

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 9

Artikel: Neue Diäterfahrung bei Stoffwechselleiden
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969528>

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: 05.04.2026

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

Speisezubereitung des öftern bestimmt mehr Sorgfalt und Beachtung zuwenden.

Gerade das Frischgemüse beweist uns, daß es bei der Ernährung gewiß weniger auf das Quantum als vielmehr auf die Qualität ankommt, und dies nicht allein in bezug auf die Anforderungen, denen das Frischgemüse entsprechen sollte, sondern auch betreffs der richtigen, sorgfältigen Verwendungsart. Wer weniger aber gut ißt, wird sich gesundheit-

lich besser im Schuß fühlen; denn wer glaubt, unbedingt viel essen zu müssen, um den notwendigen Mineralnährstoffgehalt wie auch die erforderlichen Vitalstoffe zu erhalten, täuscht sich, da die Arbeit, die der Körper dadurch leisten muß, mit viel Leerlauf verbunden ist. Es ist darum keine vergebene Mühe, wenn man dem Wert und der Zubereitung unserer Nahrung volle Beachtung schenkt.

Neue Diäterfahrung bei Stoffwechselliden

Mit nachfolgender Abhandlung möchten wir eine erfolgreiche Diät, die sich bei Verstopfung, Dysbakterie, hohem Blutdruck, Arthritis und Krebs sehr gut bewährt hat, jedem Leidenden wärmstens empfehlen. — Wer unter starken Gärungen leidet, sollte sich ernstlich bemühen, diese durch eine erfolgreiche Diät zu bekämpfen, damit sich die Störung nicht zur Dysbakterie entwickeln kann. Ist diese indes bereits in Erscheinung getreten, dann ist eine entsprechende Diät doppelt angebracht. Besonders bei Arthritis oder gar bei Polyarthritis ist es dringend notwendig, Gärungen oder eine vorhandene Dysbakterie energisch zu bekämpfen, da es sich dabei ja ohnedies um eine Stoffwechselkrankheit handelt. Wer also Erfolg haben will, muß in erster Linie für eine gute Darmtätigkeit und eine Kost, die keine Gärungen verursacht, besorgt sein. — Erfahrungen haben bewiesen, daß frisch gepreßter, roher Kohlsaft, selbst bei längerer Bettlägerigkeit, täglich eingenommen, ohne jegliche Mithilfe durch Klistiere oder Abführmittel, regelmäßige Darmtätigkeit erzeugen kann. Da nun aber Kohlsaft dem Gaumen nicht sonderlich zusagt, kann er dem Kranken leicht verleiden oder gar widerstehen. Mengen wir ihn unter eine Suppe, unter Reis- oder Hirsegerichte, dann werden diese dadurch im Geschmack unangenehm fade. Selbst eine beträchtliche Zugabe von Salz, Kräuter-Meersalz oder andern Gewürzen kann den Geschmack nicht genügend verbessern. Zudem kann durch reichliche Salzbeigabe die Niere empfindlich belastet werden, was man unbedingt vermeiden soll-

te, denn sowohl bei hohem Blutdruck, als auch zur schonenden Pflege der Niere, ja selbst zur Entlastung der Leber wäre es besonders bei vorliegender Arthritis besser, salzarm, wenn möglich sogar salzlos zu leben. Bekanntlich ist für die erwähnten Krankheitsfälle eine salzfreie Naturreisdiät vorzüglich. Nicht jedem sagt indes salzlose Kost zu. «Man kann sich daran gewöhnen,» bestätigen viele Patienten, aber es ist nicht unbedingt nötig, bei salzfreier Naturreisdiät auf eine anregende, gesunde Würze zu verzichten, nicht einmal dann, wenn man noch Kohlsaft beifügt. Das geschieht nun folgendermaßen:

Ein empfehlenswertes Rezept

Wir lassen morgens $\frac{1}{2}$ Tasse gewaschenen Naturreis 5 Minuten kochen, um ihn bis zur üblichen Kochzeit im noch vorhandenen Einweichwasser quellen zu lassen, worauf wir ihn vor der Beigabe, der inzwischen zubereiteten Würze nur noch genügend zu wärmen brauchen.

Die Würze selbst wird wie folgt zubereitet: Wir gewinnen aus zwei kräftigen, wenn möglich frisch geernteten Kohlblättern, einigen Oberkohlrabiblättern, etwas Spinatblättern und Gewürzkräutern einen schönen, dunkelgrünen Rohsaft. Diesen verwenden wir, um ungefähr 200 g Rahmquark zu einem sahnigen Brei anzurühren, dem wir noch 1–2 gepreßte Knoblauchzehen beifügen. Dies alles mengen wir unter den nicht allzuheißen Reis. Wir sind erstaunt, wie schmackhaft und appetitanregend dadurch unser salzloses Gericht wird. Zum

Dessert trinken wir noch 1 Glas frisch gepreßten Karottensaft.

Dies sollte längere Zeit unsere Hauptmahlzeit bilden. Morgens genießen wir zu einem Frucht- und Getreidekaffee 1 oder 2 Stück Vollkornbutterbrote, die wir vorteilhaft mit Sesamsamen bestreuen. Abends können wir dieses Butterbrot noch mit feingeschnittenen Gewürzkräutern bereichern und auf Wunsch auch noch einen Salat aus Rohgemüse beifügen. Zur Zubereitung der Salatsauce verwenden wir 1 Eßlöffel voll Quark, den wir mit etwas Milch sahnig schlagen, worauf wir ihm noch Zitronensaft oder Molkosan und Sonnenblumenöl, nebst einer kleinen, gepreßten Knoblauchzehe beifügen.

Daß Salat und Rohsäfte aus biologisch gezogenem Gemüse bereitet werden sollten, leuchtet bestimmt jedem ein. — Viele Kranke gewöhnen sich daran, ein halbes, ja sogar oft ein ganzes Jahr hindurch salzlos zu essen. Wer nun diese vorgeschlagene Diät solange durchführen wird, kann bestimmt dadurch einen erfreulichen Erfolg verzeichnen. Sollte er schon nach verhältnismäßig kurzer Zeit einen wesentlichen Erfolg feststellen können, wird es besonders bei Arthritis oder gar bei Krebs gut sein, das Erreichte durch eine längere Kur zu festigen. Es gibt Patienten, die sich so an diese Diät

gewöhnen, daß sie diese nicht mehr missen mögen, höchstens, daß sie vielleicht morgens dem Sesambutterbrot noch etwas Honig beifügen und abends während der Heidelbeerzeit statt Salat ein Schälchen schön trockene Heidelbeeren ohne Zucker zusammen mit dem erwähnten Honig-Sesambrot genießen. Nicht nur morgens, auch am Abend kann man die Mahlzeit noch mit 1 Tasse Getreide- und Fruchtkaffee bereichern, der sowohl zu Salaten wie auch zu Früchten paßt. — Alles sollte stets langsam gegessen, gut gekaut und gründlich durchspeichelt werden.

Bei Arthritis hilft der Rüeblirest, den wir jeweils über Nacht auf die Kniee legen, ausgezeichnet. Ebenso sollte noch der Rohsaft einer mittleren Kartoffel mit etwas Karottensaft vermischt, entweder morgens und abends oder vor dem Mittagessen zusammen mit Imperarthritis eingenommen werden. Auch die regelmäßige Einnahme des Acidophilusbazillus hilft die Darmflora regenerieren und die Darmtätigkeit unterstützen. Ebenso wird uns der weiße Lehm dabei behilflich sein.

Wer bei der Anwendung all dieser Ratschläge beharrlich ist, wird dadurch sowohl bei akuten als auch bei chronischen Krankheitsfällen günstige Ergebnisse erzielen.

Tödlicher Wespenstich

Wie aus einem Bericht in der Basler Nationalzeitung vom 13. August hervorgeht, wurde ein 30jähriges Mädchen von Sursee am Frühstückstisch von einer Wespe gestochen. Als Folge des Stiches trat eine Lähmung ein. Obwohl der Arzt sofort eingriff, starb das Mädchen infolge der Vergiftung.

Am gleichen Tage, nachdem ich diesen Bericht gelesen hatte, traf ich mit einem Freunde aus Bern zusammen, der mir erzählte, daß er beim Früchteessen versehentlich eine Wespe in den Mund bekommen habe. Sie stich ihn infolgedessen in die Zungenwurzel, die sofort stark aufzuschwellen begann. Zum Glück befand er sich zu Hause und konnte deshalb sofort in der Küche nach der Flasche Molkosan greifen. Er gur-

gelte nun sogleich mit der unverdünnten Flüssigkeit dieses Milchproduktes und siehe da, sowohl der Schmerz als auch die Geschwulst verschwanden verhältnismäßig rasch, ohne irgendwelche Folgen und Nachteile zurückzulassen. Molkosan ist ein einfaches, natürliches Produkt, das, wenn es sofort angewendet wird, Wunder wirken kann. Insektenstiche sind je nach der Empfindlichkeit des Menschen gar nicht etwa völlig harmlos. Im Buche «Der kleine Doktor» wird bei Geschwulsten, die infolge von Insektenstichen sogar einen Erstickungstod herbeiführen können, der Rat erteilt, mit einer gesättigten Kochsalzlösung zu gurgeln. Diese Lösung ist einfach herzustellen, indem man ein Glas Wasser ungefähr mit $\frac{1}{3}$ Salz