Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 18 (1961)
Heft: 12

Artikel: Erwünschte Gewichtsabnahme
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553583

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: 04.02.2026

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

Erwünschte Gewichtsabnahme

Als ich nach Abschluss meiner letzten grossen Reise einen Rechtsanwalt besuchte, der noch 4 Monate zuvor sehr übergewichtig gewesen war, erzählte mir dieser mit sichtbarer Freude, er habe in der Zwischenzeit, also während 4 Monaten meiner Abwesenheit 8 kg abgenommen und fühle sich infolgedessen viel wohler. Er war sich voll bewusst, dass er noch weitere 8—10 kg abnehmen dürfe, um das Normalgewicht zu erlangen, und er war fest entschlossen, dies ebenfalls noch zu erreichen. Wie gut, dass dieser Mann, der heute im schönsten Alter steht, noch zur rechten Zeit zur Einsicht gekommen ist! Vor meiner Abreise lenkte ich seine Aufmerksamkeit auf das hilfreiche Kelp als Nahrungsergänzung bei einer Abmagerungskur. Ich riet ihm ferner, Weissmehlprodukte, Konditoreisüssigkeiten und fettes Fleisch möglichst zu meiden, und er befolgte meinen Rat, denn es ist gesundheitlich nicht als gut zu empfehlen, einfach nur mit Hilfe einer Fastenkur abnehmen zu wollen, da besonders Menschen, die zu Fettleibigkeit neigen, nicht leicht fasten können. Sie besitzen oft ein überbelastetes Herz und würden sich daher durch eine radikale Fastenkur eher schaden als nützen. Die notwendige und günstige Behandlungsweise verlangt daher langsames aber stetiges Abnehmen. 2 kg im Laufe eines Monats entsprechen dieser Forderung gerade, um dem ganzen Körper die Möglichkeit zu bieten, sich ohne Schaden an die neuen Verhältnisse gewöhnen zu können.

Elastizität und schlanke Linie

Unwillkürlich kamen mir bei meinem Besuch die vielen schlanken Asiaten in den Sinn, denen ich auf meiner Reise im fernen Osten begegnet war, und ich erzählte meinem erstaunten Zuhörer, dass diese Menschen mühelos schlank bleiben können. Einmal erwähnte eine frohgemute Asiatin mit befriedigtem Lächeln: «Wir essen viel, aber wir bleiben doch schlank!» Sie essen täglich Meerpflanzen, nämlich Kelp und dieser Sitte oder Essensgewohnheit haben sie auch ihre schlanke Linie und Elastizität zu verdanken. Kelp bedeutet daher auch für uns eine Hilfe im Kampf um das körperliche Gleichgewicht, weshalb bestimmt unsere Kelptabletten und die Würzen, nebst den Suppenextrakten, die Kelp enthalten, gute Dienste leisten werden. Bestimmt wird die erreichte Gewichtskorrektur manchen dazu veranlassen, über den gewünschten Erfolg Bericht zu geben. Das Meer wird somit als vermehrte Nahrungsquelle auch den europäischen Binnenstaaten die Möglichkeit geben, dass ihre Bewohner in Zukunft das körperliche Gleichgewicht leichter zurückgewinnen können.

Bronchialkatarrh

Um veraltete Bronchialkatarrhe bekämpfen zu können, muss man energisch eingreifen und längere Zeit mit natürlichen Mitteln und Anwendungen arbeiten, bis der Erfolg ersichtlich wird. Solche, seit Jahrzehnten vernachlässigten Krankheitserscheinungen lassen sich nicht in 14 Tagen wegwischen. Es gibt indes sehr einfache Anwendungen. Schon mancher Kranke erleichterte sich seinen Zustand, indem er sich abends mit Johannisöl einen Lehmbrei zubereitete, den er zuvor im Wasserbad genügend wärmte. Oft genügt es auch, wenn man abwechslungsweise nur ein weiches Läppchen in Johannisöl eintaucht, um es etwas vorgewärmt auf die Bronchien aufzulegen. Diese Massnahmen sollte man regelmässig beachten und sie nicht etwa von Zeit zu Zeit gleichgültig vernachlässigen.

Als vorzügliches Mittel zum Einnehmen wirkt bei Bronchialkatarrh die Meisterwurz, also Imperatoria. Die Erfahrung hat gezeigt, dass dieses Mittel stets zugezogen werden sollte, um den Heilerfolg zu sichern. Noch besser wirkt indes der rohe Tannenknospensirup, und es ist nebenbei erwähnenswert, dass er auch in akuten Fällen überaus heilsam ist. Für solch einen