Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 12

Artikel: Zusammenstellung von Mahlzeiten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554896

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

Beim Saftfasten müssen wir allerdings über ein gewisses Verständnis verfügen. Trinken wir beispielsweise ein ganzes Glas frischen Trauben- oder Apfelsaft, dann kann dies störende Reaktionen auslösen. Um dies zu umgehen, trinken wir den Saft tagsüber nur schluckweise.
Ein halbes Glas Karottensaft können wir mit einem halben Glas von Randen- oder Kohlsaft mischen, was sehr schmackhaft ist und bei Rheumatikern und Arthritikern Wunder wirken mag. Wem Zeit und Einrichtung zum Saften fehlt, hilft sich durch Verwendung der milchsauren Biottasäfte. Allerdings sollte er bei deren Genuss gleichzeitig eine Scheibe Knäcke- oder Flockenbrot geniessen, wodurch die Milchsäure etwas ausgeglichen wird. Wenn die Leber auf Fruchtsäure empfindlich anspricht, dann sollte man Heidelbeernecktar aus der vollen Frucht mit $^{2}/_{3}$ Wasser verdünnen.
Bei einer Veranlagung zu Nierensteinen und Griessbildung besteht die Möglichkeit, dass ein wöchentlicher Fasttag diese Schwäche zu beheben vermag. Aber auch für das körperliche Allgemeinbefinden ist der wöchentliche Saftfasttag eine Wohltat. Gleichzeitig verschafft er uns, wie bereits erwähnt, aber auch eine billige Medizin. Wenn wir den gewünschten Erfolg erzielen wollen, dann dürfen wir den Saft bloss schluckweise trinken, und zwar auf den ganzen Tag verteilt, ungefähr 200 g Gemüsesäfte und 500 g bis 1 Liter Fruchtsäfte. Wen das Fasten nicht bemüht, wird ein Saftfasten sehr willkommen heissen. Hat jemand aber noch nie gefastet, dann mag er anfangs etwas schwer haben, sich auf das schluckweise Trinken von Säften zu verlegen. Alles muss indes geübt werden, und wenn man es los hat, bereitet es Freude, besonders, weil der Erfolg nicht ausbleiben wird. So gilt denn auch hier die Parole: «Nicht Nachlassen gewinnt.»

Zusammenstellung von Mahlzeiten

Frau H. aus H. schrieb uns anfangs November dieses Jahres: «Als Abonnentin der «Gesundheits-Nachrichten» wäre ich Ihnen dankbar, wenn Sie einmal einige richtig zusammengestellte Menu-Vorschläge für Morgen-, Mittag- und Abendessen bekannt geben würden. Sicher würde das viele Leserinnen interessieren.»
Wir könnten nun hier in der Folge einfach einige Zusammenstellungen aufführen, wie wir solche als Vorschlag in unserem Leberbuch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» bekannt gegeben haben. Damit ist aber nicht allen gedient, denn bekanntlich richten sich solche Zusammenstellungen nach den Verhältnissen und Umständen, in denen ein jedes von uns lebt. Viele haben auf Familienglieder Rücksicht zu nehmen und müssen sich daher nach dieser Norm richten. Manche haben beispielsweise gern ein einheitliches Morgenessen, also nicht jeden Tag auch darin ein Wechsel, wieder andere müssen sich mehr auf Gemüse und Quark verlegen, weil ihnen Früchte nicht bekömmlich sind. Wenn wir nun aber ein starkes Bedürfnis nach Früchten haben und sie keine Störungen verursachen, dann wird es gut sein, morgens und abends Früchtespeisen auf den Tisch zu bringen, wodurch das Süssigkeitsbedürfnis reichlich gestillt werden kann. Wir werden in der Regel morgens nebst dem Früchtekaffee, wie Bambu, und Vollkornbrot mit Butter oder Nussa, Honig oder einer naturreinen Konfitüre noch ein Birchermüesli bereiten, und zwar möglichst je nach der Jahreszeit aus frischen Früchten, die gerade erhältlich sind, im Sommer die verschiedenen Beerenarten, vormerklich Heidelbeeren, im Herbst Brombeeren und Kernobst. Den Winter hindurch lagern wir gute Apfelsorten und bereiten daraus ein schmackhaftes Müesli. Wer unempfindlich ist, kann ruhig verschiedene Früchte zusammen mischen, während dies anderen wieder nicht gut tun mag.
Wenn man auch zum Nachtessen, das wir allerdings nicht zu spät einnehmen sollten, Fruchtnahrung vorziehen, weil wir uns zur Mittagszeit an Gemüsenah-

rung ausgiebig gelabt haben, dann können wir mit Fruchtsalat, Birchermüesli oder irgend einem Fruchtauflauf ein leicht verdauliches Abendmahl bereiten, das wir noch mit einem Hagebuttentee oder Bambukaffee bereichern. Sehr beliebt sind zur Herbstzeit und auch noch anfangs Winter die gemütlichen Abende, an denen wir Trauben, Birnen, Äpfel, Nüsse und Vollkornbrot aufstellen. Eine solche Mahlzeit dauert allerdings immer ein wenig länger, hilft aber die Gemütlichkeit am Familientisch pflegen.

Wenn man sich morgens und abends mit Fruchtnahrung bedient, ist es gewiss nicht nötig, nach dem Mittagessen noch irgendwelche Süssigkeiten einzunehmen, denn dies stört die Verdauung besonders bei Empfindlichen sehr. Hat man aber gleichwohl ein Bedürfnis nach Süssigkeiten, dann kann man dieses durch ein Glas frischen Karottensaft decken. Das Mittagessen soll jeweils reich an Mineral- und Vitalstoffen sein. Vitamine erhalten wir genügend aus den frischen Rohgemüsen, die wir als Salate zubereiten. Nebst diesen genügt ein gedämpftes Gemüse, wobei wir stets darauf achten, dass wir von Natur aus süsse Gemüse, wie Kohlraben, Zucchetti und Karotten nicht scharf würzen, sondern ihnen ihre Eigenart belassen. Zusätzlich stellen wir noch ein Gericht aus Naturreis, aus Vollgetreide oder Kartoffeln auf.

Die beliebteste Beigabe zur Gemüsenahrung ist Rahmquark, dem wir je nach Bedürfnis abwechslungsweise grüne Küchenkräuter, Knoblauch oder Meerrettich beimengen. Die verschiedenen Gemüsearten und stärkehaltigen Nahrungsmittel geben grosse Abwechslungsmöglichkeiten. Jede Frau sollte sich daher bemühen, die Zusammenstellung jeweils so zu wählen, dass jeder mit Freude und Wertschätzung die Mahlzeit geniessen kann. Wenn es uns genügt, nur morgens Früchte zu geniessen, dann können wir abends mit Salaten, belegten Brötchen, mit Pellkartoffeln und Quark abwechslungsweise ebenfalls ein leicht verdauliches Nachtessen bereiten. Käse ist abends zu schwer. Wer es auch morgens vorzieht, auf Früchte zu verzichten, kann statt Honig und Konfitüre Quark und Tomaten zum Vollkornbrot und Gesundheitskaffee nehmen.

Es lässt sich so vieles gesundheitlich gut und schmackhaft bereiten, wir müssen nur stets darauf bedacht sein, die Zusammenstellung so gut zu wählen, dass sie keine Störungen verursachen kann und dies hängt jeweils stark von der Empfindlichkeit unserer Kostgänger ab. Küchenkräuter regen bekanntlich den Appetit an, werden also nicht fehlen dürfen, wo dieser mangelt. Es liessen sich noch viele Ratschläge erteilen, und es wird gut sein, wenn sich die Hausfrau aufmerksam nach ihren Verhältnissen richtet.

Usnea, Penizillin und Katarrhe

Vor ungefähr 10 Jahren, es mag auch schon länger sein, entdeckten wir ganz zufällig, dass das eigenartige Lärchenmoos, das auf den Lärchenbäumen lebt und auch als Usnea bekannt ist, einen antiseptischen Stoff enthält, der mit Penizillin identisch sein könnte. Wir stellten daraufhin Pastillen her, die sich bei Husten Katarrhen und Halsweh ausgezeichnet bewährten. Als ich mich auf einer Reise in Palästina befand, erhielt ich in einem pharmazeutischen Betrieb einen Prospekt aus Finnland vorgelegt, der mir zeigte, dass eine finnische Firma mit Usnea die gleichen Feststellungen und Erfahrungen gemacht hat wie wir, so dass sich das, was sie darüber zu berichten hatte, mit unserer Anschauung deckt. Dies überzeugte mich von der Richtigkeit meiner Wahrnehmungen. Die Pflanze enthält einen antibiotischen Stoff, der mit dem ganzen Komplex ebenfalls wertvoller Begleitstoffe gegeben wird, ohne dass sich irgendwelche Nebenwirkungen zeigen würden, wie dies bei dem handelsüblichen Penizillin der