

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Gesundheitsregeln im Bauernhaus  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968846>

### **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>**



immer darauf achten, daß Dusche und Bad nach den Behandlungen nicht mehr als 30 Grad betragen sollten, damit das Herz keinen Schock bekommt. Wer bei allen Behandlungen richtig atmet, am besten ist die Zwerchfellatmung, und abends früh zu Bett geht, der hält eine Fangokur auch durch, wenn das Herz etwas heikel ist.

#### Entweder Fangokuren oder Meerbäder

Eine Fangokur sollte nie mit einer Meerbadekur verbunden werden, da sich diese beiden Elemente nicht zusammen ertragen und die gute Wirkung der Fangokur kann durch das Meerbad wieder aufgehoben werden, weshalb es nötig ist, ein Vierteljahr damit zu warten. Aus welchem Grund diese Eigenart besteht, wissen weder Aerzte noch Fachleute genau. Ihre Meinungen darüber gehen auseinander. Daß es sich aber nicht um eine leere Behauptung handelt, hat die Erfahrung gezeigt und bestätigt.

#### Unterstützende Diät

Von großem Vorteil und nicht geringem Nutzen wäre es, wenn man während der Fangokur auch eine richtige Diät durchführen könnte, aber da hapert es leider, wie bei den meisten Kuren. Nur wenig Patienten mögen durchhalten, wenn ihnen nicht für den Gaumen das geboten wird, was er begehrt. Im Grunde genommen ist es aber widersinnig, den Körper durch anstrengende Kuren zu entgiften, um ihm gleichzeitig wieder neue Schwierigkeiten zu bereiten, denen er nicht Herr werden kann, sonst wäre er ja nicht erkrankt. Wie schön aber wäre es, man könnte im Herbst eine Frucht- und Traubenkur durchführen, aber wo könnte man ungespritztes Obst erhalten? Auch Rohkost mit verschiedenen Salaten würde die Kur wesentlich unterstützen, aber woher wäre biologisch gezogenes, einwandfreies Gemüse zu beziehen, woher ein gutes, wertvolles Vollkornbrot und welcher Koch möchte und könnte uns all das Gewünschte richtig und schmackhaft zubereiten? All diese Fragen bleiben ungelöst, so lange die richtige Einsicht fehlt. So muß man sich denn mit der Fangokur begnügen und in der Ernährung so vernünftig als möglich sein.

### Eine mangelhafte Lebertätigkeit

#### Verwendung von Oel und Fett

Von vielen Aerzten wird bei mangelhafter Lebertätigkeit eine völlig fettfreie Leberdiät verordnet, weil man glaubt, die Leber durch diese Schonung wieder in Ordnung bringen zu können. Ich habe jedoch in meiner Praxis die Beobachtung gemacht, daß durch eine geschickt gesteuerte Anregung durch Eingabe von zuerst nur kleinen, langsam aber größer werdenden Mengen von Oel eine raschere und bessere Heilung erwirkt werden kann. Allerdings habe ich dabei beobachtet, daß man zum Kochen keine tierischen Fette, also weder Schweinefett noch Butter, verwenden darf. Unraffinierte, völlig naturbelassene Oele sind unbedingt angebracht, denn sie zeitigen das beste Ergebnis. Man muß jedoch streng darauf achten, daß man die Oele den gedämpften Speisen erst zuletzt beigibt, sie also roh verwendet und nicht erhitzt. Auf keinen Fall kommen bei mangelhafter Lebertätigkeit fettgebackene Speisen in Frage.

#### Wie verhält es sich mit dem Eiweiß?

Nicht jeder weiß, daß bei mangelhafter Lebertätigkeit die Eiweißfrage eine besondere Rolle spielt. Schlechte Lebertätigkeit ist meist auch von einer mangelhaften Bauchspeicheldrüsentätigkeit begleitet. Nun bildet besonders das gekochte, tierische Eiweiß bei mangelhafter Lebertätigkeit als Zerfallsprodukte Giftstoffe, die den Körper und somit wiederum die betroffenen Organe empfindlich schädigen. Es ist daher in schlimmen Fällen sehr notwendig tierisches Eiweiß, wie Fleisch, Fisch, Eier, Käse und Milchprodukte völlig zu meiden, bis eine gewisse Besserung der Funktionen erreicht ist. Der Körper kann jedoch auf die Dauer nicht ohne Eiweiß leben, weshalb schon

bei kurzfristigem Eiweißentzug starker Gewichtsverlust einzutreten vermag. Außer Quark ist darum pflanzliches Eiweiß in bescheidenen Mengen einzuschalten. Das Nüsseiweiß von Mandeln, Baumnüssen, Haselnüssen, Pinienkernen und Paranüssen hat sich da besonders bewährt. Man muß aber streng darauf achten, daß die Nüsse frisch sind, denn eine schlecht arbeitende Leber ist diesbezüglich sehr empfindlich. Das Mandelpüree, wie es vom Nuxowerk herausgebracht wird, ist eine sehr praktische, leicht verdauliche Diätahrung.

Als Fett- und zugleich Eiweißlieferanten sind die Oelfrüchte sehr wertvoll. Sie werden, frisch verarbeitet, sehr gut ertragen. Frisch gemahlener Leinsamen oder frisch gequetschter Mohnsamen, wie auch Sonnenblumenkerne sind für Leberkranke eine wahre Diät- und Heilnahrung.

#### Qualität und Quantität der Nahrung

Bei Leberstörungen und Leberleiden ist es sehr wichtig mit wenig Nahrung durchzukommen, weshalb es unbedingt notwendig ist, nur ganz vorzügliche Nahrung einzunehmen. Daß man nur wenig essen soll, hat seinen Grund darin, daß man die Leber nicht belasten muß, sie also schont, denn bei einer mangelhaften Funktion muß die Nahrungsmenge so gehalten werden, daß die bescheidene Gallenausscheidung genügt, um die eigenommene Eiweiß- und Fett-nahrung zu verarbeiten. Alle Nahrung, die nicht verarbeitet wird, zersetzt sich und wird somit zu Gift für den Körper. In erster Linie hat an diesem Uebelstand die Leber zu leiden, denn bekanntlich kommt ja alles durch das Pfortadersystem wieder zur Leber zurück. Gleichwohl muß aber trotz der notwendigen Schonung der Leber darauf geachtet werden, daß die bescheidene Nahrungsmenge allen Anforderungen und Bedürfnissen des Körpers entspricht, weshalb nur die beste und konzentrierteste Nahrung gut genug ist. Wir müssen uns daher, um sicher zu sein, daß wir die rechte Wahl treffen, ausschließlich der reinen, unveränderten Naturnahrung zuwenden.

### Gesundheitsregeln im Bauernhaus

#### Brachliegende Vorteile

Wie steht es eigentlich mit der gesundheitlichen Ernährung im Bauernhaushalt? Recht gut mögen wir denken, denn ist nicht der Bauer an der Quelle natürlicher Lebensweise? Er kann sich, was er benötigt, selbst beschaffen, kann also alles auf biologischer Grundlage aufbauen! Ja, er kann, wenn er will und genügend Einsicht hat. Wie enttäuscht werden wir daher sein, wenn wir heute auch im Bauernhaus bereits weiße Weggli und Weißbrot vom Bäcker vorfinden! Hat denn der Bauer keinen Sinn mehr für den goldenen Wert seiner Mühe und Arbeit? Wie stolz mag er auf sein leuchtendes Aehrenfeld blicken, das sich wie eine goldene Flut im Winde hin- und herbewegt, wenn er am stillen Sonntagmorgen durch die besonnenen Fluren wandert! Welch' ein sichtbarer Erfolg seiner Anstrengung, daß er dem Boden diesen Reichtum an Nährstoffen bekannter und unbekannter Art, die der Schöpfer in seiner liebenden Güte in die Körner hineingelegt hat, abzurufen vermochte! In ihrem Vollwert benötigt der Mensch diesen goldenen Segen zur Erhaltung der Gesundheit und zum Aufbau, denn er gewährleistet unser Erstarken und erneuert unsere Kraft, die wir zu erfolgreichem Leben und wirkungsvoller Tätigkeit benötigen.

So ist es, und es mutet daher jeden naturverbundenen Menschen eigenartig an, wenn nicht einmal mehr im Bauernhaus ein einwandfreies Brot zu finden ist. Zum Glück sind aber nicht alle Bauern schon so weit vom Ursprung entfernt. Es gibt noch manches Bauernhaus, in dem wir das währschafte Bauernbrot vorfinden, das noch vom eigenen Korn hergestellt wird und möglichst gut ausgemahlen ist. Je mehr wir vom Korn verwenden, umso mehr kommen uns die wichtigsten Mineralbestandteile, Spurenelemente und all die bekannten und unbekanntesten Stoffe, mit denen der Schöpfer das Getreidekorn ausgestattet hat,



zu gute. Wer sich so ernährt, daß er das von der Natur Gebotene möglichst naturbelassen auf den Tisch bringt, der wird seiner Gesundheit den besten Dienst leisten. Er wird sich an den roten Wangen und guten Zähnen seiner Kinder freuen können. Auch materiellen Nutzen wird er daraus ziehen, wenn er der Natur die notwendige Beachtung schenkt, denn er wird selten oder nie Zahnarztrechnungen zu begleichen haben.

Einst lebten in unserer Gegend die alten Helvetier und auch die römischen Soldaten, die auf den Wachttürmen ihren Dienst zu verrichten hatten, von Vollgetreide. Die Verwaltungen der damaligen Zeit lieferten kein Mehl, sondern verabreichten jedem römischen Soldaten sein Getreide, das er selbst mahlen und auch selbst backen mußte. Bei dieser Tätigkeit mochten sich allerdings diese Soldaten zur Erleichterung in Gruppen zusammengeschlossen haben, immerhin aber waren sie genötigt, ihr Brot aus dem ganzen Korn zu gewinnen, was diesen Männern denn auch die Kraft verlieh, um auf ihrem strengen Posten durchhalten und die großen Märsche vollführen zu können, die damals nötig waren, weil die Verkehrsmittel von heute noch gänzlich fehlten.

#### Die Grundlage der Ernährung

Auch heute noch bildet ein gutes Brot die Grundlage unserer Ernährung. Das Vollkornmehl sollte indes nicht lange gelagert werden, denn durch das Lagern wird vieles von den Werten vermindert. Man sollte daher keine großen Mengen mahlen. Wer eine eigene Mühle besitzt, sollte sich nur einen Mehlvorrat anlegen, der ihm 3—4 Wochen ausreicht. Ferner auch jener, der zur Mühle fahren muß, sollte sich nur wenig Korn mahlen lassen, damit er immer wieder frisches Mehl verwenden kann. Besonders im Sommer sollte er diese Vorsichtsmaßregel beachten, während der Schaden im Winter weniger groß ist. Wenn man das Vollkornmehl richtig zu verwenden versteht, kann man daraus auch schmackhafte Kuchen zubereiten. Es muß dies allerdings verstanden sein, denn Vollkornmehl ist nicht so leicht zu verarbeiten, wie das Weißmehl.

#### Milchprodukte und Oele

Auch gute Milchprodukte sind ein unfehlbarer Bestandteil bäuerlicher Ernährungsweise. Es sollte zum Stolz eines ehrbaren Bauern gehören, einen gesunden Viehstand zu besitzen, also keine Reagenten, somit keine tuberkulose- oder banggefährdete Tiere. Nur gesunde Kühe werden ihm eine einwandfreie Trinkmilch liefern können, was besonders für die Kinder von größter Wichtigkeit ist. Eine gesunde, gute, frische, wenn möglich rohe Trinkmilch ist für den bäuerlichen Haushalt als Eiweiß- und Fettlieferant einer der besten Rohstoffe. Auch den Quark darf man nicht vergessen, denn guter Quark ist noch gesünder als Käse. Bestimmt mag der Landwirt den Käse vorziehen, denn er ist besser aufs Feld mitzunehmen. Brot und Käse bilden bei der Arbeit eine gute Grundlage für ihn. Dabei sollte er indes möglichst das alte Bauernsprichwort befolgen, das ihm sagt, daß der Käse morgens Gold, mittags Silber und abends Blei ist. Man sollte also diese schwere Eiweißnahrung nicht nachts einnehmen. Wer daher dieses Sprichwort beherzigt, wird gesundheitlich gut auf der Höhe bleiben. Daß auch frische, einwandfreie Butter auf den Tisch einer gesunden Landküche gehört, ist selbstverständlich.

Einige sind bestimmt auch Liebhaber von Sauermilch und Yoghurt. Es ist besonders vorteilhaft, die Milchprodukte in dieser Form zu verwenden, da sie auf diese Weise leichter verdaulich sind, und die Darmflora günstiger beeinflusst werden kann, wenn von Zeit zu Zeit Sauermilch und Yoghurt verwendet werden.

Wer Oelpflanzen anbaut, beispielsweise Mohnöl, der verfügt über einen vorzüglichen Fettlieferanten. Ganz besonders vorteilhaft ist es, wenn das Mohnöl unraffiniert gebraucht wird. Die darin enthaltenen hoch ungesättigten Fettsäuren bilden einen wichtigen Bestandteil für die Gesunderhaltung unseres Körpers, vor allem auch für die gute Funktion unserer Leber. Hapert es aber mit dieser

ein wenig, dann kann das erwähnte Mohnöl vorteilhaft verwendet werden, während andere erhitzte Oele und Fette nicht mehr bekömmlich sind. Mohnölanbau für den eigenen Bedarf ist daher von großer Wichtigkeit. Auch das unraffinierte Sonnenblumenöl besitzt die gleichen Vorzüge und Fähigkeiten. Raffinierte Oele dagegen sind weniger günstig, weil durch die Raffinade wichtige Wirkstoffe verloren gehen. Der Bauer sollte danach trachten, soviel wie möglich alles naturbelassen zu verwenden.

#### Sauerkraut und Sauerrüben

Jede Bauernfamilie sollte der Sauerkrautstande im Keller gebührende Beachtung schenken. Auch Sauerrüben sind hervorragend. Beide Erzeugnisse sind wichtige Vitamin C-Lieferanten. Wie bereits des öftern erwähnt, hat schon James Cook, der große Seefahrer, Sauerkraut auf seine Reisen mitgenommen und die Mannschaft ist ihm durch diese wohlüberlegte Vorsichtsmaßnahme stets gesund geblieben. Weder Skorbut, noch irgendwelche Mangelerscheinungen traten auf, wenn er nebst der übrigen guten Nahrung immer einige Ständen Sauerkraut auf seine Schiffe mitnahm. Sauerkraut ist roh als Salat gegessen, weit bekömmlicher als im gekochten Zustand, auch erspart uns die Zubereitung auf diese Weise wesentlich Zeit. Die im Sauerkraut entwickelte Milchsäure wirkt gut auf die Darmflora. Wer sich genügend Kabis, also Weißkraut oder Weißkohl auf biologische Weise zieht, hat die Gewähr, ein schmackhaft gutes Sauerkraut daraus zu erhalten. Es wird ihm Freude bereiten, dieses nach dem Rezept, das im «Kleinen Doktor» veröffentlicht worden ist, herzustellen.

#### Kabis, Kohl, Karotten und andere Gemüse

Wer weiß, wie wertvoll, schmackhaft und gehaltvoll biologisch gezogenes Gemüse ist, wird bestimmt nicht mehr zu unvergorener Jauchedüngung greifen. Jauchedüngtes Gemüse verliert seinen vorzüglichen Geschmack und auch seine gesundheitliche Wirkung, und es erhöht zudem die Wurmgefahr in reichem Maße. Auch Kunstdünger ist für das Gemüse nicht vorteilhaft, wohl aber Kompost und auch der bekannte biologische Bioforce-Dünger. Achten wir also auf richtige Düngung, dann können wir auch gute Gemüse ernten. Besonders gewinnen die Karotten und auch der Spinat dadurch. Es ist günstig, wenn wir nicht allen Kabis zu Sauerkraut verarbeiten, denn er kommt uns auch als Salat mit seinem Kalk-, Vitamin C-Reichtum und seinen Wirkstoffen sehr zu gute. Letztere wirken vorzüglich auf die Schleimhäute. Magen- und Darmschleimhäute werden daher durch rohen Kabis und Kohl günstig beeinflusst. Wer regelmäßig Salat davon genießt, braucht nicht zu fürchten, daß er einmal Magengeschwüre bekommt.

Vorteilhaft für die Leber sind Lauchgemüse, Spinat, roh als Salat oder gedämpft und roher Carottensalat. Bei der Zubereitung von Spinat bedeutet es nicht geringe Zeitersparnis, wenn man die ganzen Blätter bei kleinem Feuer im Oel dämpft. Bei großem Quantum kann man auch zuvor in wenig Wasser etwas vordämpfen. Man braucht dann nachher etwas weniger Oel. Es ist wichtig, daß wir bei der Gemüsezubereitung stets darauf achten, nur soviel Wasser zu verwenden, als wir zum Dämpfen benötigen. Auf diese Weise berauben wir die Gemüse ihrer Nährsalze nicht, sie sind schmackhaft und auch nahrhaft, während uns Gemüse, das aus dem Wasser gezogen ist, weder geschmacklich befriedigt, noch genügend nährt.

#### Gewürzkräuter

In jeden Bauerngarten gehört ein Beet mit den gebräuchlichsten und schmackhaftesten Gewürzkräutern, denn diese sind nicht nur angenehm für den Gaumen, sondern auch zugleich Heilmittel. Petersilie wirkt wunderbar auf die Nieren. Es gibt kein anderes Gewürz, das die Wasserausscheidung so gut fördert und anregt, wie die Petersilie. So versäumen wir denn nicht, sie anzupflanzen und zu verwenden. Auch Schnittlauch hat, wie alle Laucharten, große Heilwerte. Bohnenkraut, Mayoran, Thymian, Estragon, Dill, Kümmel und wie die mannigfachen Gewürze alle



heißten mögen, sie alle sollten im Bauerngarten nicht fehlen. Der Rosmarin- und Salbeistock waren früher schon immer üblich, lassen wir ihn also auch heute nicht fehlen. Vielleicht kennt die Großmutter noch die Kunst Salbeiküchlein zu kochen, die einst nach alter Vätertsitte im Bauernhaushalt üblich waren. Ja, sogar Küchlein aus Holunderblüten gab es früher dann und wann und sie schmeckten dem, der den Holundergeschmack liebte, gar nicht übel. Holunderblüten gehören bekanntlich zu den schweißtreibenden Mitteln und werden somit als Tee allfällige Schwitzkuren günstig fördern.

#### Suppen und Salate

Wer eine gute Suppe liebt, verwende zur Zubereitung alle Gemüseabfälle. Vom Blumenkohl und Kabis kann man die innern Teile der Storzen wunderbar gebrauchen, denn diese enthalten wichtige Mineralstoffe, Vitamine und sogar ziemlich viel Naturzucker. Eine gute Gemüsesuppe, eine schmackhafte Hafersuppe oder eine Suppe aus ganzem oder geschrotetem Vollgetreide bildet eine gute Grundlage für jede Gemüsemahlzeit. Alles, was aus dem eigenen Boden gewonnen wird, kann dabei verwendet werden und jede Bäuerin ist stolz darauf, wenn sie die selbstgezogenen Produkte verwerten kann. Lassen wir nachträglich noch Bratlinge aus Vollgetreide oder Vollschrot folgen oder auch eine gute Kartoffelspeise, vielleicht Pellkartoffeln mit Quark, dann fehlt uns nur noch eine Salatplatte, die wir, wenn möglich mit eigenem Oel, mit Quark oder Sauermilch und Zitronensaft zubereiten. Auch mit saurer Schotte, also mit Molke, kann der Salat angesäuert werden. Dies ist noch gesünder als jede andere Würze. Eine solche Salatplatte ist ein vorzüglicher Vitamin- und Nährsalzlieferant und sollte daher stets den Tisch bereichern.

#### Fleisch- und Eierspeisen

Wer es versteht, Gemüseahrung und Rohsalate mit einem Stärkeprodukt schmackhaft zuzubereiten, vermißt keineswegs die Fleischnahrung. Es gibt daher auch Bauern, die Vegetarier sind. Aber nicht alle wünschen es zu sein. Immerhin aber sollte sich auch der Bauer eine kleine Einschränkung auferlegen und statt dem Schweinefleisch eher Rind- oder Kalbfleisch verwenden, mag dies auch etwas umständlicher für ihn sein, so hat er dafür doch eine kräftigere und gesündere Nahrung.

Auch die Eierspeisen sollten sparsame Verwendung finden. Am gesündesten sind die Eier roh. Das Lecithin, das sie enthalten, ist für die Nerven gut und auch das Eiweiß ist viel besser in rohem Zustand. Man kann daher in die Saucen und Suppen etwas rohe Eier verwenden. Mit Omeletten, Spiegeleiern und hartgesottenen Eiern sollte man dagegen zurückhaltend sein. Das rohe Ei mit seinen unveränderten Werten mag zwar nicht jedem schmecken, es ist jedoch viel leichter verdaulich und zuträglicher als in gekochtem Zustand. Einfachheitshalber kann das Ei auch roh ausgetrunken werden, doch ist dies ebenfalls Geschmackssache.

#### Beerenfrüchte und süsse Speisen

In jeden Bauerngarten gehören heute auch Beerenfrüchte, so Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren und Erdbeeren. Diese Beeren bieten eine angenehme Abwechslung, denn wir gebrauchen sie nicht nur zum Einmachen, sondern erfrischen uns auch an den rohen Beeren, indem wir sie zu Müesli oder Fruchtсалaten verwenden. Sie sind außerordentlich gesund, weshalb wir auch die Mühe nicht scheuen, im Sommer die wertvollen Heidelbeeren aus dem Walde zu holen. Besonders für Kinder ist es vorteilhaft, wenn sie morgens ein Frucht Müesli erhalten können. Auch Erwachsene lieben diese zur Abwechslung, wenschon viele noch immer an der üblichen Rösti getreulich festhalten. Da diese aber besonders bei Leberempfindlichkeit oder gar bei Leberstörungen etwas schwer zu verdauen ist, ist es der Gesundheit doch bekömmlicher abends nur ein kleines Frucht Müesli zu genießen, zusammen mit einem Vollkornbrot, Butter und Hagebuttenmark, nebst

einem Frucht- und Getreidekaffee, einem Pfefferminz- oder Hagebuttentee. Besonders für Kinder ist es viel besser, wenn sie viel Fruchtzuckernahrung erhalten, während die Männer ruhig etwas festere und eiweißreichere Nahrung essen können. Für unsere süssen Speisen verwenden wir nicht etwa weißen sondern Rohrzucker. Aber noch viel besser als dieser ist der Honig oder auch eingedickter Birnensaft, den man aus überreifen Birnen selbst zubereiten kann, indem man diese auspreßt, durchsiebt und dann eindickt. Dieser Birnendicksaft ist wirklich ein vorzüglicher Zuckerstoff. Auch getrocknete Weinbeeren, Rosinen und Sultanien nebst andern naturgetrockneten Früchten sind von großem Vorteil für die Ernährung.

Ein süsser Nachtisch, also Dessert, ist im Bauernhaus höchstens an Feiertagen üblich. Es ist auch viel besser, wenn man das Süssigkeitsbedürfnis erst um vier Uhr befriedigt oder aber, wie bereits vorgeschlagen, zum Nachtessen Früchtenahrung wählt.

#### Allgemeine Regeln

Eine weitere wichtige Ernährungsregel mag daher auch im Bauernhaus beachtet werden, nämlich, Gemüse und Früchte nicht zu ein und derselben Mahlzeit einzunehmen, da dies gerne zu Gärungen führt. Es gibt indes Leute, die über eine solch vorzügliche Verdauung verfügen, daß ihnen dies nichts ausmacht.

Ein anderer, bereits angetönter Punkt ist ebenfalls noch zu berücksichtigen und zwar abends schwere Nahrung zu meiden. Daher erfolgte auch bereits der Vorschlag zum Nachtessen abwechslungsweise Fruchtnahrung zu genießen. Wer dies aber nicht vorzieht, wählt zur üblichen Rösti vorteilhaft noch einen kleinen Salat und Frucht- und Getreidekaffee. Auch belegte Brötchen aus gutem Bauernbrot mit Butter, etwas Knoblauch, Küchenkräutern und Rohgemüse sind eine gute, kräftige Nahrung.

Unsere Vorfahren haben einfach und natürlich gelebt und das gebraucht, was ihr eigener Boden hervorgebracht hat. Sie waren dabei gesund, kräftig und widerstandsfähig. Zur gesunden Lebensweise gehören nebst der richtigen Ernährung allerdings auch noch andere vernünftige Verhaltensmaßregeln, so frühzeitiges Nachtessen, anschließender Feierabend in friedlicher Dämmerstunde und frühzeitiges Zubettegehen, denn der Vormitternachtschlaf zählt doppelt, erneuert die Kraft und ermöglicht frühzeitiges Erwachen und Aufstehen. Dies alles regelt den Tageslauf auf gesundheitlicher Grundlage, und wir leisten uns damit den besten Dienst. Nicht vergebens sang früher der Dichter über den natürlichen Tageslauf im Bauernhaus: «Und was me früh am Vieri tuet, das kunnt eim z'Nacht am Nüni z'guet!» Auch der innere Friede kommt einem dabei zu gut, denn er ist ein gutes Heilmittel und das beste Verdauungsferment. Das bestätigt uns auch das bekannte Sprichwort: «Friede ernährt, Unfriede verzehrt.» Wenn wir zudem aus der braunen Ackererde den Segen unserer Arbeit mit Dankbarkeit und Wertschätzung ernten, dann wird uns auch die dargebotene Nahrung zu guter Gesundheit und der einsichtsvolle Sinn zu voller Zufriedenheit verhelfen.

#### Allergie

Es gibt Eigenartigkeiten in der Natur, die man erst in der letzten Zeit etwas besser verstehen lernte. Daß es bei gewissen Eiweißarten, besonders beim Hühnereiß eine Allergie geben kann, war mir schon früher bekannt. Ich kenne einen jungen Mann, der immer, selbst wenn er nur Spuren von Hühnereiß in Kuchen, Biskuits oder etwas anderem einnimmt, Vergiftungserscheinungen bekommt, gefolgt von hohen Fiebern. Er muß sich jeweils ins Bett legen, denn er fühlt sich regelrecht krank. Es dauert jeweils einige Tage, bis er die Störung wieder überwunden hat. Seinerzeit redete ich mit Prof. Abderhalden in Zürich über einen Arzt, der mit ihm zusammen arbeitete. Dieser bekam eigenartigerweise durch das Essen von wei-