

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 13 (1956)
Heft: 3

Artikel: Fettleibigkeit nach Keimdrüsen-Schädigung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968827>

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>

vom gekochten Kabis Störungen bekommt. Man muß ihn allerdings sehr gut kauen. Ganz Empfindliche können zur gleichen Mahlzeit noch ein Joghurt oder eine gute Hafer-suppe essen, und sie werden alsdann den Kabissalat mit all seinen Vorzügen bestimmt gut ertragen. Als Vitamin-C-Nahrung ist der Kabis längst schon geschätzt, daß er aber auch einer der besten Kalklieferanten für uns ist, ist weniger bekannt. Wer von Kindheit an regelmäßig Kabissalat und das fluorhaltige Flockenbrot ißt, dem dankt die Natur dafür durch das Erhalten guter Zähne und eines guten Knochenbaues.

Ebenso wertvoll wie der Kabissalat ist bekanntlich auch das Reform-Sauerkraut, das aus biologisch gezogenem Kabis ohne scharfe Würze hergestellt wird. Es kann und sollte daher ruhig roh gegessen werden, denn es schmeckt auf diese Weise nicht nur sehr vorzüglich, sondern ist auch gehaltvoller, da durch das Kochen wertvolle Stoffe verloren gehen. Lassen wir also auf unserer Salatplatte das rohe Sauerkraut nie fehlen. Es bereichert das Mittagessen geschmacklich und gesundheitlich. Schiffsmannschaften, die täglich rohes Sauerkraut erhalten, werden nie dem gefürchteten Skorbut erliegen. Da es milchsäurehaltig ist, wirkt es auch vorzüglich auf die Bauchspeicheldrüse und fördert dadurch die Verdauung. Man sollte indes auch das Sauerkraut stets sehr gut kauen, denn dadurch hebt man seine Werte und verhindert irgendwelche Störungen, denn besonders Rohgemüse will durch gutes Einspeicheln im Munde vorverdaut werden.

Fettleibigkeit nach Keimdrüsen-Schädigung

Oft beginnen schlanke Frauen nach schlecht verlaufenen Geburten, nach Unterleibsoperationen oder Unterbindungen in kurzer Zeit an Gewicht unnatürlich zuzunehmen und zwar vorwiegend an der Brust, in den Hüften, sowie in der gesamten Lendengegend. Gleichzeitig verschlechtert sich der ganze Stoffwechsel. Die Widerstandsfähigkeit gegen Infektionskrankheiten wird herabgesetzt. Die Lymphdrüsen arbeiten schlechter. Hals- und Mandelentzündungen treten eher in Erscheinung. Der Gasaustausch von Sauerstoff und Kohlensäure wird verringert und das ganze Temperament verändert sich nachteilig. Alle, die sie kennen können feststellen, daß sie einfach nicht mehr die gleiche Frau ist. Die eingetretenen Veränderungen sind ein Zeichen, daß die Keimdrüsen-tätigkeit geschädigt worden ist und daher wesentlich nachgelassen hat. Viele Frauen lassen sich in solcher Lage einfach gehen und ergeben sich träge und gedankenlos ihrem Schicksal. Aber gerade in solchen Fällen muß man sich aufraffen, denn mit natürlichen Anwendungen ist noch sehr viel zu erreichen.

In erster Linie muß eine solche Patientin ihre Ernährung auf rohe Gemüse und Fruchtnahrung umstellen. Zur Anregung der Darmtätigkeit dient Vollkorn-, Flocken- oder Knäckebrot nebst einem Leinsamenpräparat, wie Linosan oder täglich frisch gemahlener Leinsamen. Auch das mäßige Einnehmen von Weizenkeimen in Verbindung mit Ovasan D 3, einem biologischen Eierstockspräparat, ist für den Allgemeinzustand dienlich und kann den Erfolg beschleunigen.

Ein weiterer Punkt, der unbedingt beachtet werden muß, ist gute Bewegung im Freien. Es ist angebracht, verbunden mit guter Atemgymnastik viel zu laufen und zwar mit tüchtigem Bauchatmen, da dadurch der Gasaustausch verbessert wird. Als das Wichtigste muß zuletzt noch das Sitzbad zu Hilfe gezogen werden und zwar mit Kräutern oder noch besser mit einem Meersalzpräparat, wobei Santamare beste Dienste leistet. Solche Bäder sollten mindestens zweimal wöchentlich mit 37 Grad Celsius durchgeführt werden. Einen noch größern Dienst werden uns zusätzlich auch noch Ferien am Meer leisten, wenn wir in der Lage sind, uns solche zu beschaffen. Wir werden uns dadurch gesundheitlich wesentlich fördern, was uns mög-

lich ist, wenn die Badezeit mit ihrer warmen Witterung wieder begonnen hat. Auf alle Fälle aber heißt es mit Ausdauer gegen eine mit dem Leiden im Zusammenhang stehende Trägheit anzukämpfen, um sie zu überwinden, wenn man Erfolg haben will, denn nur, wenn man sich mit Entschiedenheit und festem Willen aufrafft, wird man die notwendige Energie aufbringen, um die Anwendungen regelmäßig durchzuführen und die Diät nicht zu vernachlässigen. Auch die notwendige Bewegung wird sich nur derjenige beschaffen, der die Heilung zielbewußt ins Auge faßt. Wie angenehm aber ist der Erfolg, da er uns wieder froh und leistungsfähig werden läßt.

Meerwasser, ein altbewährtes Heilmittel

Meerwasser ist ein altes Heilmittel, denn schon die alten griechischen Aerzte haben es in ihrer Therapie verwandt und damit gute Ergebnisse erzielt. Ebenso haben die römischen Aerzte das Meerwasser als Heilfaktor zugezogen und manche Erfahrungen gesammelt, die ihnen den Beweis erbrachten, daß es wirklich heilkräftig ist. Sie wußten zwar damals noch nicht, daß das Meerwasser alle Spurenelemente und Mineralstoffe enthält, die der Körper praktisch genommen, braucht. Spurenelemente, die nicht in jeder Nahrung genügend enthalten sind, finden sich im Meerwasser vor. Es ist daher eine natürliche Kombination der Mineralstoffe, wie wir solche für unseren Körper benötigen. Diesem Umstand mag es zu verdanken sein, daß die am Meer lebenden Menschen verschiedene Krankheiten nicht kennen, die in den Binnenstaaten auftreten. Sie haben keine Kröpfe und verschiedene Leiden der endokrinen Drüsen sind ihnen unbekannt. Auch Funktionsstörungen der Hypophyse treten weniger oder gar nicht auf. Ebenso findet man selten Entwicklungsstörungen, oder Funktionsstörungen der Eierstöcke, verbunden mit Periodenkrämpfen. Dieser Vorzug steht bestimmt in engem Zusammenhang mit der Einnahme der Mineralstoffe, die im Meerwasser vorhanden sind. Auch den Kalkmangel, die Zahnkaries und verschiedene Formen von Knochenerweichungen findet man bei der am Meer wohnenden Bevölkerung nicht, wie im Innern der Länder. Eine eigenartige Beobachtung machte Japan während des letzten Krieges. Bei der Rekrutierung stellte die Meerbevölkerung einen hohen Prozentsatz an tauglichen Jünglingen, während die Binnenbewohner sehr viel Untaugliche aufwiesen. Die Elite-truppen setzten sich demzufolge nur aus Küstenbewohnern zusammen. Solche Erfahrungen lassen uns aufmerksam und nötigen uns, die Natur viel mehr zu beobachten und ihre Vorzüge viel mehr und dankbarer zu berücksichtigen und wertzuschätzen. Wer jeweils seine Ferien am Meer verbringen kann, soll Nutzen daraus ziehen. Bestimmt wird er, wenn er täglich badet und schwimmt, wohl auch nicht darum herum kommen, täglich ein paar Schlücke Meerwasser einzunehmen. Wenn schon das Meerwasser alles zu desinfizieren und Keime abzutöten vermag, ist es doch besser, ein wenig ins offene Meer hinaus zu schwimmen, um nicht gerade Meerwasser vom Strand schlucken zu müssen.

Es haben nun allerdings nicht alle von uns die Gelegenheit und auch nicht das Geld, um eine Meerbadekur durchführen zu können. Sie können daher auch keine Meerwasser-Trinkkur vornehmen. Für diese Benachteiligten ist ein Ausgleich notwendig. Wer daher nie ans Meer kommt, sondern genötigt ist, immer im Innern eines Landes wohnen zu müssen, sollte seinem Körper wenigstens die Wohltat zukommen lassen, immer etwas Meerwasser einzunehmen. Noch billiger kommt allerdings das eingetrocknete Meerwasser in Salzform zu stehen. Man sollte aber kein Meersalz verwenden, das in einer Pfanne mit Hitze bearbeitet, also eingedampft worden ist, denn dadurch gehen verschiedene Spurenelemente zugrunde und verschiedene Verbindungen werden in ihrer Fein-