**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 19 (1962)
**Heft:** 6

**Artikel:** Verschiedenartige Gesundheitsansichten
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-554597

**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:** 29.12.2025

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

*Tomatensuppe*
Wir dämpfen eine Knoblauchzehe mit feingeschnittener Petersilie, Thymian und kleinen Tomatenwürfelchen, streuen etwas Vollkornmehl darüber und lassen alles zusammen gut dünsten, worauf wir genügend Gemüsebrühe beigeben. Nach ½ Stunde Kochzeit passieren wir die Suppe, richten sie an und bestreuen sie noch mit Schnittlauch.

*Rohe, gefüllte Tomaten*
Schöne, rote, aber dennoch feste Tomaten werden benötigt, denen wir nach entsprechender Reinigung als kleines Hütchen den oberen Teil abschneiden. Mit einem Löffelchen höhlen wir sie leicht aus und mengen dieses Tomatenmark, nachdem wir es mit einer Gabel zerdrückt haben, unter einen genügend festen Quarkbrei, den wir in die Tomaten füllen, und zwar so, dass er noch ein wenig über den Rand steigt, worauf er mit dem Hütchen zugedeckt wird. Die so gefüllten Tomaten sehen wie ein Pilzchen aus und sind als Beigabe zu belegten Brötchen sehr beliebt.

Diese kleine Auslese von Rezepten mag die Hausfrau anspornen, nach den gegebenen Ratschlägen und Richtlinien in den 3 vorangegangenen Nummern unserer Zeitschrift zur Schonung der Leber ihr Möglichstes beizutragen.

## Verschiedenartige Gesundheitsansichten

Seit Dr. Jarvis aus den Staaten sein Buch «5 x 20 Jahre» in die deutsche Sprache übersetzen liess, gelangte dieses auch in der Schweiz zur Verbreitung und von Zeit zu Zeit gehen bei uns Anfragen ein, die verschiedene Unklarheiten berichtigt haben möchten. Dieserhalb folgen hier kurz einige Anhaltspunkte. Ich kenne den Verfasser des Buches, da ich auf meinen Reisen durch die Staaten auch in Vermont vorbeikam, noch bevor Dr. Jarvis durch die Übersetzung seines Buches im deutschen Sprachgebiet bekannt wurde. Er steht bereits in vorgeschrittenem Alter und vertritt viele gute Ideen, wenn er auch in einigen Ansichten zu weit gehen mag. Auf alle Fälle ist es wertvoll, dass er als Arzt zur Naturheilmethode steht. Die Gesamtwirkung seines Buches ist gut, wenn es auch günstiger sein mag, einiges von anderem Gesichtspunkte aus zu bewerten.

Manchen setzt seine Beurteilung von Essig in Erstaunen. Obwohl wir für eine gesunde Ernährungsweise den Essig bis anhin keineswegs empfohlen haben, sind die Überlegungen von Dr. Jarvis doch nicht gänzlich abzuweisen. Aber dennoch brauchen wir dieserhalb nicht zum Essig zu greifen, um den Vorzug der Säure auswerten zu können, denn wir besitzen eine viel bessere Säure als die Essigsäure, nämlich die Milchsäure. Es stimmt, dass sich die Säure auf unseren Darm günstig auswirkt. Ein Zusatz von Säureeinnahme ist allerdings nur nötig, wenn der Magen ungenügend Säure absondert. Dann ist es vorteilhaft, eine zusätzliche Säure einzunehmen, die eine desinfizierende Wirkung auf den Darm ausübt. In solchem Falle greifen wir am besten zur Milchsäure in Form von Molkosan. Auch der Acidophilus-Joghurt ist gut. Diese milchsäurehaltigen Produkte können, wenn sie nicht erhältlich sind, notgedrungen auch durch Obstessigsäure ersetzt werden, wiewohl sich die Milchsäure in der gesamten Reaktion günstiger auszuwirken vermag.
Wenn Dr. Jarvis nun aber der Ansicht ist, dass sich der Obstessig infolge seines Kaliumgehaltes bei einer Kuh günstig auswirken konnte, dann geht er in seiner Beurteilung zu weit, denn die Kühe können aus dem Gras genügend Kalium ziehen, so dass die verschwindenden Spuren von Kalium im Obstessig keine Rolle spielen und die erwähnte Wirkung somit auf die Säure zurückzuführen ist. Wer eine Richtlinie einseitig verfolgt, kann in der Schlussfolgerung leicht zu

weit gehen, was uns jedoch unser eigenes Urteilsvermögen nicht trüben sollte. So können wir beispielsweise Dr. Jarvis Einstellung gegenüber dem Weizen, Roggen und Mais leicht einer Prüfung unterziehen. Seine Behauptung, dass Vögel und Hühner keinen Weizen fressen würden, stimmt nicht. Mit seinem Vergleich zwischen Weizen und Roggen gehen wir einig, denn es ist wahr, dass der Roggen in gewisser Hinsicht für uns wertvoller ist als der Weizen, da der Roggen Fluor enthält und der Mineralstoffgehalt deshalb für die Zähne und Knochen günstiger ist als jener vom Weizen. Aus diesem Grunde empfehlen wir ja auch immer wieder das Roggenbrot und nehmen für das Vogelbrot 80 % Roggen und 20 % Weizen. Das soll jedoch den Weizen nicht ganz in den Hintergrund stellen. Dr. Jarvis ist in dessen Beurteilung zu absprechend eingestellt. Es ist gut, die Vorteile sämtlicher Getreidearten abwechselnd zu benützen. Auch Buchweizen und Gerste kommen dabei in Frage, und da der Naturreis für uns die wertvollste Getreideart bedeutet, sollten wir ihn regelmässig verwenden.

Eine weitere, sonderbare Ansicht, die Dr. Jarvis vertritt, ist, bei geschlossenen Fenstern zu schlafen. Das mag in Industriestätten infolge der Luftverschlechterung entschuldbar und auch ein Schutz gegen Lärmstörungen sein. Wo jedoch auf dem Lande frische Luft zur Verfügung steht, wie dies in Vermont der Fall ist, sollte man bei geöffneten Fenstern schlafen. Bei uns ist dies allgemein noch immer üblich, denn bei mangelhaftem Sauerstoff schlafen zu müssen, verursacht meist Störungen. So sollten wir uns denn nie beunruhigen lassen, wenn auch in einem gesundheitlichen Ratgeber einmal etwas Befremdendes zu lesen ist, sondern wir sollten stets durch weise Überlegung prüfen, welche der Ansichten zweckdienlich und richtig sein mögen.

## Erkältungen im Süden

Noch nirgends habe ich mich so unerwartet erkältet wie im Süden. Erneut konnte ich diese Feststellung auch dieses Frühjahr wieder machen, und zwar in der arabischen Wüste und im Sinaigebiet. Am Tage kann es sehr heiss sein, während nachts die Temperaturen oft sehr tief sinken. Mangels genügender Erfahrung zieht man dies jedoch anfangs gar nicht in Betracht. Wenn man sich zum Schlafen niederlegt, fühlt man sich noch vollgeladen mit der aufgespeicherten Wärme des Tages und deckt sich daher ganz bescheiden zu. Aber nicht selten stellt sich schon um Mitternacht eine unliebsame Kälte ein, gerade zur Zeit, wo man am tiefsten schläft. Kein Wunder, wenn man deshalb nicht unmittelbar erwacht, sondern erst, wenn man durchfroren ist. Heute begreife ich, warum die Araber und Beduinen gerne in dicke, weite Wollkleider eingehüllt, umhergehen und sogar den Kopf mit einem Tuche schützen. Wer seine Ferien im Süden verbringen will, sollte nicht nur leichte Sommerkleider mitnehmen, denn er wird sehr wahrscheinlich zeitweise auch einen wollenen Pullover gebrauchen können.

Auch einige notwendige Hausmittel werden für die Ferienzeit im Süden vorteilhaft sein. Dabei wird Tormentavena gegen lästige Durchfälle helfen, die uns dann plagen mögen, wenn wir mit der veränderten Kost noch Bakterien erwischen, an die unser Darm nicht gewöhnt ist. Molkosan wird uns zum Desinfizieren von Wunden und Schürfungen zur äussern Anwendung dienlich sein. Wenn wir es verdünnt einnehmen, dann wirkt es als bester Durststiller und regelt zudem die Verdauung. Ein gutes Mittel gegen Erkältung und Katharre ist Echinaforce in Verbindung mit Drosinula-Sirup, denn beide Mittel haben sich dabei als sehr zweckdienlich und hilfreich erwiesen. Wer ungenügend ausgerüstet in den