

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 10

Artikel: Zweckmässiges Süssen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552667>

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: 02.05.2026

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

Verbesserung unserer Darmflora

Aber auch für unsere Darmflora müssen wir besorgt sein. Wir müssen gute Stammkulturen schaffen, um unsere Bakterienabwehrkräfte im Darm zu festigen. Vor allem müssen wir unsere arbeitenden Bakterien unterstützen, indem wir einen gesunden Milchsäurestamm und einen gesunden Kolistamm haben. Symbioflor ist eines der Mittel, die dazu verhelfen. Obwohl dieses in gewissen Fällen nicht schlecht wirkt, handelt es sich dabei jedoch um fremde Stämme, die wir uns dadurch gewissermaßen einimpfen, obwohl sie nicht immer der art eigenen Kultur entsprechen. Es gibt aber noch andere Möglichkeiten, eine bessere Darmflora zu züchten, ohne zu artfremden Stämmen greifen zu müssen.

In erster Linie sollten wir den Darm einmal gründlich reinigen, besonders, wenn eine Disbakterie vorhanden ist. Diese Reinigung können wir mit Biokarbosan, also mit Kaffeekohle, und vielleicht auch noch mit Lehm durchführen. Mit diesen Stoffen reinigen wir also den Darm. Hierauf bringen wir neue Milchsäurebakterien in den Körper und zwar in Form von Acidophilus, einer Bakterienart, die in letzter Zeit sehr viel von sich reden gemacht hat. In England und Amerika hat sie sich als regenerierende Milchsäurebakterie für den Darm sehr gut eingeführt. Dieses Mittel kann man in Pulverform oder Tabletten einnehmen und zwar eine gewisse Zeit hindurch, vielleicht 2—3 Monate lang, worauf wir wieder über einen guten Stand von Milchsäurebakterien verfügen werden. Unter einem gewissen Schutz, den diese Acidophilusbakterien darstellen, können sich die Kolistämme sehr gut entwickeln, während sich die degenerierten Koli durch die gewöhnliche Milchsäure, entweder durch Sauermilch oder die Joghurtbakterien, nicht so gut regenerieren können, da sie gegenseitig nicht so harmonisch zusammenwirken, wie dies beim Acidophilusbazillus der Fall ist. Das ist der Grund, warum man in letzter Zeit inne wurde, daß das jahrelange Genießen von Joghurt ohne Zwischenpausen nicht zu empfehlen ist. Wer seine Bakterien durch chemische Antibiotika geschädigt hat, nehme 3—4 Wochen lang Echinaforce ein, ein Mittel aus der Echinaceapflanze, die aus Mexiko stammt und völlig giftfrei ist. Gleichwohl besitzt sie die starke Wirkung gegen Schädigungen antibiotischer Mittel, indem sie auch die erwirkte Resistenz aufhebt.

Bakterien an Früchten

Man vergißt sehr oft, daß den Früchten viele Bakterien anhaften können. Baumfrische Früchte stellen zwar in der Hinsicht selten ein Risiko dar, denn solange die Früchte in der frischen Luft am Baume hängen, sind sie nicht groß gefährdet, da sich die Bakterien nicht gut an der Sonne entwickeln können. Hier haben wir nur der Gefahr der Spritzmittel zu begegnen, weshalb man die Früchte, besonders jene, die man nicht schälen kann, vor dem Gebrauch waschen sollte. Das Spritzmittel läßt sich zwar leider nicht immer abwaschen, denn manchmal sind sogenannte Haftmittel damit verbunden. Da viele Leute sehr empfindlich sind, können sie sich durch Spritzmittel starke Schädigungen zuziehen. Ungespritzte Früchte dagegen bilden dann eine Gefahr, unsere Darmflora zu schädigen, wenn wir die Früchte, besonders Beeren und Steinobst, zu lange lagern. Diese Früchte sollte man, wenn immer möglich, frisch genießen. Besonders an Früchten, die überreif sind, können sich viele Bakterien entwickeln, wodurch dann Durchfall und Darmstörungen entstehen können. Man glaubt dann, die Früchte seien einem nicht bekömmlich, wiewohl nur die Bakterien die Störung verursachen, besonders, wenn die Früchte längere Zeit im dunkeln, feuchten Keller liegen mußten. Im Dunkeln schimmelt ja bekanntlich auch alles viel rascher als an der Luft, da sich eben dort die Bakterien besser entwickeln können. Es ist also besser, Beerenfrüchte und Steinobst an frischer Luft, ja sogar an der Sonne zu lagern, möge sie dabei auch ein wenig eintrocknen, was

weniger schlimm ist, als wenn wir die Früchte mit viel Bakterien behaftet, genießen. Vorteilhaft ist es, wenn wir die Früchte mit Vollkorn- oder Knäckebrot essen, oder wenn wir Beerenfrüchte mit Haferflocken zu Muesli zubereiten, da Getreide die Fruchtsäure gut zu neutralisieren vermag. Baumfrische Früchte besitzen ein Maximum an Werten und bilden weniger Gefahr, unsere Darmflora zu schädigen, weil ihnen weniger Bakterien anhaften können. Weniger gefährdet sind die Heidelbeeren, da sie weniger Zucker enthalten und daher auf Bakterien nicht so anfällig sind. Frische Heidelbeeren sind die besten Früchte zum Pflegen des Darmes und zur Regenerierung der Leber. Getrocknete Heidelbeeren stoppen, während die frischen die Darmtätigkeit eher günstig beeinflussen. Auch für die Bauchspeicheldrüse sind Heidelbeeren eine Heilmahrung.

Wir sehen also, daß wir eine gewisse Bazillenfurcht überwinden müssen, während es uns dienlich ist, uns vor jenen Bakterien zu hüten, die sich unsrer Früchte bemächtigen. Jene Bazillen, die uns eine gute Darmflora verschaffen, dürfen wir pflegen, jene aber, die sie zerstören, müssen wir wohlweislich meiden.

Zweckmäßiges Süßen

Fluortabletten oder natürliche Süßigkeiten?

Es ist eigenartig, daß man glaubt, seine Pflicht und Schuldigkeit getan zu haben, wenn man den Kindern obligatorisch Fluortabletten gibt, um gegen das Ueberhandnehmen der Zahnkarries ansteuern zu können. Warum Umwege begehen, die doch nicht zum erwünschten Ziele führen können? Nicht Fluor in der anorganischen Form wird die Zähne unserer Kinder retten, sondern die einfache Beachtung des Ganzheitsprinzips wird die glückliche Lösung bedeuten. Statt in den Schulen Fluortabletten zu verabfolgen, sollte der Lehrer viel eher darauf bedacht sein, seine Schüler richtig aufzuklären, damit sie mit vollem Verständnis mithelfen die Verantwortung für ihre Gesundheit zu tragen. Manche Mütter wird froh darüber sein, wenn dieser Schritt der Selbständigkeit beim Kinde erreicht werden kann. Sie kennt die Macht der Süßigkeiten, der die Kinder nur zu leicht erlegen sind. Andererseits steht es aber auch in ihrer eigenen Macht, das Süßigkeitsbedürfnis in richtige Bahnen zu lenken. Dieses Bedürfnis ist an sich etwas Natürliches. Alle Kinder schlecken gerne. Auch die Indianerkinder verbringen ihre Ruhezeit mit Schlecken. In Grüppchen sitzen sie oft zusammen und saugen an einem Stück geschältem Zuckerrohr. Dieses erfreut sich allgemeiner Beliebtheit, denn sehr oft sind die Jungens damit beschäftigt, das Zuckerrohr in gleichmäßige Stücke von 15 cm zu zerschneiden und diese dann zu bündeln, um sie zum Verkaufe anbieten zu können. Ein verschmutztes Lächeln huscht dabei über ihr Gesicht, erhellt die dunkeln Augen und läßt eine Perlkette schneeweißer, starker Zähne zum Vorschein kommen als offensichtlicher Beweis, daß ihr Schleckzeug keineswegs schädlich ist. Ja, nicht einmal der Pilosilio besitzt diese schlimme Eigenschaft, obwohl er eingedickter Zuckerrohrsaft ist. Dieser Saft ist indes ganz braun und dunkler als unser Kandiszucker. Die Indianer gewinnen ihn mit Hilfe von zwei Walzen, die sie aus Stücken von Baumstämmen herstellen, indem sie diese rillen. Mittelst einer einfachen Mechanik lassen sie das Zuckerrohr durch die gerillten Walzen hindurch und erhalten auf diese Art den Saft. Aber trotzdem die Indianerkinder dieser natürlichen Süßigkeit oft und gerne zusprechen, leiden ihre Zähne nicht darunter. Der Grund liegt beim Süßstoff selbst, weil er nicht entmineralisiert ist, und wir sollten daraus lernen. Wir müssen alle Süßigkeiten aus weißem Zucker meiden und müssen zugleich noch unsere Nahrung auf Naturkost mit Vollkornbrot umstellen und dann wird auch für unsere Kinder wieder eine bessere Grundlage zu gesundheitlichem Erstarren gelegt sein.

Vorteilhafter Süßstoff

Bewahren wir also unsere Kinder davor, entwertete Schleckereien zu genießen. Es gibt genug natürlichen Süßstoff, der nicht schadet. Am besten ist der Honig, der auf Butterbrot doch so herrlich mundet. Er ist auch sonst der beste Süßstoff, den es überhaupt auf unsrer Erde zum Süßen gibt. Nach ihm kommt der Traubenzucker an die Reihe, denn er ist ihm fast ebenbürtig, nur nicht in Tabletten. Er darf also nicht etwa aus der Mais- oder Kartoffelstärke gewonnen werden, sondern es muß sich um Naturtraubenzucker handeln, der aus den Trauben stammt. Getrocknete, ungeschwefelte Weinbeeren, also die dunkeln, sind daher ebenfalls ausgezeichnet, um das Süßigkeitsbedürfnis der Kinder zu stillen. Zur Dattelzeit sollten sie auch Naturdatteln erhalten, die nicht präpariert worden sind. Für die Araber bilden Datteln nämlich die Grundlage ihrer Kohlehydratnahrung, wenn sie sich auf ihren weiten Wanderungen befinden. Einige Datteln, die sie langsam und gründlich kauen, genügen ihnen, um die großen Strapazen durchzuhalten. Wenn auch wir unseren Kindern diese wertvollen Süßstoffe geben, werden wir darüber erstaunt sein, wie gut sie darauf ansprechen und welchen gesundheitlichen Nutzen sie daraus ziehen können. Allerdings dürfen wir nicht erwarten, daß der Mineralstoffmangel, der sich schon Jahre hindurch entwickeln konnte, nun innert ein paar Wochen verschwinden würde. Hier und da kann man nämlich die Klage hören: «Jetzt essen wir doch schon drei Monate das vorzügliche Flockenbrot, und wir haben immer noch keine besseren Zähne.» Da braucht es schon noch ein wenig mehr Ausdauer, denn das Vollkornbrot alleine, mag es auch noch so vorteilhaft sein, weil besonders das Roggenbrot organisch gebundenes, also assimilierbares Fluor enthält, kann den Schaden nicht ohne weiteres in so kurzer Zeit beheben. Wir müssen unbedingt auch noch die erwähnte Naturkost einschalten, indem wir alle entwerteten Nahrungsmittel meiden und mit ihnen also auch Süßigkeiten, die als Kalkräuber tätig sind. Wenn wir die Regeln sorgfältig beachten, wird sich im Laufe der Zeit auch der Erfolg einstellen, so daß unsere Zähne wieder gesünder und stärker sein werden. Dies sollten natürlich auch werdende Mütter berücksichtigen, damit sie durch den Aufbau des Kindes nicht eines Zahnes beraubt werden, wie dies im Volksmunde sprichwörtlich ist. Wir besitzen die Möglichkeiten, uns und unsere Kinder natürlich zu ernähren und können dadurch auch in vorbeugendem Sinne unsern Gesundheitszustand heben und stärken.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Kohlblätter helfen

Nach vielen Meersalzbädern, Darneinläufen mit Salz und nachfolgend zwei operativen Eingriffen, die infolge eines Gewächses, das sich um die Gebärmutter befand und infolge eines erkrankten Gebärmutterhalses erforderlich waren, gelangte Frau T. aus L. anfangs des Jahres an uns. Fast Tag und Nacht war sie von dem gleichen Weh geplagt, das sie durch die vorangehenden Bemühungen loszuwerden hoffte, Sie befürchtete, daß ein erneuter Eingriff notwendig werden könnte und bat um Mittel, und entsprechende Anweisungen, die es ihr ermöglichen sollten, diesen zu verhindern. — Sie erhielt die Anweisung, jeden zweiten Abend eine Spülung mit verdünntem Molkosan durchzuführen. An den dazwischenliegenden Abenden hatte ein Sitzbad mit Frauenmänneltee zu erfolgen. Ferner war das entzündungswidrige Echinaforce einzunehmen und zugleich noch Petasan. Zur Anregung der Nieren-tätigkeit wurde das Trinken eines milden Nierentees verschrieben und zur allgemeinen Stärkung Herztonikum. — Um die schmerzenden Stellen noch direkt zu behandeln und beeinflussen zu können, wurden Kohlblätter- und Lehmauflagen verordnet, die im täglichen Wechsel vorzunehmen waren, und die man gut über Nacht liegen lassen konnte. — Ferner mußte auch noch auf eine eiweißarme und zalzarme, also milde Kost geachtet werden, die vorwiegend aus Frischgemüsen und Rohsalaten, aus Früchten und Vollkornprodukten zu bestehen hatte. — Mitte April schrieb die Patientin über den Erfolg:

«Es ist an der Zeit, daß ich Ihnen schreibe, wie Ihre Mittel auf mich gewirkt haben. Mit großer Freude kann ich Ihnen sagen, daß es mir viel, viel besser geht, und ich sozusagen

keine Schmerzen mehr habe. Neben den Tropfen haben mir die Kohlblätter einen sehr großen Dienst erwiesen. Ich war ob deren Wirkung ganz platt. Wenn es mich vor einem großen Wetterwechsel zieht, so lege ich schnell ein zerquetschtes Blatt auf und siehe da, das unangenehme Gefühl ist bald verschwunden. Aber auch im allgemeinen fühle ich mich viel besser. Ich kann jetzt schwerere Arbeiten, wie große Wäsche und Useputzete, verrichten, ohne nachher die große Müdigkeit und die Schmerzen zu haben.»

Wer würde von sich aus dem Kohlblatt eine solche Heilwirkung zumuten? Es ist daher vorteilhaft für uns, solches Erfahrungsgut kennen zu lernen, um es im geeigneten Augenblick anwenden zu können. Das ist auch der Grund, weshalb «Der kleine Doktor» so nützlich und beliebt ist, weil er einfache Möglichkeiten mit günstigen Auswirkungen bekannt gibt. Dies bestätigt auch der Bericht von Frau B. aus T. Sie schrieb:

«Hätte ich Ihren «Kleinen Doktor» schon vor Jahren gekannt, ich glaube, es stünde heute besser um uns. Schon so oft hat er uns geholfen, und ich danke Ihnen für alle diese einfachen Hilfsmittel, die darin enthalten sind.»

Dies nur ein kleiner Ansporn für jene, die diesen gesundheitlichen Ratgeber noch nicht kennen sollten.

Grauer Star als Geburtstagsgeschenk

Frau B. aus N. schrieb uns anfangs des Jahres:

«Wir haben im Februar 1957 ein Töchterlein bekommen das von Geburt an den grauen Star hat. Nun hat es sich sehr schlecht entwickelt und der Augenarzt sagt, das komme alles von dem Star. Es hat sehr schlechten Appetit. Nun ist es operiert worden und sieht es etwas. Die Operationen haben es aber stark hergenommen, so daß es einfach mit der Entwicklung ganz zurück ist. Es fehlt ihm überall an Kraft, besonders im Genick. Auch die inneren Organe arbeiten viel zu wenig. Die Fontanelle schließt sich sehr langsam. Wir wären Ihnen sehr dankbar, wenn Sie etwas Kräftigungsmittel für das Kind hätten.»

Wir verschrieben dem Kinde zur Hebung der Widerstandskraft Urticalcin-Pulver, was auch eine günstige Wirkung auf die Fontanelle auszuüben vermochte. Zur Anregung der Niere diente Nephrosolid und, um durch bessere Durchblutung spezifisch auf das Augenleiden einwirken zu können, verabreichten wir noch Hyperisan ohne Arnica und außerdem Galeopsis. Die Dosis war auf ein Viertel der Vorschrift zu reduzieren und die Mittel auf zwei Tage zu verteilen. — Täglich waren auch noch frisch gepreßter Rüebelsaft und Grape-fruitsaft sofort nach dem Abpressen zu verabfolgen. Später sandten wir zur Anregung des Appetites noch Centauritropfen und gegen nächtliches Schwitzen Salvia. — Am 19. März erhielten wir wieder Bescheid über das Ergehen des Kindes. Er lautete:

«Die Mittel, die Sie uns geschickt haben, halfen unserem Kinde sehr gut. Die Fontanelle hat sich sehr gut geschlossen, und das Kind ist viel lebhafter geworden, seit es die Mittel einnimmt. Auch der Appetit ist viel besser, und das Schwitzen in der Nacht ist ihm ganz vergangen. Nun hat es wieder eine Operation an den Augen gehabt. Die Schwestern und der Arzt waren erstaunt über das gute Befinden und das starke Wachstum des Kindes. — Wir danken Ihnen recht herzlich für die guten Mittel, die dem Kinde fast wie Wunder wirkten, und von denen wir ihm noch weiter geben, da wir noch welche haben.»

Um so helfen zu können, braucht es weiter nichts als ein biologisches Denkvermögen, denn die benötigten Mittel sind im Garten, im Wald und Flur zu finden. Man muß sie nur kennen und für ihre Wirksamkeit Verständnis haben; auch muß das biologische Gleichgewicht durch schonende Bearbeitung stets beachtet werden.

AUS DEM LESERKREIS

Jahrelange Magenschmerzen verschwinden

Im vergangenen Frühling teilte uns Frau G. aus K. mit, daß ihr Magenweh gänzlich verschwunden sei. Sie schrieb:

«Letzten September schrieb ich Ihnen wegen meinem Magenweh, von dem ich immer und immer wieder durch heftige Schmerzen geplagt war. Sie sandten mir Gastrinol, Hamamelis virg. und Centauritropfen und verordneten täglich feuchtheiße Wickel. Ich gab mir große Mühe, alle Anweisungen zu befolgen. Jeden Abend machte ich feuchtheiße Wickel mit Zinnkrauttee und legte ein Heizkissen darauf, daß der Wickel lange heiß blieb. Hamamelis und Centauritropfen nahm ich je ein Fläschchen. Es ging dann bis zum Sylvester, und seit diesem Tag bin ich frei von meinen jahrelangen Magenschmerzen. Was das für mich ist, weiß mir ich, denn von diesen Schmerzen frei zu sein, geht mir über alles.»

«Nit nah lah, gwünnt,» könnte man auch da sagen, aber was nützt es, nicht nachzugeben, wenn man nicht die richtigen Mittel und Anwendungen kennt? Noch zu erwähnen ist, daß das Heizkissen zum Warmhalten der feuchtheißen Kräuterauflagen gut ist. Unrichtig dagegen wäre es, wenn man Letztere durch das Heizkissen ersetzen würde, denn trockene Wärme hat nicht die günstige Wirkung wie die feuchte, ja sie kann in bestimmten Fällen sogar schädlich sein. Wer kein Heizkissen besitzt und doch die Auflage möglichst lange warm halten möchte, kann sich auch mit einer Gummibettflasche behelfen.