

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 16 (1959)
Heft: 11

Artikel: Schnellessen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968962>

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: 23.02.2026

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

Naturvölker verwenden die Fette natürlich wie sie sind, mit dem ganzen Gehalt an essentiellen oder ungesättigten Fettsäuren, während in den Kulturländern gehärtete, denaturierte, erhitzte Fette im Gebrauche sind, bei denen die ungesättigten Fettsäuren bereits zerstört wurden.

Besonders Herzleidende oder jene, die schon die ersten leichten Symptome von Herzerkrankungen verspüren, vorbeugend aber auch jene, die durch Vererbung befürchten müssen, leidend zu werden, sollten unbedingt fettarm leben und sehr darauf bedacht sein, natürliche Fette mit dem vollen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren einzunehmen. Bestimmt werden wir nach Jahren feststellen, wie dankbar das Herz diese Umstellung zurückbezahlt. Schon durch diese Ernährungsänderung können wir bessere Erfolge erzielen als mit vielen kostbaren Medikamenten, die vielleicht symptomatisch helfen, solange man sie nimmt, den Gesamtzustand aber oft nicht zu beeinflussen vermögen.

Nicht umsonst wirken die Oelsamen und das Oel der Samenkeime so vorzüglich auf das Herz, weil sie Fette mit essentiellen Fettsäuren enthalten.

Die Migräne und die Leber

Wenn auch der Leser kopfschüttelnd fragen mag, wie so selbst die Migräne mit der Leber zusammenhängen soll, muß er nur einmal den Verlauf eines typischen Migränenfalles genau verfolgen. Als Vorzeichen eines Anfalles kann fast immer ein Schmerz im einen Auge und zwar in der Regel im rechten beobachtet werden. Dieser Schmerz mag primär als eine nervlich gesteuerte Störung bezeichnet werden. Das übliche Schlechtsein jedoch, das oft mit Untertemperatur in Erscheinung tritt und zum Schlusse noch das Galleerbrechen, beide Störungen stehen im Zusammenhang mit der Leber. Die starke Mitbeteiligung der Leber wird auch durch die auslösenden Momente bestätigt, denn sie bedeuten alle gleichzeitig auch eine Belastung für diese, so der Aerger, mastige, fette oder schlechte Nahrung, Ueberanstrengung und Föhn-einbrüche, also starke bioklimatische Einflüsse. Nicht nur die vielen Beobachtungen am Patienten haben mich in dieser Feststellung bestärkt, ich kann sie auch noch aus eigener Erfahrung bestätigen.

Mein Vater hatte bis ins hohe Alter sehr stark an Migräne gelitten. Da ich bezüglich Erbanlagen hauptsächlich zur väterlichen Linie neige, dachte ich zeitweise an die Möglichkeit einer Vererbung, also einer gleichen Belastung. Infolge meiner naturgemäßen Lebensweise hegte ich indes die Hoffnung, die Schädigung behoben zu haben und so dem gleichen Lose entgangen zu sein. Mit 50 Jahren aber erlitt ich in den Tropen durch Infektion eine Leberschädigung, und als Folge davon hatte ich die ersten typischen Migräneanfälle zu verzeichnen. Diese traten noch viel stärker auf, als ich sie bei meinem Vater beobachtet hatte. Mit dem Abklingen der Leberstörungen wurden indes auch die Migräneanfälle seltener und waren weniger stark. Später traten sie nur noch bei großem Aerger oder bei ganz starker Uebermüdung in Erscheinung und waren verhältnismäßig gut zu ertragen. Aus dieser Erfahrung ist erstens einmal ersichtlich, daß uns die Erbmaße nicht ohne weiteres alles aufbürden kann, was sie für uns bereit hält. Wenn wir gewisse grundlegende Voraussetzungen in der Ernährung und Lebensweise ändern, dann können wir manches, das erbmäßig stark in uns verankert ist, von uns fernhalten. Zweitens zeigt der erzielte Erfolg, daß auch die Leber stark störend auf unsere übrigen Körpergeschehen einwirken kann, ohne daß typische Lebersymptome, vor allem schmerzhaftes Erscheinungen, beobachtet werden können. Keiner, der an Migräne leidet, wird daher betreffs Heilmöglichkeiten aussichtslos sein, denn wenn er der Leber die richtige Pflege angedeihen läßt, wird er mit der Zeit erfolgreich sein.

Kinderkrankheiten

Oft nehmen Eltern die Kinderkrankheiten harmlos, seien es nun die Masern, die Röteln oder sei es irgend eine andere Kinderkrankheit. Es ist indes dringend notwendig, sie stets richtig zu behandeln. Auf keinen Fall sollte man einfach mit Penicillin oder irgend einem Antibiotika eingreifen, sondern sollte vielmehr immer die 3 Regeln einhalten, die ich schon so oft erwähnt habe. Erstens: Ableiten auf die Haut, zweitens: auf die Nieren und drittens: auf den Darm. Beachten wir diesen Rat, dann werden sich keine weiteren Schwierigkeiten einstellen. Wenn wir fleißig wickeln, ein Abführmittel geben nebst einem harmlosen Nierenmittel, dann haben wir Grund, darüber zu staunen, wie wunderbar die Kinderkrankheiten vorübergehen. Sie können für den Körper sogar einen Nutzen darstellen, wenn wir ihn dabei richtig pflegen, denn die ersten Kinderkrankheiten können mit verschiedenen Ueberbleibseln noch mit der Geburt oder mit der Zeit vor der Geburt zusammenhängen.

Nützen wir also die Fieber recht aus, denn sie werden alsdann viel krankmachende Stoffe verbrennen. Unterstützen wir sie gründlich, indem wir gewissenhaft auf die Haut, die Nieren und den Darm ableiten, und lassen wir auch nachträglich eine sorgfältige Nachpflege folgen, dann wird unser Kind gesunden und erstarken und unter keinen Nachteilen zu leiden haben.

Unterstützen wir zudem den kranken Zustand durch ein Saffasten und durch die Eingabe von verdünntem Molkosan, dann wird sich unser Kind rascher erholen, als wenn wir ihm eine unrichtige Ernährung aufdrängen. Auch nachträglich sollten wir ihm eine leichte Diät mit Naturnahrung zukommen lassen, wobei sich Rohkost mit Bittersalaten, Quark und verschiedene Säfte vorzüglich auswirken werden.

Schnellesser

Unangenehme Folgen und deren Abhilfe

Die Kunst, richtig zu essen, ist gar nicht so einfach und doch muß sie gelernt sein. Ich habe vor allem bei Kindern gesehen, daß die meisten, die schnell essen und nicht richtig durchspeicheln und kauen, immer wieder an Darmstörungen und vor allem unter Darmgasen leiden. Es ist oft sehr peinlich, auch in Schulklassen zu beobachten, daß einige mit ihrer Gasbildung ihre Kameraden und Kameradinnen immer wieder störend belästigen und sich dadurch allgemein unbeliebt machen. Wie mancher Junge wird dem Gespött der Kameraden ausgesetzt, weil er mit seinen Darmgasen wiederholt zum Aerger der Klassenkameraden werden muß. Dies ist vom rein psychologischen Standpunkte aus bestimmt mit ein Grund, solche Störungen grundlegend zu ändern. Wir sind uns indes darüber zudem klar, daß diese Gärungen und Darmgase die gesamten Verdauungsorgane nachteilig beeinflussen und die Auswertung der Nahrungsmittel schlechter gestalten. In dem erwähnten Sinne benachteiligte Kinder sind auch öfters für die Wurmkrankheiten anfällig, ja beherbergen oft sogar Oxyuren und auch Ascariden zur gleichen Zeit. Da muß man für gründliche Abhilfe besorgt sein, wenn man einen jungen Menschen nicht für sein ganzes Leben unglücklich und schwächlich sehen will. Es ist nicht sehr leicht, jemandem beizubringen, daß er langsam ißt, daß er gut einspeichelt, daß er nur wenig ißt, denn gerade jene, die an und für sich hungern, weil sie schlecht assimilieren und verdauen, essen am meisten und haben einen viel größeren Nahrungsbedarf als andere, die eine normale Verdauung und eine gute Assimilation besitzen. Wenn man in solchem Falle also noch stoppen muß, damit diese Kinder wenig essen und das wenige nun, bei ihrem oft vorhandenen Heißhunger, richtig einspeicheln und somit richtig verdauen, bedeutet dies eine harte Arbeit, die von Eltern, Lehrern und Erziehern eine gute pädagogische Veran-

lagung, gewissermaßen eine natürliche erzieherische Fähigkeit erfordert.

Erzieherische Maßnahmen und Mittel

Sehr gut hat sich die Methode bewährt, einem solchen Jungen oder einem solchen Mädchen nur wenig Nahrung auf den Teller zu legen, während man gleichzeitig auch für sich selbst kein größeres Quantum nimmt, worauf man vorbildlich langsam zu essen beginnt, um erst, wenn man fertig ist, wieder neu zu servieren. So kann man jemanden mit der Zeit dazu erziehen, daß er langsam essen und gut einspeicheln lernt. Sorgt man dafür, daß man nicht Gemüse und Früchte zur gleichen Mahlzeit gibt, sodaß auch diesbezüglich Gärungen verhindert werden, dann hat man weiterhin etwas zur Lösung beige-tragen. Anfangs gibt man als Medikament Lehm, Holzasche, Holzkohle, wie beispielsweise Biocarbosan und Gastronol. Das sind Aschenbestandteile mit Medikamenten vermengt. Man erreicht auf diese Weise rasch eine gewisse befriedigende Lösung. Oft ist es notwendig, die Bakterien etwas zu ändern. Die Eingabe von Acidophilus, einem joghurtartigen Pilz, ist hierzu sehr zu empfehlen.

Vermeidung weiterer Krankheiten

Läßt man nun aber den erwähnten Zustand anstehen, dann kann sich dadurch eine regelrechte Dysbakterie, also eine Veränderung der normalen Struktur in den Darmbakterien entwickeln. Diese Dysbakterie wird in letzter Zeit oft mit Symbioflor, Mutaflor und ähnlichen Reinzüchtungen behoben. Manchmal gelingt die Heilung, manchmal aber auch nicht, denn oft können sich diese fremden, reingezüchteten Bakterien nicht akklimatisieren und der erwartete Erfolg tritt nicht in Erscheinung. Viel besser ist es in solchem Falle die eigenen Bakterien durch eine zweckmäßige, natürliche Nahrung, durch eine Verminderung des Nahrungsquantums und manchmal sogar durch Fasten wieder hoch zu züchten. Fasten ist ein wunderbares Heilmittel, auch wenn man nur wenigstens damit beginnt, vielleicht wöchentlich einen Tag einzuschalten, an dem man nur ein wenig Gemüsesaft gibt. Zu diesem Zweck sind die «Biotta-Gemüsesäfte» vorteilhaft. Ich habe damit schon sehr schöne Erfolge beobachten können. Auf jeden Fall müssen die erwähnten Störungen sehr systematisch und konsequent bekämpft werden und zwar wie soeben vorgeschlagen, und der Erfolg wird nicht ausbleiben. Der Jüngling oder das Mädchen, ja vielleicht sogar ein älterer Patient, sie alle werden staunen, wie das ganze Wohlbefinden und somit auch die körperliche Leistungsfähigkeit von Tag zu Tag zunehmen, wenn man die gegebenen Richtlinien gewissenhaft verfolgt. Wieviele Krankheiten können vermieden werden durch eine solch einfache Taktik. Vorbeugen ist also auch in dieser Hinsicht, weit besser, einfacher, zweckdienlicher, praktischer und billiger als Heilen.

Sind Konserven vitaminreich?

Früheres Verfahren

Früher haben wir geglaubt, daß durch das Kochen alle Vitamine zugrunde gehen. Als man sie anfangs entdeckte, wußte man noch nicht, wie empfindlich sie seien, was sie also betreffs Kochprozeß auszuhalten vermöchten. Man hat dadurch vor allem den gekochten und konservierten Früchten und Gemüse, die man zur Erntezeit als Vorrat für den Winter zubereitete, teilweise unrecht getan. Wenn man oft Artikel lesen konnte, und ich selbst habe deren viele geschrieben, in denen der ganze Unwille gegen die Konservennahrung zum Ausdruck kam, dann war dies zwar nicht unrichtig, nicht verkehrt, denn das, was allgemein im Handel vertrieben und besonders in Amerika als Konservennahrung geboten wird, ist vom rein ernährungstherapeutischen, biologischen Stand-

punkte aus wirklich zu beanstanden. Diesen Grundsatz gegenüber den Konserven, vor allem gegenüber der einseitigen Konservennahrung dürfen wir nun allerdings nicht auf alle Konserven übertragen. Wenn wir daran denken, wie schon zu Großmutterns Zeiten oder noch früher der Ueberschuß an Früchten verwertet wurde, dann war die damalige Methode bestimmt nicht falsch. Früher hat man sehr viel getrocknet. Viele aus der älteren Generation erinnern sich bestimmt noch an die Jugendzeit, in der der Schnitztrogl auf dem Estrich mit getrockneten Zwetschgen, Kirschen, Äpfeln und Birnen nicht fehlte. Auch getrocknete Bohnen waren neben anderen Trocken-Gemüsen an der Tagesordnung. Im Winter war man froh, daß diese Nahrungsmittel manche Lücke auszufüllen vermochten, weshalb sie bestimmt nicht zu verwerfen waren. Man vergesse dabei jedoch nicht, daß man diese Früchte und Gemüse ganz natürlich zubereitete. Man trocknete die geschwellten Bohnen auf dem Ofen oder brachte sie zum Trocknen in die Bäckerei. Auch die Kirschen wurden vielfach auf dem Ofen oder beim Bäcker getrocknet, allerdings roh, also ungekocht. Oft ließ man sie indes mit Vorliebe am Baume vollreif werden und trocknen und konnte sie dann ganz einfach vom Boden auflesen. Früher hatte man in der Regel noch nicht so regenreiche Sommer wie heute. Noch erinnere ich mich gut daran, wie ich als Knabe oft sehr viel Trockenkirschen vom ausgetrockneten Boden auflesen konnte. Herrlich mundeten diese kräftigen, an der Sonne getrockneten Früchte, die für den Winter eine gesunde Nahrung ergaben. Die vollreifen Zwetschgen trocknete man jeweils auf dem Ofen, im Backofen oder beim Bäcker, und sie waren während des langen Winters ebenfalls eine wertvolle Nahrung für uns. Wenn wir also von den heutigen Konserven reden, dann werden wir darunter bestimmt nicht dieses seit Jahrhunderten bewährte Trocknungsverfahren verstehen. Auch die als Konfitüre eingemachten Früchte, wie sie Mutter und Großmutter noch zubereitet haben, waren bestimmt nicht zu beanstanden. Man verwendete dazu vollreife Früchte. Gewöhnlich gebrauchte man auf 1 Pfund Früchte 1 Pfund Zucker und erhielt dadurch eine gute Konfitüre, die aufs Butterbrot gestrichen, sehr wohlschmeckend war und eine gute Nahrung für uns bedeutete, obschon zugebenermaßen jede Konserve, selbst auch in der erwähnten Form wirklich nicht mehr den gleichen Gehalt aufweist wie die frische Frucht. Da man aber auch im Winter leben mußte, war diese natürliche Reserve in Form einer Fruchtkonserve unbedingt angebracht und am Platze.

Chemisch bearbeitete Trockenkonserven

Wenn wir die Fabrikkonserve betrachten, dann kommen wir schon zu anderen Ergebnissen. Um Trockenfrüchte herzustellen, wird besonders bei den helleren Früchten Schwefel verwendet und mit dem Schwefel erreicht man, daß die Frucht noch heller wird und auch heller bleibt. Aprikosen, Birnen und Pfirsiche werden, wenn sie geschwefelt sind, sehr hell. Die Birnen werden viel heller als die Naturbirne am Baum. Weil nun der Schwefel als Säurebildner eine Oxydation mit den basischen Stoffen der Frucht eingeht, können sich die Basen mit dem Sauerstoff nicht verbinden, also keine Dunkelfärbung mehr erwirken. Diese dunkle Färbung ist für die Ernährung allerdings keineswegs nachteilig, aber für das Auge sind helle Birnen angenehmer, weshalb sie auch leichter verkäuflich sind. Durch die Schwefeleinwirkung werden indes wertvolle Mineralbestandteile einer Veränderung unterworfen, weshalb die so bearbeiteten Früchte gegenüber den naturbelassenen Trockenkonserven benachteiligt sind.

Das Sterilisieren der Früchte

Betrachten wir nun fernerhin auch noch die von der Mutter richtig sterilisierten Früchte, dann müssen wir zugeben, daß auch diese bestimmt einen wertvollen Win-