

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 16 (1959)
Heft: 5

Artikel: Das Reisen : ein Genuss oder eine Qual
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968929>

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: 22.02.2026

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

was einem gefällt, führen nicht zu gutem Ziele. Wer aber geschult wird, gute Gewohnheiten zu pflegen, wird Schwierigkeiten zu beherrschen vermögen und deshalb nicht Schiffbruch erleiden.

Quark

Quark, der bekannte Weißkäse, ist bestimmt unter den tierischen Nahrungsmitteln außer der Milch der beste Fett- und Eiweißlieferant. Man kann ihn auf verschiedene Arten verwenden. Als Reiseproviant halten wir ihn in einer Dose frisch und bestreichen zur gegebenen Zeit unser Vollkornbrot damit, wenn wir gerade das Bedürfnis haben, gleichzeitig dazu eine Tomate zu verspeisen. Das ist erfrischend und belebend, besonders wenn wir dazu vielleicht noch ein Glas frische Bergmilch trinken.

Wenn wir den Quark als Beigabe zu Gemüsemahlzeiten verabreichen wollen, dann ist es vorteilhaft, ihn folgendermaßen zuzubereiten. Wir zerdrücken ihn in einer kleinen Schüssel am besten mit einem flachen Schwingbesen und rühren ihn unter Beigabe von Milch zu einem feinen, sahnigen aber dennoch festen Brei an. Nach Belieben kann dieser noch besonders gewürzt werden und zwar mit Knoblauch, den wir durch die kleine Knoblauchpresse gedrückt haben oder auch mit geraffeltem Meerrettich. Haben wir pulverisierte Gewürzkräuter, dann können wir je nach Bedürfnis auch mit diesen schmackhaft würzen, auch Kümmel eignet sich gut dazu, wie auch frische Gemüsesäfte. Diesen Quarkbrei, gewürzt oder ungewürzt, können wir als Grundlage zu belegten Brötchen verwenden. Wunderbar schmeckt er auch mit Pellkartoffeln zusammen. Man kann ihn auch zum Füllen von Tomaten, Peperoni und ähnlichen Gemüsen verwerten. Ueberhaupt sollte man es sich unbedingt zur Regel machen, daß zu keiner Salat- oder Gemüseplatte Quark fehlen darf. Auch die Salatsauce können wir mit Hilfe von Quark reichlicher gestalten. Wir vermengen den zubereiteten Quarkbrei noch mit Oel und fügen tropfenweise Zitronensaft bei. Mit Küchenkräutern gewürzt, schmeckt diese Salatsauce appetitanregend, was besonders bei Leberfunktionsstörungen sehr zu begrüßen ist.

Wer eine Abneigung gegen den Quark hat, kann diese meist dadurch beheben, daß er auf sorgfältige Zubereitung achtet, denn wenn der Quark sahnig fein statt grützig ist, schmeckt er auch einem verwöhnten Gaumen. Man kann ihn zu diesem Zweck auch im Turmix zubereiten.

Wem das rohe Oel nicht bekömmlich ist, der mag es mit Quark vermengen, wodurch es gut verdaut werden kann. Rohes, frischgepreßtes Leinöl unter den Quarkbrei verrührt, ergibt eine hervorragende Heilnahrung. Auch rohes Mohnöl, Nußöl oder Sonnenblumenöl ist sehr wertvoll. Quark enthält zwar bereits schon Fettstoffe, aber durch die Kombination von Fett und Oel wird sowohl das Eiweiß wie auch der Fettkörper besser aufgenommen und zwar ohne Störung. Auf diese Weise kann man sogar bei Funktionsstörungen der Leber oder bei Lebererkrankung öfters noch eine gewisse Gewichtszunahme erwirken, die auf andere Art nicht mehr möglich ist. Seit Jahren schon konnte ich mit dieser Kombination gute Erfahrungen machen.

Quark sollte als grundlegender Eiweiß- und Fettlieferant, wie bereits erwähnt, womöglich bei keiner Gemüsemahlzeit fehlen, da er sowohl Gesunden als Kranken, besonders bei Leberstörungen, vorzügliche Dienste leistet.

Schlanksein - eine Wohltat

Natürliche Vorkehrungen

Es ist nicht nur eine Schönheitsfrage, sondern vor allem eine gesundheitliche Ueberlegung, wenn wir begehren, schlank zu sein. Das Schlanksein ist besonders dann ein Genuß, wenn man es trotz einer Veranlagung zu Fettleibigkeit erreicht und zwar durch vernünftige Ernährung und durch die Mithilfe von natürlichen Pflanzen-

präparaten. Wer am Meere wohnt und regelmäßig in der Saisonzeit seine Meerbäder nehmen kann, wird auch die Gelegenheit haben, seine Speisen mit Meerwasser oder natürlichem Meersalz zu würzen, und er wird sogar jeweils vor und nach dem Baden ein oder zwei kleine Blättchen Seetang essen können, was sich alles sehr vorteilhaft für ihn auswirken wird. Er wird merken, daß er immer mehr an Gewicht abnimmt, ja, daß er nach Monaten sogar unter Umständen eine schlanke Gestalt aufweisen kann.

Meeralgenkur

Nicht jedem ist indes eine solch natürliche Therapie möglich, weshalb es notwendig ist, mit Meeralgen eine Kur durchzuführen. In erster Linie muß das Kochsalz weggelassen und durch ein Meersalzprodukt ersetzt werden. Bereits haben sich zu diesem Zweck Herbamare und Trocomare gut bewährt, da sie aus Meersalz und biologisch gezogenen Gewürzpflanzen in frischem Zustande bestehen und demnach eine natürliche, gesunde Würze darstellen. Was nun in zweiter Linie die Einnahme von Meeralgen anbetrifft, ist es möglich, diese in Tabletten- oder Pulverform zu nehmen. Vorzüglich eignet sich auch das neue, ausgezeichnete Präparat «Schlankosan» dazu, enthält es doch einen Auszug von den Hauptwirkstoffen der Algen neben anderen Extrakten, die völlig natürlich auf die endokrinen Drüsen einwirken. Dieses Produkt erfüllt zwei Aufgaben, dient also einem Doppelzweck. Erstens wirken nämlich die Auszüge der Algen mit dem Mineralstoffgehalt des Meeres auf die endokrinen Drüsen ein, regen den gesamten Stoffwechsel an und mögen dazu beitragen, daß ein übermäßiges Ansetzen von Fett verhindert wird. Der zweite wichtige Punkt liegt darin, daß diese Meerpflanzenstoffe eine große Quellfähigkeit besitzen. Wenn man daher das Pulver rasch anrührt und sofort trinkt, so daß das Quellen erst im Magen beginnen kann, dann sorgt diese Wirkung dafür, daß die Sekrete des Magens aufgenommen und ein Teil des Magens gefüllt wird. Dies verhindert nachträglich eine zu große Nahrungsmittelaufnahme. Da dieser Erfolg durch natürliche Stoffe erwirkt wird, hat man dadurch keinerlei Nachteile zu gewärtigen. Führt man die Kur längere Zeit richtig durch, dann wird man immer mehr an Gewicht abbauen, bis man jene Linie erreicht hat, die man sich wünscht, um mit weniger Beschwerden den täglichen Pflichten nachkommen zu können. Es ist also keineswegs nötig, daß man sich den ganzen Tag mit 5, 10 oder gar 20 kg übermäßigen Fettstoffen, die nur das Herz belasten, herumschleppen muß. Warum sollte man sämtliche Organe damit plagen, unnötige Mehrarbeit leisten zu müssen, wenn es doch einen natürlichen Weg gibt, um sein übermäßiges Gewicht langsam aber sicher loszuwerden, ohne eine allzu einschneidende Diät durchführen zu müssen?

Das Reisen - ein Genuß oder eine Qual

Eine schlimme Feststellung

Es ist eine unangenehme Erscheinung, wenn wir beim Reisen Uebelkeit verspüren, die sich bis zum Erbrechen steigern kann, was die Reise freuden vollständig zu verderben vermag. Oftmals geht jemand mit viel Begeisterung auf eine schöne Seereise. Die Vorstellungen des Reiseprogrammes haben ihn vielleicht schon wochen- oder monatelang beglückt. Oft ist jedoch diese Vorfreude das einzige Glücksgefühl, das ihm beschieden ist, denn kaum befindet sich der aufgeregte Reisende auf dem prächtigen, bewunderungswürdigen Schiff, von dem er manche Nacht geträumt hat, so beginnen auch bei der Ausfahrt des Schiffes aus dem Hafen schon die ersten Schwankungen. Mit diesen meldet sich auch ein eigenartiges Gefühl, das noch nicht ein regelrechtes Schlechtsein ist, aber doch ein Unwohlsein, dem man vorderhand noch keinen Namen geben kann. Wehe aber, wenn bewegte See in Erscheinung tritt, wehe, wenn gar das Schiff

so gesteuert werden muß, daß die Wellen von seitwärts kommen. Dann erst beginnt die eigentliche Schwierigkeit, die oft mit einem solch starken Uebelsein verbunden ist, daß man völlig apathisch wird. Solange man noch etwas im Magen hat, das man erbrechen kann, ist es immer noch erträglicher, als wenn er bereits völlig leer ist, und man den würgenden Brechreiz dennoch verspüren muß. Da hilft selbst das Liegen in der Kabine nicht genügend, und die erträumten Seereisetage werden zur Qual.

Eine erfreuliche Hilfe

Welch eine Wohltat, daß heute einige Hilfsmittel bestehen, die gegen die erwähnten unangenehmen Erscheinungen vorbeugen! Nicht jeder erträgt indes rein chemische Stoffe trotz der guten Hilfe, die sie für den Augenblick bieten mögen. Leider können sie negative Reaktionen bei ihm auslösen, wie Kopfweh und Appetitlosigkeit. Vitamin B6 hat sich bei Seekrankheit vorzüglich bewährt. Es vermag indes auch die Luftkrankheit zu beseitigen, wodurch das Fliegen über Seen, Wälder und Berge zum Genuß wird. Eine Kombination von nutritiven Nervenmitteln wie Avena sativa und eine allgemeine Kräftigung durch etwas stimulierende und anregende Pflanzenpräparate vervollständigen die Wirkung von Vitamin B6 in dem neuen Mittel Aeroforce. Es vermag daher das Reisen zu einem Genuß zu gestalten, sei es zur See, in der Luft, im Auto oder der Eisenbahn, kurz überall da, wo Reiseschwierigkeiten durch Schaukeln oder Bewegung in Erscheinung treten können. Jeder Reisende, der die Tage der Erholung und Entspannung nicht durch Kopfweh oder Unwohlsein trüben möchte, sollte sich deshalb unbedingt mit Aeroforce versehen. Es ist sogar vorteilhaft, Aeroforce schon 2—3 Tage vor Antritt der Reise einzunehmen. Gleichzeitig sollte man allerdings auch darauf bedacht sein, während der Reise nicht übermäßig fette Speisen zu genießen. Fettgebackenes sollte möglichst gemieden werden. Man sollte überhaupt so leben und essen, wie man es sich gewohnt ist. Oft stellt man aber übermäßig große Anforderungen an seinen Körper, nur weil man sich auf dem Schiff, dem Flugzeug oder der Bahn nichts von dem entgehen lassen möchte, was geboten wird.

Wer indes vernünftig lebt, auch zeitig zur Ruhe geht, wer in jeder Lage gelassen bleibt und zudem Aeroforce in die Tasche nimmt, darf ruhig reisen.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Folgen schwerer Thrombose

Mitte November letzten Jahres berichtete Frau S. aus S. über die Folgen einer schweren Thrombose, wie folgt:

«Ich habe eine sehr schwere Thrombose hinter mir, die das Herz und meine Nerven sehr geschwächt hat. Der Blutdruck ist laut Arztbericht noch etwas zu hoch, 180 bei einem Alter von 67 Jahren. Ich war aber bisher nebst kleinen Störungen immer gesund. Leider ist aber der Puls oft sehr hoch trotz den Pillen, die mir der Arzt gab. So erwache ich jede Nacht davon und kann dann 2—3 Stunden nicht mehr schlafen. Am andern Tag fühle ich mich dann natürlich sehr angegriffen, da das Herz dann selbst beim Hinlegen wegen jeder Kleinigkeit ganz unheimlich hämmert. Möchte Sie nun höflich bitten, mir diesbezüglich Mittel zu senden. Ich las in den «Gesundheits-Nachrichten» vom November 1958, wie Sie einer Frau durch so rasche Behebung von Herzstörungen wunderbar helfen konnten, so daß ich trotz dem Alter die beste Hoffnung auf Ihre Mittel habe. Wie der Arzt sagt, ist die Thrombose stabil, doch möchte ich Sie höflichst fragen, ob es ein Mittel gibt, um einer Wiederholung vorzubeugen? Ich habe eine schreckliche Angst davor. Ferner möchte ich wissen, ob der Nußkämmentee auch für mich gut wäre? Ich habe schon davon gehört.»

Für den erhöhten Blutdruck wurde Rauwolfvisca und wiederholte Naturreistage verordnet, da sich dadurch die Druckverhältnisse günstig regeln lassen. Infolgedessen war zu erwarten, daß sich auch die Herzstörungen besserten. Um diese aber auch sonst noch günstig zu beeinflussen, waren Convasscillon und Herztonikum einzunehmen. Empfohlen wurde zudem Crataegus falls nicht eine baldige Erleichterung erfolgen sollte. Auch der Nußkämmentee mochte in solchem Falle gut wirken. Ferner waren täglich an frischer Luft

Tiefatemübungen und zwar das bekannte Zwerchfellatmen durchzuführen. — Zur Beeinflussung der Thrombose waren Hyperisan und Lachesis D 12 erforderlich, später Aesculus hipp. und Urticalcin. Auch waren in der Nähe der kranken Stellen Blutegel anzusetzen. Die Mitteleinnahme konnte auf zwei Tage verteilt werden und die gesamte Ernährung war salzarm und eiweißarm zu halten. — Ende Januar 1959 ging ein erfreulicher Bericht ein:

«Für die Zusendung der ausgezeichneten Mittel danke ich recht herzlich. Sie brachten mir sofort große Erleichterung, und ich war glücklich, daß der Puls schon in einigen Tagen bedeutend ruhiger war. Der Blutdruck senkte sich auch sehr rasch und ist, wie mir der Arzt bestätigte, nun normal. Die Thrombose hat sich vollständig zurückgebildet, so daß sich auch die Beine sehr gut erholt haben. Hatte auch, wie Sie mir schrieben, Blutegel angesetzt, wodurch die Schwellungen sofort zurückgingen. Ich wurde nun letzte Woche vom Arzt entlassen, doch hätte ich gerne noch etwas zum Stärken von Herz und Nerven, auch der Schlaf dürfte noch etwas besser sein.»

Um diesem Wunsch zu entsprechen, sandten wir der Patientin noch Avena sativa, Schlafwohlptropfen und nochmals Herztonikum. Im übrigen aber ist dieser Bericht sicherlich sehr anspornend und ein klarer Beweis, daß natürliche Anwendungen und Naturmittel auch bei vorgeschrittenem Alter bemerkenswerte Erfolge zu erzielen vermögen.

Behebung von Herznervenstörungen, Depressionen und Schlaflosigkeit

Frl. D. aus Z. berichtete im Dezember 1958, daß ihre Herznervenstörungen im Jahre 1952 begonnen hätten infolge von einem Todesfall. 1955 wiederholten sich die Störungen, begleitet von Schlaflosigkeit und fast andauerndem Weinen. Im Oktober des vergangenen Jahres kurierte die Patientin eine Angina selbst, verspürte aber nachträglich solch heftige Schmerzen in der Herzgegend, daß sie erneut den Arzt aufsuchen mußte. Dieser stellte zu niedrigen Blutdruck, nämlich nur 75, fest und ferner wiederum Herznervenstörungen, die durch Spritzen, Pillen und Tropfen behoben wurden, auch der Blutdruck war wieder normal. Die Patientin berichtete des weitern:

«Nach 3½ Wochen arbeitete ich wieder. Ich spürte aber, daß es noch zu früh war, denn ich hatte und habe immer noch sehr viel Herzschmerzen, selbst nach der kleinsten Aufregung. Auch leide ich immer noch oft an Schlaflosigkeit. Dafür überfällt mich am Nachmittag, wenn ich mich konzentrieren sollte, der Schlaf, so daß ich in letzter Zeit verschiedene große Kassensmankos hatte. Ich rauche nicht und trinke selten Kaffee oder Tee, auch keine Kolaproducte, höchstens einmal, wenn der Schlaf unerträglich wird, und ich mich aufwecken muß.»

Gegen die Herzstörungen erhielt die Patientin Avena sativa, zur Stärkung des Herzens das Herztonikum und Convasscillon. Um allfällige Giftstoffe, die von der Angina her noch im Körper sein mochten, ausscheiden zu können, war noch Echinaforce einzunehmen. Tiefatemübungen, besonders vor dem Schlafengehen und Trockenbürstenabreibungen waren unerlässlich. Auch wurde vorgeschrieben, über den Mittag ruhig zu entspannen und auf frühes Nachlassen mit leichten Speisen zu achten. Gleichzeitig war der Rat einer kleinen Broschüre über zweckdienliche Schondiät zu berücksichtigen. — Am 5. Februar 1959 berichtete die Patientin über ihr Ergehen, wie folgt:

«Gestatten Sie mir, daß ich Ihnen vorerst danke für die guten Mittel, die Sie mir am 13. Dezember 1958 sandten. Nun möchte ich Ihnen sagen, daß es mir schon seit Jahren nicht mehr so gut ging wie jetzt. Alle Ihre Mittel habe ich eingenommen, und ich spürte, ohne Uebertreibung, vom ersten Tag an die Besserung. Ich kann schon um 9 Uhr abends ins Bett und schlafen, was mir anfangs wie ein Wunder vorkam. Ich habe mich nun gut beobachtet und glaube, daß ich auskommen kann mit Ihrem Avena sativa. Vor dem Schlafengehen nehme ich dann noch ein Glas Wasser mit Honig gesüßt, und ich bin am Morgen wunderbar ausgeruht, somit auch den ganzen Tag über nicht mehr nervös.»

Es ist wirklich wunderbar, daß solche Störungen, denen nicht immer leicht beizukommen ist, so rasch behoben werden konnten. Einestheils ist dies der richtigen Mittelwahl und den entsprechenden Anwendungen zu verdanken, auch die Ernährung spielt eine gewisse Rolle dabei, andererseits aber muß man immer wieder bedenken, daß wir ohne die geeigneten Pflanzen auch die hilfreichen Mittel nicht herstellen könnten. Wir können nur verwenden, was bereits weisheitsvoll erschaffen wurde, weshalb bestimmt jeder, der dadurch die erfreuliche Hilfe, nämlich die Befreiung seiner Leiden und Schmerzen empfängt, eine warme Dankbarkeit dafür empfinden kann.

AUS DEM LESERKREIS

Arthritische Symptome verschwinden

Sehr erfreulich war der Bericht, den uns Frl. L. aus B. zusandte. Infolge einer Vereiterung am rechten Zeigefinger, die behoben werden konnte, blieb eine Art Verhärtung zurück, auch war der