Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 3

Artikel: Nahrungsmittel sollten Heilmittel sein
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969350

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: 09.08.2025

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

wir daher vor allen Dingen unsern Kindern und der heranwachsenden Jugend den Genuss eines gesunden Vollkornbrotes zur Selbstverständlichkeit werden lassen. Kinder, die man nicht an Weissmehlprodukte, sondern an eine kräftige Naturkost gewöhnt, haben in der Regel einen unverdorbenen Gaumen und sind wohlgenährt, so dass ihnen entwertete Nahrung überhaupt nicht mundet. Im Hinblick auf die Ernährungsfrage ist dies eine vorzügliche Errungenschaft, denn besonders der Zustand der Zähne und Knochen kann daraus reichlich Nutzen ziehen. Es ist wirklich nicht vergeblich, wenn wir auf diesem Gebiet vernünftig eingestellt sind und biologisch denken und handeln lernen, denn es wird dem gesamten Gesundheitszustand in vollem Masse zugute kommen.

Nahrungsmittel sollten Heilmittel sein

So viele Menschen glauben, die Ernährung habe keinen grossen Einfluss auf den Gesundheitszustand. Sie beachten daher auch gewisse Ernährungsregeln keineswegs und sind äusserst erstaunt, wenn man ihnen im Krankheitsfall eine entsprechende Diät vorschreibt. Ebenso verwundert sind sie aber auch, wenn sie feststellen können, dass das Umgehen von Ernährungsfehlern und das Einschalten gesunder Naturkost von äusserst heilsamer Wirkung sein können. Dies ist jedoch im Grunde genommen ganz selbstverständlich, denn wir nehmen doch nicht nur Nahrung zu uns, um den Hunger zu stillen oder uns einen erfreulichen Genuss zu verschaffen, sondern in erster Linie, um den Körper aufzubauen und ihn gesund zu erhalten. Wenn wir von einem Heilmittel erwarten, dass es eine günstige Wirkung auf unseren Körper ausüben soll, wieviel sollten wir in der Hinsicht von unserer Nahrung verlangen können? Dem ist aber nur so, wenn wir einigermassen auf ihre Werte achten, und aus diesem Grunde müssen wir sie auch kennen. Wir müssen uns also etwas eingehender mit unseren Nahrungsmitteln befassen und werden sehr bald herausfinden, auf welche Weise sie uns dienen und was uns anderseits schaden kann.

Wie eigenartig ist es beispielsweise, dass wir vom Apfelmost unter Umständen Bauchschmerzen bekommen können. Mag sein, wir haben ihn zu rasch und zu kühl getrunken, ohne ihn genügend im Munde zu erwärmen und durch gutes Einspeicheln vorzuverdauen. Dies ist besonders bei Empfindlichen nötig, soll er keine Störungen verursachen. Wenn sich solche aber eingestellt haben, dann ist, sage und schreibe, der Rückstand der Äpfel, also der sogenannte Trester, das beste Heilmittel dagegen. Warum dem so ist? Nun, dies hängt mit dem Ganzheitsprinzip zusammen, denn wenn wir ein Nahrungsmittel in seiner Einheit belassen, kann es uns störungsfreiere Dienste leisten, als wenn wir es gewissermassen zerlegen.

So kann beispielsweise auch eine Karottensaftkur jenem, der sein Blutbild verbessern möchte, beste Dienste leisten, während sich ein anderer, der ohnedies einen Überschuss an Hämoglobin besitzt, durch eine solche Kur Schwierigkeiten zuziehen kann, was beim Genuss der gesamten Karotten im rohen Karottensalat nicht der Fall sein wird. Auffallend ist auch die Wirkung von unserem frischen Steinobst, das Schwächliche meist nur vorsichtig geniessen dürfen oder überhaupt ganz darauf verzichten müssen, weil es bei ihnen Störungen verursacht. Wie ist es aber mit gedörrten Pflaumen bestellt? Nun, sie eignen sich vorzüglich, bei regelmässigem Genuss eine Verstopfung zu beheben, besonders, wenn man sie in eingeweichtem Zustand geniesst. Gedörrte Birnen und Kirschen sind Blutbildner, während sie in frischem Zustand nicht allen bekömmlich sind. Äpfel können wunderbar regeln, indem sie die Verstopfung zu beheben, aber auch den Durchfall zu stillen vermögen. Auch rohe Haferflocken, gründlich gekaut und gut

durchspeichelt, wirken bei Durchfall in der Regel heilend.

Vielseitige Hilfeleistungen

Wer viel reist, staunt immer wieder über die Mannigfaltigkeit von Früchten, die es allenthalben gibt. Dort, wo es gefährlich ist, sie frisch vom Baum zu geniessen, wächst die Mehrzahl von ihnen in mehr oder weniger dicken Schalen. Die Brotfrucht ersetzt vielerorts das Getreide, und da, wo die Parasitengefahr sehr gross ist, wächst auch das wunderbare Gegenmittel, die Papayapflanze mit dem eiweissverdauenden Papain. Manche Südfrüchte decken den Vitamin-C-Bedarf, was wir besonders in Gegenden dankbar empfinden, in denen wir unsere gewohnte Ernährung vermissen. Wer anfangs in den Tropen Mühe hat, vermisst unwillkürlich unser nordisches Obst. Dabei ist uns der Apfel der Inbegriff einer wohlschmeckenden, durststillenden, nährenden Frucht. Bekannt ist sein Gehalt an Phosphor und bekannt auch das Sprichwort: «Ohne Phosphor kein Gedanke!» Von der Güte des Apfels ist besonders auch Frl. K. aus W. überzeugt, berichtete sie uns doch, dass ihr bei einseitigem Kopfweh 1 bis 2 rohe Äpfel bessere Dienste leisten würden als ein Kopfwehmittel. Sie fühlt sich nach deren Genuss erfrischt und das Wasser geht vermehrt fort, was auf eine günstige Wirkung auf die Nieren schliessen lässt. In Korea, wo grosse Nahrungsknappheit herrscht, kann die Meerpflanze Kelp als täglich zugezogener Ersatz manchen Mangel decken.

So können wir uns hinbegeben, wo immer wir die Möglichkeit haben, überall finden wir Nahrungsmittel, die zugleich Heilmittel sind. Wir müssen nur die Augen offen halten und die verschiedenen Werte nebst der günstigsten Verwertungsmöglichkeit kennenlernen.

Werden Ärzte und Naturheilanhänger älter?

Ist es angebracht, vernünftig zu leben und uns natürlich zu ernähren, nur um dadurch unser Leben womöglich etwas verlängern zu könnne? Wäre es nicht im Gegenteil besser, alle Freuden und Genüsse, die uns unsere Erde bietet, in vollen Zügen auszukosten, auch wenn wir dadurch etwas weniger lang leben könnten? Das sind Überlegungen, über die jeder von uns für sich selbst zu entscheiden hat. Tatsache aber ist, dass auch Ärzte verhältnismässig früh sterben können, und zwar eigenartigerweise oftmals gerade an Krankheiten, die sie bei ihren Patienten mit voller Zuversicht behandelt haben. Wieso ist dem so? Sollten nicht gerade unter ihnen, wie auch unter Vegetariern und all den verschiedenartigen Lebensreformern die ältesten Menschen zu finden sein?

Solche Fragen sind bestimmt berechtigt, und es ist gut, etwas weiter auszuholen, um sie beantworten zu können. Der Hauptgrund, warum sich viele Menschen Mühe geben, so vernünftig als möglich zu leben und alle schädlichen Genüsse zu meiden, ist nicht in erster Linie nur darin zu suchen, dadurch das Leben verlängern zu können. Es gibt noch andere Beweggründe, die dazu antreiben, ist es doch angenehm, die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden möglichst auf der Höhe halten zu können. Viele innerlich reife Menschen scheuen den Tod keineswegs, aber sie fürchten sich vor dem Kranksein mit seinen unliebsamen Behinderungen, vor einem schwerwiegenden Leiden oder gar vor einem Siechtum, das jahrelang andauert oder womöglich sogar unheilbar ist. Es ist nicht so wesentlich, ob jemand 60, 70, 80 oder 90 Jahre alt wird, wesentlich ist jedoch, ob man während seiner Lebenszeit etwas leisten konnte. Normalerweise braucht es hierzu die notwendigen Kräfte und eine möglichst gute Gesundheit.

Ich kenne Vegetarier, die über 90 Jahre alt geworden sind und wenig kranke Tage in ihrem Leben zu verzeichnen hatten. Die Schwester meiner Grossmutter schlief