Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 9

Artikel: Bessere Heilmöglichkeiten bei Zuckerkrankheit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552524

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: 10.08.2025

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

den Bauch hinaus, und wenn wir umgekehrt den Bauch hineinziehen, atmen wir gleichzeitig tief aus. Dieses Atmen üben wir einige Male, dann einige Minuten. Erst strengt es uns an, dann. wenn wir es beherrschen, können wir es auch beim Laufen zu unserm gesundheitlichen Nutzen auswerten. Besonders bergaufwärts wird es uns große Dienste leisten, und bergabwärts werden wir nicht atemlos rennen und unsrer Gesundheit Schaden zufügen, wenn wir an den Wert der rechten Atmung denken.

Autofahren und tiefatmen

Immer mehr nimmt heute das Autofahren selbst in unsrer kleinen, eingeengten Schweiz zu. So kommt es denn, daß bereits schon viele von uns anfangen das Gehen zu verlernen, wie dies in Amerika schon heute der Fall ist, nur ist es dort eher begreiflich bei den weiten, ebenen Strecken, die man oft zurücklegen muß. Aber das Fahren wird dort so sehr zur Gewohnheit, daß selbst ein lachhafter Lauf von einigen Metern mit dem Wagen zurückgelegt wird. Es mag viel mehr Mühe verursachen und länger dauern, um das Auto aus der Garage herauszuholen, als die paar Schritte zu Fuß zu gehen, aber dennoch zieht man es vor, der geliebten Gewohnheit zu frönen. Will man im naheliegenden Geschäft etwas einkaufen, dann muß auch dies mit dem Auto geschehen, so daß man keineswegs erstaunt ist, wenn diese Leute das Gehen fast ganz verlernen, während vom strammen Laufen oder Marschieren schon gar nicht mehr die Rede sein kann. Wo böte sich denn dazu noch Gelegenheit? Auf den Autostraßen läuft niemand. Es wäre dies zu gefährlich und zudem für das Atmen kein Vorteil, denn die Autogase können uns höchstens vergiften. Der Weg zur Arbeitsstätte ist meist viel zu weit, als daß er zu Fuß zurückgelegt werden könnte, denn es kommt oft vor, daß diese zwei gute Fahrstunden von zu Hause entfernt liegt. Eine Sonntagswanderung ist auch nicht ohne weiteres möglich, denn an netten Plätzen wimmelt es von Ausflüglern, die natürlich alle mit dem Auto dahergefahren kommen. Ueber Land ist es aber meist ebenfalls zu weitläufig, zu abgelegen, ja, sogar oftmals zu gefährlich. Eine Ferienwanderung durch unbekannte, landschaftlich schöne Gegenden ließe sich vielleicht mit einer Wandergruppe noch vereinbaren, aber allein, wie es bei uns in der Schweiz möglich ist, wird es schwerlich ausführbar sein. Kein Wunder, daß die Stadtamerikaner in der Regel bleich aussehen, und sich die Frauen daher allgemein schminken müssen, um ein besseres Aussehen vorzutäuschen. Mangel an Bewegung, an frischer, unverdorbener Luft, an tüchtigem Tiefatmen schafft dem Städter Verhältnisse, wie sie unsre Topfpflanzen zur Winterszeit im Keller haben.

Autosieg auch bei uns

Aber auch bei uns beginnt das Autofahren das Laufen immer mehr zu verdrängen. Auch in unsren Städten duftet es bereits ganz bedrohlich nach Autogasen, so daß man ständig den Atem anhalten möchte, statt dem Rat zu folgen, stets tief zu atmen. — Selbst Paß- und Bergstraßen werden förmlich überrannt, auch werden leider immer mehr Wanderwege für die Autofahrt geöffnet. Gleichwohl gibt es aber bei uns immer noch genügend Gelegenheit durch unberührte Gebiete zu streifen, um dort die Lungen mit köstlich frischer Luft zu füllen. — Mancher Weg zur Arbeit, zur Bahn, zur Stadt mag beschwerlich sein, und man möchte ihn lieber fahrend zurücklegen, wenn man sich aber die Mühe nimmt, ihn zu Fuß zu bewältigen, dann wird er uns zum Guten dienen. Mancher Kranke und Rekonvaleszente würde sein Leiden eher überwinden, wenn er, statt sich im Auto herumfahren zu lassen, langsam aber zielbewußt laufen würde. Man braucht dabei keineswegs zu übertreiben, denn jedes Uebertreiben ist schädigender Raubbau. Man sollte sich ganz einfach dem Rhythmus anpassen, der einem förderlich ist und sich dabei immer bewußt sein, daß atmen Leben ist.

Bessere Heilmöglichkeiten bei Zuckerkrankheit

Momentane Hilfeleistung

In der Regel steht der Zuckerkranke seinem Leiden ziemlich aussichtslos gegenüber, denn es ist keine Lösung, einfach nur Insulin zu spritzen. Der Körper wird dadurch im Gegenteil in eine ganz kritische Lage geführt, was sich mit der Zeit sehr ungünstig auswirken kann. Es nützt dem Kranken nichts, wenn sein Körper durch die Bauchspeicheldrüse nicht mehr dazu veranlaßt werden kann, selber genügend Insulin zu erzeugen, was in den Langerhans'schen Inseln geschieht. Wenn diese Erzeugung zurückgeht, so daß sie dem normalen Bedarf des Körpers nicht mehr zu entsprechen vermag, dann haben wir eben eine mangelhafte Verbrennung des Blutzuckers. Der Blutzucker steigt und ein Teil des nichtverarbeiteten Blutzuckers wird alsdann durch den Urin ausgeschieden, was den gefürchteten Urinzucker entstehen läßt. Durch den einfachen Ausweg, das fehlende Insulin nun eben kurzerhand einzuspritzen, haben wir wohl für den Augenblick geholfen, haben aber keineswegs damit eine Heilwirkung zustande gebracht. Im Gegenteil, der rasche, bequeme Ausweg führt, wenn er dauernd angewendet wird, schließlich mit der Zeit dazu, daß der innersekretorisch arbeitende Teil der Bauchspeicheldrüse degeneriert. Die Langerhans'schen Inseln arbeiten noch weniger als zuvor und dies darum, weil sie die bequeme Zuführung des fertigen Präparates der eigenen Arbeitsleistung enthebt. Sie werden durch die Schonung nicht dazu angeregt, selbst wieder zu arbeiten, und dieser nachteilige Zustand wirkt sich zur großen Kalamität aus, die auch in der Schulmedizin eingesehen wird. Das ist der Grund, warum man nach neuen Methoden strebt.

Heilmöglichkeiten

Die Naturheilmethode hat glücklicherweise einen andern Weg gefunden. Die Ernährung der Kranken wird ganz einfach und entschieden auf Gemüserohkost gesetzt, Eiweiß geben wir in Quarkform und Kohlehydrat in bescheidenem Maß aus Vollkornnahrung. Auch sind wir dem Körper behilflich, die Bauchspeicheldrüse anzuregen, was vor allem mit feuchtheißen Kräuterwickeln auf den Bauch erwirkt werden kann. Zudem muß unser Patient viel laufen und atmen und durch eine reiche Sauerstoffzufuhr gibt es einen besseren Stoffwechsel und eine bessere Verbrennung des Blutzuckers, denn es braucht ja nicht nur Insulin, sondern auch Sauerstoff, um den Blutzucker zu verbrennen. Zur weitern Unterstützung verfügen wir auch über einige ganz hervorragende Pflanzenmittel, wozu der rohe Luzernaklee, die rohen Brennnesseln und der rohe Hafer gerechnet werden können. Alfavena, ein Präparat aus Alfalfaklee und Hafer, also Avena, hat sich bei Zuckerkrankheit bereits ausgezeichnet bewährt. Außerdem sind die milchsäurehaltigen Produkte für den Zuckerkranken eine wahre Heilnahrung. Die Sauermilch, die Acidophilusmilch und das Molkosan sind geeignete Getränke, um den starken Durst des Kranken zu stillen, ohne seinen Zustand dadurch irgendwie ungünstig zu beeinflussen. Auch die milchsäurehaltigen Pflanzensäfte, die Biotta-Säfte aus Tägerwilen, sind eine große Hilfe bei der Behandlung der Zuckerkrankheit, denn es handelt sich hierbei nicht um gewöhnliche Milchsäureprodukte, sondern in Milchsäure umgewandelten Pflanzenzucker, wie dies genau auch beim Sauerkraut der Fall ist. In dieser Form sind die Gemüsesäfte, ja sogar der Rüeblisaft, für den Zuckerkranken sehr zuträglich. Von Bedeutung ist auch noch der Umstand, daß bei dieser ganzen, pflanzlichen Milchsäuregärung sogar noch Inulin entsteht, und da dieses dem Insulin verwandt ist, vermag es eine ähnliche Wirkung auszuüben wie das unentbehrliche Insulin, was daher als großer Vorteil bewertet werden kann. Inulin ist übrigens auch noch in den Bohnenschalen enthalten, weshalb diese als altbewährtes

Mittel ebenfalls für den Zuckerkranken in Betracht kommen. Auch das verdauungsanregende Acethylcholin entsteht durch den Genuß der zuvor erwähnten Pflanzensäfte. Wir sind daher durch sie in der Behandlung der Zuckerkrankheit um einige wichtige Mittel reicher geworden. Dadurch können wir noch rascher und zuverlässiger zum Erfolge gelangen. Es ist auch gar nicht ausgeschlossen, daß selbst die schulmedizinisch eingestellten Aerzte mit der Zeit zu dieser erfolgreichen Behandlungsmethode übergehen werden, da man mit ihr nicht nur für den Augenblick helfen, sondern wirklich heilen kann.

Wildfrüchte

Herbstliche Vorbereitung

Der Herbst rückt näher an uns heran. Schon hat er seine Farbkübelchen gefüllt, denn gar bald will er die vorherrschend grüne Farbe etwas verdrängen. Rot, gelb, flüssiges Gold, orange, all das benötigt er, um als Vorbereiter für den Winter amten zu können.
Bevor er aber das grüne Blattwerk angreift, muß er erst noch alle Wildfrüchte rot, gelb und orange färben. Auf unsern Streifzügen über Bergeshöhen, durch Täler, an Hecken entlang können wir sein Wirken gewahr werden.

Hagebutten

Hagebutten reifen und immer schöner werden ihre harten, roten Früchtchen. Jeder weiß, wie gut sie schmecken, wenn man aus ihnen ein Mark bereitet. Es gibt allerdings ein wenig viel Arbeit, bis man die harten, straffen Früchte entkernt hat und viele scheuen die große Mühe, obwohl heute jedermann weiß, daß die Hagebutten Vitamin-C-reich sind und daher einen allfälligen Mangel zu decken vermögen. Schon früher hat nicht jede Hausfrau ihr Hagebuttenmark selbst zubereitet. Es war üblich, daß Landfrauen dies für sie besorgten, indem sie die gesammelten Hagebutten bei sich zubereiteten und ohne Zukker vorkochten. Dann erschienen sie aus ihren Bergdörfern mit einem Wägelchen, auf dem sie ein blankes, weißes Züberchen mit gelbglänzenden Nägelchen fuhren und in diesem zugedeckten appetitlichen Gefäß hatten sie ihren «Buttemost», wie sie ihn nannten, sorgfältig verwahrt. Jede Frau, die damals schon Wertschätzung für dieses gesunde Erzeugnis aus der wilden Hagebutte hatte, brachte ein Geschirr herbei, um sich eine gewisse Menge von dem farbenfrohen Brei auswägen zu lassen, den sie dann ohne große Mühe mit Zucker fertig einkochen konnte. Nun sind die Frauen auch dieser Mühe enthoben, da schon jahrelang im Reformhaus Hagebuttenmark erhältlich ist und unter diesem sogar solches, das mit Rohsaft zubereitet wurde, dessen Gehalt dadurch also noch bei weitem erhöht ist. Wer also keine Zeit findet, die Hagebutten selbst zu pflücken und zuzubereiten, wird einen vollwertigen Ersatz im Fertigfabrikat vorfinden.
Wenn sich aber Landfrauen heute noch gerne die Mühe nehmen, ihre eigenen Hagebutten einzukochen, dann sollten sie nie vergessen, auch die Kernchen gut aufzubewahren, denn sie ergeben einen guten Tee, der mild auf die Nieren wirkt, und der sehr schmackhaft ist. Man kann ihn auch aus den ganzen Hagebutten zubereiten. Er wird dann noch kräftiger.

Berberitzen

Wir werden auf unsern herbstlichen Streifzügen auch die hübschen, traubenförmigen Berberitzen ernten können, denn auch sie weisen einen Vitamin-C-Reichtum auf, und das aus ihnen zubereitete Mark wirkt günstig auf unsere Nerven, so daß es besonders für nervöse Kinder ein heilsamer Brotaufstrich ist. Wer diese Wildfrucht nicht unter dem erwähnten Namen kennt, der kann sich vielleicht erinnern, daß er schon etwas von dem Sauerdorn gehört hat, dessen längliche Früchtchen sauer schmecken und dessen Zweige von stachligen Dornen besät sind, als wollte sich der Strauch gegen das Einheimsen seiner Früchte wehren. Dieser Sauerdorn ist also der Berberitzenstrauch, den auch die Vögel gerne besuchen, da auch für sie die Früchte von großem Nutzen sind.

Sanddornbeeren

Der dritte Vitamin-C-Träger unter den Wildfrüchten ist die Sanddornbeere, die ihre gelben, kugeligen Früchtchen zwischen silbergraugrünen Blättchen hervorschauen läßt. Sie ergeben einen wunderbaren Stärkungssirup, der in der Wirkung vielen teuern Präparaten überlegen ist.
Sorgfältiges Pflücken der Wildfrüchte ist unbedingt angebracht, damit die Sträucher nicht beschädigt werden und somit auch das nächstfolgende Jahr eine erfreuliche Ernte stattfinden kann.

Vogelbeeren

Am wenigsten Nachfrage herrscht wohl zur Herbstzeit nach dem farbenfrohen Vogelbeerenbaum. Seine roten Fruchtdolden bleiben solange am Baum, bis sich ihr die Vögel bemächtigen, die sich die roten Früchte holen, wenn die bessere Ernte der andern Beeren vorüber ist, denn Vogelbeeren sind sehr bitter. Aber das spielt keine Rolle für die hungrige Vogelwelt, denn gesund sind sie gleichwohl, ja sie helfen sogar uns eine unliebsame Heiserkeit loswerden, wenn wir sie in getrocknetem Zustand kauen. So ist denn nichts zu verachten, was die Natur hervorbringt, denn irgend einem der irdischen Geschöpfe kann es dienlich sein.
Halten wir also die Augen offen, wir werden noch manches finden.

Öle und Ölsaaten

Oliven

Vieles weiß uns das Buch der Bücher vom Olivenbaum zu erzählen, und wer schon einmal ganze Oliven-Haine gesehen hat, der vergißt diese knorrigen, sanftgrünen Bäume nicht mehr. Olivengrün nennen wir ihre Farbe und ihre ölhaltigen Früchte sind heute auch bei uns bekannter als sie es früher waren. In Italien, in Spanien, in Griechenland und in Palestina bekommt man sie oft zu den Mahlzeiten serviert, aber man muß Liebhaber davon sein, um sie richtig zu schätzen. Auf alle Fälle darf die Leber nicht zu empfindlich sein, wenn man sie als Leckerbissen genießen will. Das daraus gewonnene Oel ist uns allen als Olivenöl wohlbekannt. In den Gegenden, in denen die Olivenbäume heimisch sind, sind die Bewohner gewohnt, viel Oel zu gebrauchen, ihre Speisen mit Oel zu kochen und Erzeugnisse, die haltbar gemacht werden sollen, in Oel einzulegen. Sie verwenden dazu das unraffinierte Oel, das auch wir gebrauchen sollten, denn es enthält noch die hochungesättigten Fettsäuren, die für unsere Gesundheit von großem Nutzen sind.

Sonnenblumenöl

Noch ein anderes, wertvolles Oel, das wir ebenfalls unraffiniert verwenden sollten, ist das Sonnenblumenöl. Manchem schmeckt dieses Oel noch besser als das Olivenöl, da es im Geschmack milder ist und nicht als so überaus fettig empfunden wird, wie einem dies bei anderen Oelen vorkommen kann. Wer hätte früher gedacht, daß die bescheidene, schöne Sonnenblume einmal so viele Kerne liefern könnte, daß ihr Oel zur Handelsware werden würde! Aber auch die Vögel lieben diese Oelsaat. Das wissen am besten jene, die ihnen im Winter Futter streuen, denn es ist offensichtlich, daß sie die Sonnenblumenkerne dem Hanf bei weitem vorziehen. In Palästina sind es aber nicht nur die Vögel, die diesen Leckerbissen lieben, denn an den Verkaufsständen wird er in kleinen Beutelchen auch den Menschen feilgeboten, und viele Käufer haben eine große Fertigkeit die Kerne im Munde rasch zu enthülsen. Sonnenblumenöl ist dem Erdnußöl bei weitem vorzuziehen, da es im Gegensatz zu diesem leicht verdaulich ist.