder die falsch ernährt werden, schreien viel und sind mangels Wohlbefinden nicht gut zu haben.

Dieser einfache Fall zeigt, wie man mit natürlichen Mitteln und einer natürlichen Ernährung selbst bei Milchschorf eine rasche Besserung der Lage erwirken kann, ohne mit unangenehmen Nebenwirkungen rechnen zu müssen, wie dies mit andern Methoden, vor allem mit Anwendung von Gewaltmitteln der Fall sein kann.

Wieviele Wege führen nach Rom?

Niemand braucht zu befürchten, hier nun eine geographische Abhandlung lesen zu müssen. Nein, die sprichwörtlich bekannte Tatsache, dass viele Wege nach Rom führen, soll nur zu einem anschaulichen Vergleich dienen. Wer die Verhältnisse um jene Stadt herum kennt, wird uns bestimmt viele Wege zeigen können, die zu ihr hinführen. Womöglich kommt, wenn wir glauben, alle Auskünfte sorgfältig gesammelt zu haben, noch ein wendiger Italiener, der uns einen noch weit kürzern Fussweg zur Stadt zeigen kann und unsere ganze Berechnung erfährt dadurch eine Aenderung.

Diese Betrachtung nun auf das Gebiet der Behandlungsmethoden hinübergeleitet, kann in uns den Gedanken wecken, dass auch zur Heilung ein und derselben Krankheit mehr als nur ein Weg zum Ziele führen kann. Nehmen wir als Beispiel unter den vielen bestehenden Krankheiten eine der bekanntesten, das Rheuma heraus. Um die Ursache dieser Krankheit, die, wie man annimmt, gewissen Stoffwechselgiften zuzuschreiben ist, erfolgreich zu bekämpfen, greift der Kranke gerne zu Schlenzbädern, also zu den bekannten Ueberwärmungsbädern mit nachheriger Massage, um sich durch zweckmässige Ausscheidung wieder wohl fühlen zu können. Da nun aber nicht jeder in der Lage ist, sich diese Bäder zu beschaffen, kam es schon manchen zustatten, dass auch Pflanzenpräparate ebenso gute Erfolge erzielen können. Dies konnte ich während meiner langjährigen Praxis bei meinem Einreibeöl feststellen, das aus Rhus toxicodendron, Guajacum, einem Auszug aus Eucalyptus- und Kampferblättern, aus Lärchen- und Tannenspitzen und noch vielen andern Stoffen besteht. Dieses Einreibeöl wurde regelmässig im Wechsel mit Symphosan, das einen heilwirkenden Schleim enthält, angewandt und zwar morgens das eine Mittel, abends das andere und siehe da, nach gewisser Zeit stellte sich auch durch diese Behandlung der Erfolg ein, indem das Rheuma verschwand.

Bekannt ist als dritte Behandlungsmethode auch die Anwendung von Lehm- und Kohlblätterauflagen. Wem indes umständehalber all diese Anwendungen zu viel Mühe bereiten, der kann auch lediglich durch eine Rohkostkur, die er längere Zeit genau durchführen muss, Erfolg erzielen. Wer Injektionen nicht ablehnt, kann auch zur Einspritzung von Ameisensäure im Wechsel von D 6 und D 12 als leichte Reiztherapie greifen. Nach 5—6 Anwendungen ist der Schmerz verschwunden. Auch Wanderungen im Gebirge mit richtiger Atemgymnastik, gesunder Bewegung und zweckdienlicher Sonnenbestrahlung lassen das Rheuma verschwinden. Bei schwereren oder veralteten Fällen helfen auch die bekannten Fango-Kuren immer wieder. So könnte man noch manche Heilmethode erwähnen, die ein monatelanges Rheumaleiden zum Verschwinden bringen kann.

Auch bei vielen andern Krankheiten stehen mehrere Heilungsmöglichkeiten zur Verfügung. Jede natürliche Methode ist in einem gewissen Sinne eine Umstimmungstherapie, die mit den eigentlichen Ursachen auf irgend eine Art fertig wird, so dass dadurch ein Leiden mit all seinen unangenehmen Begleiterscheinungen zu verschwinden vermag. Da jede Methode, welche hilft, ohne nebenbei zu schaden, gut ist, können zur Heilung von Krankheiten viele natürliche Heilanwendungen in Frage kommen. Jede Methode aber, die nur den Schmerz beseitigt, indem sie die Symptome zum Schweigen bringt, nebenbei aber Schädigungen verursacht, wie dies bei chemotherapeutischen Mitteln der Fall sein kann, ist ungeeignet für den natürlich eingestellten Patienten, denn sie bietet ihm nicht die Hilfe, die er benötigt.

Dieser soeben gestreifte Gedankengang mag den Naturheilanhängern zeigen, dass es nicht notwendig ist, sich nur auf eine Methode zu versteifen, da mehrere zum Ziele führen können. Je nach der individuellen Veranlagung des Patienten, je nach den Verhältnissen, in denen er sich befindet, kann unter den verschiedenen zur Verfügung stehenden Methoden gewählt werden, um sich auf diese Weise auf die geschickteste Art zu behelfen.

Gedanken über die Hospes

GESUND, SCHMACKHAFT ODER KÜNSTLERISCH?

Viele unserer Leser werden die Hospes besucht und ihre Eindrücke gesammelt haben. Auch ich möchte auf einiges hinweisen, das mir besonders auffiel. Die dargebotenen Speisen und kunstvoll garnierten Platten haben wohl eher an die Kunst als an die Zweckmässigkeit des Kochens erinnert. Schliesslich kochen wir jedoch, um dem Körper die Nahrungsmittel zuzuführen, die er benötigt, damit er leistungsfähig sein und gesund bleiben kann. Wenn man sich von all den künstlerischen Darbietungen der Hospes ernähren müsste, dürfte wohl die Lebensdauer des Menschen eine kurze werden. Auf jeden Fall hätte er bald mit dem Arzt zu tun. Gleichwohl konnte ich mit Genugtuung feststellen, dass das, was die Schweizer dargeboten haben, vom gesundheitlichen Standpunkt aus wesentlich

vorteilhafter war als gewisse Darbietungen anderer Länder. Ich hatte sogar den Eindruck, dass sich die Schweizer die Mühe geben, ihre Küche langsam der neuzeitlichen Erkenntnis etwas anzupassen und das Gesundheitliche doch etwas mehr in den Vordergrund treten zu lassen. Es wäre ja auch wirklich an der Zeit, sich allmählich etwas umzustellen, denn schliesslich ist die Küche, worunter auch die Hotel- und Kurhausküche fällt, nicht nur eine blosse Genußsache, sondern in erster Linie eine gesundheitliche Angelegenheit. Was die Kochkunst anbelangt, sollte man daher weniger auf äussere Darstellung achten, als vielmehr darauf, etwas Gesundes schmackhaft zuzubereiten. Das wäre eine Kunst, die sich lohnt, und die bestimmt jeder vernünftig eingestellte Mensch dankbar entgegennehmen würde. Gesunde Nahrung, die nicht schmeckt, und die man infolgedessen auch schwer den Hals hinunterbringt, ist keineswegs eine geschickte Lösung der Frage. Wer daher das Gesunde schmackhaft darzubieten vermag, huldigt einer Kochkunst, die allen bekömmlich ist, weil sie der Anforderung des Gaumens und der Gesundheit zugleich dient.

DIE BROTFRAGE

Trotz verschiedener Widerstände kam auch ein vegetarisches Restaurant zustande und vor allem wurde auch der Brotfrage gebührend Achtung gezollt. Für manchen Besucher war es bestimmt interessant zu sehen, wie schon vor der Zeit von Christi Geburt Vollkornbrote gebacken wurden. Die verschiedenen Backarten wurden ziemlich eingehend erklärt und interessant waren auch die Erfahrungen vom Wallis dargestellt. Die gesunden Zähne, die die Walliser Bauern ihrem guten Roggenbrot zu verdanken haben, sind uns allen wohl mehr oder weniger bekannt. Kaum kam indes die Industrie und Bahn auch in jene Gegenden und dadurch auch die Möglichkeit, sich die Brotfrage einfacher zu gestalten, so dass Weissbrot nebst den andern modernen Nahrungsmitteln Einlass fanden, da begann es auch in diesen Tälern zu hapern. Anschaulich genug konnte daher darauf hingewiesen werden, welch wichtige Rolle das Vollbrot, vor allem das Vollroggenbrot in der Ernährungs- und Gesundheitsfrage spielt. Es ist zu begrüssen, dass auch die Universitäten etwas zur Aufklärung beisteuern, wenn dies zwar auch noch in bescheidenem Rahmen geschieht. Verfolgt man die Berichte der Schulärzte über die Zahnkaries, dann muss man allerdings zugeben, dass es nötig wäre, noch weit mehr zu tun. Auf alle Fälle waren all diese Darstellungen dazu angetan, dem Besucher die Notwendigkeit eines guten Vollkornbrotes vor Augen zu führen. Diese Erwägungen haben mich selbst ja auch seinerzeit dazu veranlasst, das Vogel-Flockenbrot herauszugeben, das ja zu 80 % aus Roggen besteht. Roggen ist für uns von viel grösserer Bedeutung und Wichtigkeit, als wir heute ermessen können und zwar besonders für Zähne und Knochen.

Auch die Militärbäckerei hatte eine Ueberraschung bereit, denn auch von dieser Seite aus ist die Erkenntnis gediehen, dass man ein gutes, einwandfreies Vollkornbrot verabreichen sollte. Schade nur, dass sich bis heute nicht auch noch die weit wichtigere Erkenntnis Bahn gebrochen hat, statt zu Kriegszwecken zu praktischen Hilfeleistungen geschult zu werden, um bei Katastrophen und Unglücksfällen zu helfen und zu lindern. Wie ein unglaubliches Fragezeichen stellt sich dagegen die Tragik kriegerischer Zerstörung gegen alle Bemühungen menschlichen Aufbaus.

WACHSENDES VERSTÄNDNIS ODER SCHÄDIGENDE EINFLÜSSE?

Zwar nimmt einesteils die Denaturierung und die chemische Behandlung der Nahrungsmittel zu, denn nicht vergebens werden viele Anstrengungen seitens der daran interessierten Industrie gemacht, um uns immer mehr in das Fahrwasser hineinzubringen, das in der U.S.A. und in anderen Ländern katastrophale Formen angenommen hat. Andernteils aber finden wir zu unserm nicht geringen Erstaunen auch wieder ein wachsendes Verständnis vor, das in interessierten Kreisen und Berufsgruppen auf ein gesundes Erwachen schliessen lässt. Ein junger Konditor, der am Stand des schweizerischen Konditorenverbandes Auskunft gab, beruflich aber eine Konditorei in Bern betreibt, überraschte mich mit seinem Verständnis für die Ergebnisse moderner Ernährungsforschung. In seinem eigenen Betrieb bemüht er sich, viel Präparate ohne weissen Zucker herzustellen und zwar mit Honig, mit eingedickten Fruchtsäften und ähnlichen Rohstoffen. Er hat sich sehr vernünftig ausgesprochen und viel Verständnis gezeigt für alle Erfordernisse einer gesunden Ernährung. Es wäre zu begrüssen, wenn auch im Konditoreigewerbe eine Wandlung beobachtet werden könnte. Ein fortschrittlicher Fachmann, der mit reinen Naturprodukten arbeitet, sollte diesen Vorzug durch ein Plakat bekanntgeben, da sich dadurch bestimmt ein grosser Teil natürlich Eingestellter, die sich auf Grund gemachter Erfahrungen fern gehalten haben, für seine Naturprodukte interessieren würde. Mit Verständnis und Geschicklichkeit könnte man Süssigkeiten mit natürlichen Rohstoffen herstellen, so mit Dattelmark, mit Weinbeeren, Rosinen, Mandeln, Honig, eingedicktem Birnensaft und Apfelsaft, wie auch mit eingedicktem Traubensaft. All diese und andere Naturprodukte, die sich verwenden liessen, sind der Gesundheit nicht schädlich, sondern sehr zuträglich. Auf jeden Fall zeigt eine solche Ausstellung, wenn man sie richtig betrachtet, sowohl Zusagendes, wie auch Verneinendes und aus beidem kann man seine Schlüsse ziehen und lernen. So entsprach das Marokkaner-Restaurant nicht dem, was in Marokko selbst als ein gutes Restaurant bezeichnet wird. Den üblichen Grüntee bekam man nicht zu trinken und der türkische Kaffee entsprach auch nicht dem, was in Marokko unter diesem Namen geboten wird. Da ich diese beiden Getränke selbst schon in jenem Lande genossen habe, war ich eben etwas kritischer als andere, die all das nur vom Hörensagen kennen. Ja, es ist schade, wenn an einer solchen Ausstellung etwas steht, das von den wirklichen Verhältnissen einen falschen Eindruck erweckt.

Entschlackungskur mit Rhabarberblättern

Es ist interessant, dass so manches zu Heilzwecken verwendet werden kann, was man oft als unmöglich erachtet und als ganz selbstverständlich wegwirft. Schon «Der kleine Doktor» hat auf viele solcher Hilfeleistungen hingewiesen, aber von den Rhabarberblättern hat er eigentlich noch nichts erzählt. Also auch diese sollen zu etwas gut und nütze sein? Es handelt sich um eine ganz alte Heilmethode mit Rhabarberblättern eine Entschlackungskur durchzuführen und zwar gerade jetzt bei schönem, warmem Sonnenschein.

Bestimmt hat mancher die Gelegenheit auf ebenem Dach, auf seinem Balkon oder sogar in seinem Zimmer nackt auf dem Boden an die Sonne zu liegen. Diese Entschlackungskur lässt sich eben viel besser unbekleidet durchführen, wenn dies jedoch nicht möglich ist, muss man eben Badekleider dazu anziehen. Man holt sich die Rhabarberblätter frisch aus dem Garten und legt sie sich auf den gesamten Körper, dass er ganz davon bedeckt wird. Ist man ein allzuunruhiges Naturell, dann kann man sich die Blätter ja auch mit einer leichten Gazebinde festhalten. Man kann aber auch ganz einfach nur auf einen Teppich oder eine Wolldecke liegen und die Blätter so auf den Körper legen, dass man von oben bis unten ganz damit bedeckt ist. Darauf lässt man nun die Sonne scheinen und bleibt ungefähr zwei Stunden oder noch mehr darunter liegen. Auch der Kopf wird mit einem Blatt bedeckt.

An recht heissen Julitagen wird ein jeder, der diese Kur durchführt, an der Sonne unter den Blättern zu schwitzen beginnen. Dadurch werden sich Giftstoffe aus-