Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 13 (1956)
Heft: 8

Artikel: Molkosan, das einfachste Entfettungsmittel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968866

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

Heidelbeeren

Wenn wir über den weichen, moosigen Boden der Nadelwälder laufen, werden wir da und dort, besonders auch in den Bergen und zwar bis weit hinauf, den zierlichen Heidelbeerstauden begegnen. Untersuchen wir die Erde, in der sie gedeihen, dann finden wir einen humusreichen, schwarzen, feinduftenden moorartigen Boden. Diesen liebt die Heidelbeere, denn sie braucht das ganze Gemisch der Bodenbakterien. - Damit sie ihre gesunden Früchte hervorbringen kann, setzt sie sich überall da gemütlich hin, wo die biologischen Verhältnisse geschaffen sind. Auch die Natur benötigt gewisse Rohstoffe, um ein vollwertiges Erzeugnis zustande zu bringen. Auf der Wiese im prallen Sonnenschein würde die Heidelbeere nicht gedeihen, wiewohl sie dort in reich gedüngtem Boden stehen könnte. Mit Recht liebt sie aber den Dünger überhaupt nicht, sondern verlangt einen bakterienreichen Boden mit feindosierten Nährstoffen. Nur da gedeiht sie und hat die Möglichkeit, die heilwirkenden Stoffe in ihre Blätter zu legen, die bekanntlich auf die Bauchspeicheldrüse, vor allem auf die Langerhans'schen Inseln gut wirken. Wenn wir daher die frischen Blätter, unter den Salat gemengt, roh genießen oder sie als Tee zubereiten, dann beeinflussen wir durch sie die Zuckerkrankheit vorzüglich.

Die Zusammenstellung der Beeren ist ganz eigenartig. Sie enthalten nur mäßig Zucker, dafür aber umso mehr Mineralstoffe. Wie neuere Beobachtungen gezeigt haben, ist dies ein besonderer Vorzug für die Leber, wie auch für die Bauchspeicheldrüse, und sie wird dadurch zu einer der bekömmlichsten Früchte für sie. Leberkranke und jene, die an Leberstörungen leiden und keine andern Früchte mehr ertragen, können die Heidelbeeren ohne Schwierigkeit genießen. - Man sollte also diesen Beeren viel mehr Beachtung schenken, denn die darin enthaltenen Heilstoffe wirken regenerierend auf die Leber wie auch auf die Bauchspeicheldrüse, so daß der ganze Verdauungstractus mit Einschluß der Darmflora, durch sie sehr günstig beeinflußt wird. Gedörrte Heidelbeeren wirken sogar bei Diarrhöe stopfend, während sie in frischem Zustand die Darmtätigkeit regeln helfen.

Von beachtenswertem Vorteil ist auch die unangetastete Natürlichkeit der Pflanze, die nie gedüngt oder gespritzt wird. Weder verändern chemische Dünger das biologische Gleichgewicht in dieser Frucht, noch können bei deren Genuß irgendwelche Spritzmittel vergiftend wirken. So ist die Heidelbeere in unserer Zeit eine der wenigen Früchte, die keine Vergiftungsmöglichkeit in sich birgt, denn sie kann sich noch immer an den unverdorbenen und unveränderten Lebensverhältnissen, die sie benötigt, erfreuen. Einzig die allzu reichliche Nässe eines regnerischen Sommers kann ihr zusetzen, vergiftet sie aber keineswegs. Es ist daher einleuchtend, daß man Heidelbeeren genießen sollte so oft sich die Gelegenheit dazu bietet. Der Zuckerkranke nimmt sie am besten ohne Zukker, während sie der Leberkranke mit ein wenig Honig genießen kann. Vielleicht darf er auch etwas Rohrzucker dazu verwenden. Besser ist hingegen der Honig, denn Zucker, besonders der weiße Zucker, kann für die Leber geradezu ein Gift bedeuten, während der Honig sie günstig beeinflußt. Der Zuckerkranke ist sehr empfindlich auf weißen Zucker und auch ihm ist der Honig eher bekömmlich. Der Blutzucker steigt bei dessen Genuß nicht, während er bei Einnahme von gewöhnlichem Zucker sofort zunimmt, ja, sogar auch bei Rohrzucker. Dies sollte uns überzeugen, daß zu einer guten Heilfrucht auch ein heilwirkender Süßstoff gehört, und Honig ist nun einmal der bestwirkende Süßstoff. In mäßigen Mengen verwendet, ist er sehr zuträglich.

Heidelbeeren sind für das Birchermüesli überaus schmackhaft, weshalb sie auch in dieser Form sehr beliebt sind. Vergessen wir also in der Heidelbeerzeit nie, diese wertvollen Früchte regelmäßig in unserem Speisezettel aufzunehmen. Es wird sich für unsere Gesundheit lohnen.

Molkosan, das einfachste Entfettungsmittel

In den Kreisen des französischen Adels war es zur Zeit des Sonnenkönigs üblich, dann und wann eine Molkentrinkkur durchzuführen, besonders wenn das Bäuchlein der Herren und Damen von dem allzuguten Essen etwas zu rundlich geworden war. Gais im Appenzell, ferner auch Luzern gehörten damals zu den bekanntesten Molkenkurorten der Schweiz. Mancher hat nach dem Bericht der Chronik bei diesen Kuren sein Geld in der Schweiz zurückgelassen, aber zugleich auch sein Fett. Sind auch in unseren Tagen Molkenkuren trotz ihrer guten Wirksamkeit allgemein in Vergessenheit geraten, wird doch jeder, der sie durchführt, noch die gleich guten Erfahrungen damit erleben. Vor einiger Zeit bestätigte dies ein Bericht aus Kanada, der voll des Lobes war über die gute Wirkung von Molkosan, dem bekannten, flüssigen und zugleich sauern Molkenkonzentrat. - Die Nachricht ist zwar kurz und bündig, doch braucht es nicht mehr, wenn sie sich selbst empfiehlt. Sie lautet: «Meinem Mann geht es gut. «Ja», sagte er, «ich habe doch nur wenig Molkosan genommen und mein «kleines Bäuchlein» ist verschwunden!» So hat er dann bei den Freunden «Propaganda» gemacht und einer von ihnen hat 17 Pfund abgenommen und fühlt sich gerade wie verjüngt.» Interessant ist nun aber, daß solche Molkenkuren nicht etwa von Mageren gemieden werden müssen, weil sie dadurch noch mägerer werden könnten, denn die vorzügliche Wirkung der Molke auf die Leber und Bauchspeicheldrüse hilft auch im entgegengesetzten Fall regelnd und ausgleichend. Woher mag die saure Molke aber ihre Wirksamkeit nehmen? Bestimmt wirkt das Labferment in Verbindung mit der Milchsäure auf die Leber und Bauchspeicheldrüse, so daß erstens die Verdauung und Auswertung der Speisen dadurch verbessert werden kann, und zudem mag auch die innere Sekretion der Bauchspeicheldrüse, d. h. die Funktion der Langerhans'schen Drüsen zu vermehrter Insulinproduktion angeregt werden. Deshalb berichten uns die Zuckerkranken immer, daß Molkosan, also Molkenkonzentrat, den Blut- und Urinzucker herabsetzen helfe. Es ist ein einfaches Mittel aus unserer Milchwirtschaft, das außer dieser genannten Wirkung noch den Vorteil hat, die meisten, so wertvollen Milchnährsalze, vor allem einen leicht assimilierbaren Kalk zur Verfügung zu stellen. Molkenkonzentrat kann mit Brunnenwasser oder Mineralwasser als durststillendes Getränk eingenommen werden, wobei 1 Kaffeelöffelchen pro Glas Wasser genügt. Für eine Trinkkur sollte man täglich je nach Flüssigkeitsbedarf 3—5 Deziliter dieses Getränkes einnehmen, bei großer Hitze und entsprechendem Bedürfnis auch noch mehr. Molkosan eignet sich ferner noch zum Säuern von Salaten sehr gut, weshalb es den Essig nicht nur ersetzt, sondern ihm auch wegen der gesundheitlichen Wirkung vorzuziehen ist.

Die Entfettungskur, die wir so mit Molkosan durchführen können, wird noch begünstigt, wenn man wenig Süßes genießt, auch mäßig Fett und nur ganz wenig Stärke einnimmt, dafür aber dem Gemüse und den Salaten tapfer zuspricht.

Gelée royale als Mittel gegen Alterserscheinungen

Eine Patientin aus Bamberg sandte mir einen Ausschnitt aus einer Tageszeitung, die in jener Gegend erscheint, zu. Dieser berichtet, daß einer der bekannten Leibärzte des Papstes, Dr. Riccardo Galeazzi, der bereits ein Serum zur Krebsbekämpfung und Krebsdiagnose entwickelt hat, mit seinem Kollegen zusammen auch eine Methode zur Bekämpfung von Alterserscheinungen und Altersleiden geschaffen habe. Diese Methode, die laut dem Bericht des Artikelschreibers auch bei der Wiederherstellung des