

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

**Artikel:** Schwarze Johannisbeeren  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968849>

### **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:** 02.10.2025

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

Ben Bohnen stets ein geschwollenes Gesicht. Trotzdem er immer wieder diese Eigenart zu überwinden suchte, stellte sich doch jedes Mal erneut die gleiche Erscheinung ein, sobald er weiße Bohnen gegessen hatte. Er hatte dabei zwar keine Schmerzen und auch keine weiteren Störungen, als nur eben ein aufgeschwollenes Gesicht, was sehr peinlich für ihn war. Ich kenne auch ein junges Mädchen, das durch den Genuß von Heidelbeeren Vergiftungserscheinungen bekommt, trotzdem es diese gerne genießt. Ein anderes wiederum reagiert in gleichem Sinne auf Rhabarbern nachteilig. Ich weiß auch, daß der Honig allergisch wirken kann, ja, daß allein schon der Geruch von Honig Uebelkeit hervorzurufen vermag. In New York erfuhr ich von einem älteren Freunde, daß er sogar auf Weizen allergisch ist. Bei einem Besuch in Deutschland erhielt er Weizenkuchen ohne dies zu wissen. Sofort stellte sich Abführen ein, ferner das Tränen der Augen, nebst Schnupfen, Halsschmerzen und zuletzt noch Asthma. Dies dauerte ungefähr 4 Tage. Die gleichen Erscheinungen hatte er bereits schon in Amerika festgestellt. Von Zeit zu Zeit konnte er sie plötzlich wahrnehmen, ohne zu wissen, in welchem Zusammenhang sie standen, bis ihm ein Freund riet, doch sein Blut von einem Arzt, der sich mit diesen Dingen befaßt, untersuchen zu lassen. Dieser nun stellte fest, daß er auf Weizen allergisch sei. Seit dieser Zeit meidet er alles, was aus Weizen hergestellt ist, worauf sich auch diese unliebsame Erscheinung verloren hat. Obwohl dieser Freund schon über 70 Jahre alt ist, fühlt er sich sehr wohl. Nachdem ihm nun aber der erwähnte Kuchen die gleichen Schwierigkeiten verursachte, erkundigte er sich bei der Gastgeberin, ob sie nicht etwa Weizen verwendet habe, was sie ihm bejahte. Hierauf nun konnte er sich natürlich erfahrungsgemäß die bekannten Störungen leicht erklären. — Auch Düfte und Gerüche können allergisch auf uns einwirken. Manchen widersteht der Duft der Holunderblüten, so daß sie sich nicht lange bei einem blühenden Holunderbaum aufhalten dürfen, sonst wird es ihnen übel. Noch schlimmer wirkt sich auch bei vielen Nichtraucher das Einatmen von Zigarettenrauch aus. Es zeugt daher von wenig Rücksichtnahme, wenn man dem bedrängten Nächsten ohne Bedenken den häßlichen Rauch in die Nase bläst. Oft können starke Raucher, die im Nichtraucherabteil Platz nehmen, nicht einmal das Aussteigen abwarten. Im letzten Augenblick beginnen sie ungeduldig zu rauchen, und diese kurze Dauer genügt, um Empfindlichen so zu schaden, daß es ihnen schlecht wird. Auch im Flugzeug ist es für den Allergischen sehr verhängnisvoll, wenn geraucht werden darf, denn wohin soll er mit seiner Empfindlichkeit fliehen können, wenn nur ein Passagierraum zur Verfügung steht? Ebenso unangenehm kann es dem Allergischen auch auf dem Schiff ergehen, wo sich meist noch mit dem unliebsamen Rauchgeruch allerhand Speisedüfte, Oeldampf und verschiedene unangenehme Parfümgerüche vermengen. Dies ist genügend, um dem ohnedies empfindlichen Seefahrer den Rest von Wohlbe finden zu rauben. Es ist sehr peinlich, wenn man infolge rücksichtsloser Verpestung der Luft gesundheitlich aus dem Gleichgewicht geworfen wird, aber man kann sich leider nicht dagegen wehren. Der beste Weg allergische Schwierigkeiten zu verhindern, ist, diesen wenn immer möglich aus dem Wege zu gehen.

### Eiercognac

Früher, zu Großmutterzeiten, vermengte man öfters Cognac, Eier und Zucker zusammen und benützte dies als Stärkungsmittel. Infolge der fortschreitenden Erkenntnis der letzten Jahre und Jahrzehnte spielen indes die Eier nicht mehr die gleiche Rolle als Nahrungsmittel wie früher. Man weiß, daß sie vor allem für Arthritiker und Rheumatiker sehr schädlich sind, und daß sie besonders in gekochtem Zustand die Leber stark in Anspruch nehmen. Gleichwohl aber dürfen die Eier doch für viele Leute als Nahrungsmittel nicht ganz außer Acht gelassen werden. Ein gesundes Ei, roh genossen, besitzt ein sehr gutes Ei-

weiß nebst Lecithin, das für die Nerven überaus wichtig ist. Für jene, die nicht zu rheumatischen und arthritischen Leiden neigen, können die Eier unter Umständen als Eiweißnahrung von nicht geringem Nutzen sein. Da sie indes viel harnsaure Stoffe entwickeln, können sie schädlich wirken, sobald man viel davon genießt. Vor allem sind hartgesottene, gekochte oder erhitzte Eier schwer verdaulich und weisen auch sonst noch große Nachteile auf. Wer indes bleichsüchtig, blutarm oder entkräftet ist, so beispielsweise nach einer Operation, nach Blutverlust oder nach irgend einer großen, körperlichen Ueberbeanspruchung kann folgendes Rezept unter Umständen nutzbringend verwenden:

Man nimmt 1—2 Eßlöffel voll Zitronensaft und 1 Teelöffel voll Honig und bringt beides in den Mixer. Ein frisches Ei wird aufgeschlagen, um zu prüfen, ob es tatsächlich gut ist. Ist dies der Fall, dann wird es mitsamt der Schale ebenfalls dem Mixer beigegeben. Man läßt diesen nun einige Zeit laufen, bis alles schön aufgelöst ist. Wer gewohnt ist, in kleinen Mengen Alkohol zu trinken, kann noch 1 Teelöffel voll Cognac beigegeben. Nimmt man dieses Nahrungsmittel nun jeden 2. oder 3. Tag, dann kann man dazu beitragen, daß man sich viel rascher erholt. Die Eierschale ist in dieser Verbindung ein natürliches Kalkmittel. Wer indes unter großem Kalkmangel leidet, nimmt zur Unterstützung vorteilhaft noch ein natürliches, biologisches Kalkpräparat, das Urticalcin, ein. Blutarme und Bleichsüchtige greifen zusätzlich noch zu den aus Alfalfa, Brennnesseln und Hafer bereiteten Alfavena-Tabletten, die den gesundheitlichen Zustand wesentlich verbessern helfen.

Es ist eine erwiesene Tatsache, daß uns diese einfachen Mittel viel rascher vorwärts zu helfen vermögen, als dies bei vielen teuren synthetischen Präparaten der Fall ist.

### Schwarze Johannisbeeren

Es ist bekannt, daß die schwarzen Johannisbeeren sehr vitamin-C-reich sind, weshalb man sie von diesem Gesichtspunkt aus als gesunde Nahrung sehr empfehlen kann. Ihre Wirkung auf die Nerven und auf die Nieren ist ebenfalls bekannt, weniger dagegen ihre Wirkung auf die Leber und Galle. Ich habe bei Leber- und Gallenstörungen, sogar bei Gallensteinen mit ganz akuten, krampfartigen Schmerzen, beobachten können, wie die Beschwerden spontan verschwunden sind nach der Einnahme von Johannisbeersaft oder von einem Johannisbeerlikör, wie man ihn da und dort auf dem Lande noch herstellt. Man setzt zu diesem Zweck die schwarzen Johannisbeeren mit Zucker und Alkohol an, ohne sie zu kochen, also roh, denn der Alkohol wirkt da schon bei einer ungefähr 10%igen Beigabe als Konservator. Nach einigen Tagen wird der Saft abgepreßt und die Medizin ist fertig.

Es ist erfreulich, daß immer mehr wertvolle Wirkungen festgestellt werden können durch ganz einfache Produkte unserer Gärten, Felder und Wälder.

### FRAGEN UND ANTWORTEN

#### Behebung jugendlicher Schlaflosigkeit

Anfangs Januar dieses Jahres berichtete Frau R. aus N. über den Zustand Ihrer 12jährigen Tochter, der ihr viel Kummer und Sorge bereitete. Sie schrieb:

*«Da Sie mir vor Jahren so wunderbar helfen konnten, gelange ich wieder an Sie, nicht wegen mir, sondern wegen unserem Kind. Käthy kann seit bald einem Jahr keine Nacht vor 12 Uhr einschlafen. Ich habe lange Zeit beim Kinderarzt für sie gedoktert, aber wirklich in der Sache ohne Erfolg. Er fand, das Kind sei blutarm und gab Tabletten dafür. Es fühlt sich seither nicht mehr so müde. Wegen dem Nichteinschlafenkönnen sagt er, es sei das Entwicklungsalter, welches dies verursache. Aber mit dem ist eben Käthy nicht geholfen. Sie kann einem wirklich dauern, denn sie gibt sich alle Mühe, einschlafen zu können. Sie hat es mit Lesen versucht, dann wieder mit ihrem Klavierspiel, das sie überaus liebt und pflegt, aber trotz allem guten Willen geht es nicht. Wenn sie dann eingeschlafen ist, schläft sie fest. Sie ist ein liebes, manchmal, wie ich finde, fast zu ruhiges Kind. Sie ist nicht etwa ein aufgeregtes Ding, nur sehr feinführend, zu sensibel, wie der Kinderarzt sagte. Obwohl Käthy recht ist und alles ißt, wurde sie schon etliche Male von der Schule heimgebracht, weil sie ohnmächtig geworden ist, und dies nur, weil sie zu wenig geschlafen hat. — Gestern abend war es 1½ Uhr*