

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 2

Artikel: Unersprießliches Ducheinander
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551669>

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: 25.12.2025

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

die Krankheit auf einer erblichen Grundlage beruht und durch eine Nervenstörung ausgelöst wird, indem die Muskeln nervlich schlecht versorgt werden und deshalb schrumpfen. Ebenso glaubt man, dass Verletzungen und Infektionen mitwirken können. Von der eigentlichen Ursache weiss man, wie bereits angetönt, bis jetzt überhaupt nichts, und es ist der Forschung überlassen, in dieses rätselhafte Geschehen Licht zu bringen. Man versucht verschiedenes, um der Krankheit beizukommen, indem man massiert und elektrisiert. Neuerdings gibt man Glutaminsäure und besondere Proteine, aber leider erzielt man dadurch nur selten bescheidene Teilerfolge.

Welche Hilfe bietet die Naturheilmethode

Auch in der Naturheilmethode besitzen wir kein spezifisches Mittel, aber dennoch sind wir in solch chronisch verlaufenden Fällen nicht so ratlos wie die Schulmedizin. Wir behelfen uns ganz einfach, indem wir durch natürliche Hilfsmittel das Allgemeinbefinden des Kranken zu verbessern suchen.

In erster Linie verabfolgen wir dem Patienten eine Vollwerternährung mit viel Rohkost und vitaminreichen Säften von Randen, Rüebli, Trauben und Grapefruits. Tierische Fette und fettgebackene Speisen verschwinden völlig vom Speisezettel des Kranken, ebenso der Zucker, der durch Honig sowie durch den natürlichen Fruchtzucker in den Früchten ersetzt wird. Das Salz setzen wir auf ein Mini-

mum herab und würzen nur leicht mit Kräuterwürzen wie Soyawürze und Herbamare.

Die äussere Behandlung geschieht durch Einreiben von Johannisöl und Symphosan, und zwar im täglichen Wechsel. Wenn die betroffenen Stellen nicht zu gross sind, wenden wir auch Lehmwickel an, indem wir den Lehm mit Zinnkrauttee und Johannisöl zubereiten.

Was die innere Beeinflussung anbetrifft, geschieht diese vorteilhaft mit Hyperisan, Aesculus hipp. und Petasan, und zwar für den Kreislauf und die Zelldegeneration. Für die Nerven erhält der Patient Gins-avena und Neuroforce. Es ist nötig, dass der Kranke viel Sauerstoff einnimmt und, falls die Füsse von der Krankheit nicht betroffen sind, viel läuft.

Auf diese Weise kann sich das Allgemeinbefinden verbessern und in der Regel reagieren auch die betroffenen Muskelpartien so günstig, dass man selbst im schlimmsten Fall den Prozess wenigstens stoppen kann. Mit dieser Aussicht vor Augen sollte sich der Patient niemals entmutigen lassen, denn dadurch würde er den Erfolg ernstlich in Frage stellen. Stellt sich der Kranke jedoch so ein, dass er gesundheitlich das Beste zu erstreben sucht, dann unterstützt er damit den Körper in seinen Bemühungen, eine Heilung oder zum mindesten eine Besserung zu erlangen, wesentlich. Der freudige, entschlossene Lebenswille erleichtert jede Krankheit. Das ist eine wichtige Regel, die sich Kranke zu ihrem eigenen Vorteil merken sollten.

Unerspriessliches Durcheinander

Unter einem Durcheinander versteht man immer etwas Unliebsames, Dinge, die sich zusammengedrängen, ohne dass sie zusammengehören würden, und meist hat ein Durcheinander auch mit einer mehr oder weniger grossen Unordnung zu schaffen. Ein Durcheinander kann sich geistig, seelisch oder auch nur rein körperlich ungünstig auswirken. Betrachten wir nun einmal den letzteren Fall. Sehr vielen Menschen leiden stark unter Gärun-

gen, Darmgasen und einem stetig aufgeblasenen Bauch. Oft ist die Zusammenstellung der Nahrung daran schuld.

Das Frühstück

Schon beim Frühstück macht man die ersten Fehler. Mitschuldig daran ist auch die Hotelkost. Neben Konfitüre oder Honig und Butter isst der Hotelgast ruhig noch Käse, als ob dies ohne Schaden zusammenpassen würde. Dem ist jedoch

nicht so. Wer daher Käse essen will, sollte die Konfitüre und den Honig mit Joghurt vertauschen, auch ein belegtes Brötchen mit Tomaten oder einem anderen Gemüse passt wunderbar und bereichert. Zum Trinken sollte man Kaffee wählen, auf keinen Fall gesüssten Tee, Ovomaltine oder dergleichen. Dies passt zu Konfitüre und Honig, ebenso auch ein Birchermüesli mit Früchten, je nachdem, was die Jahreszeit bietet. Hierzu kann sowohl Kaffee als auch Tee genossen werden, aber den Käse verschieben wir, wie erwähnt, auf eine Gemüsemahlzeit.

Zur Mittagszeit

Mittags sollte man zum Gemüse nicht etwa noch Früchte essen, auch das süsse Dessert ist nach einer Gemüse-, Eiweiss- und Stärkenahrung verkehrt. Es stört die Verdauung und wirkt daher hauptsächlich bei jenen, deren Leber und Bauchspeicheldrüse ohnedies empfindlich sind, sehr ungünstig. Wer allerdings bei diesen beiden Organen auf eine ausgezeichnete Funktion zählen kann, so dass er nie unter Gärungen leidet, der kann manches essen, auch wenn es nicht zusammenpasst, ohne dadurch Störungen zu bekommen. Das darf jedoch Menschen mit schwächeren Organen keineswegs veranlassen, das Ungereimte nachzuahmen. Mit ein wenig Verständnis sollte es nicht schwierig sein, sich ein gesundes, vollwertiges Mittagmahl zusammenzustellen. Naturreis, Quark, Salate und dazu Buttermilch nebst einem Glas Biotta-Randensaft ist ein gesundes, reichhaltiges Menü. Zur Abwechslung können wir uns auch an Pellkartoffeln mit Butter, Weisskäse und einem gedämpften Gemüse nebst Salaten erfreuen. Als Dessert dient wieder ein Glas Randensaft oder frischgepresster Karottensaft. Der süsse Geschmack dieser Säfte ersetzt den Nachschmack völlig und erzeugt keine Gärungen. Wer meint, auf das Fleisch nicht verzichten zu können, fügt dieses am besten dem Mittagmahl bei, weil es zu dieser Zeit günstiger ist, Eiweissnahrung zu geniessen als abends, da sie nachts schwer auf-

liegen kann und dadurch manche nicht ruhig schlafen lässt.

Das Nachtessen

Aus diesem Grund ist es nachts vorzuziehen, etwas Leichtes zu wählen. Es kann, wie morgens, wieder eine Fruchtnahrung mit Butter und Honig sein. Wer unter Verstopfung leidet, kann morgens und abends vier Baumnüsse begeben. Dies wird zur besseren Darmtätigkeit beitragen. Wem die Fruchtnahrung nicht zusagt, kann belegte Brötchen essen und dazu einen Bambukaffee trinken. Man darf also nicht etwa den Bambukaffee mit einem Bohnenkaffee vertauschen oder verwechseln, denn mit besonderer Aufmerksamkeit wenden wir uns einem Kaffee zu, der uns nicht wie der Bohnenkaffee das Einschlafen erschweren oder den Schlaf überhaupt rauben kann. Bohnenkaffee erweitert nämlich durch die Koffeinwirkung die Gefässe, was eher morgens als abends erwünscht ist. Es gibt allerdings auch Ausnahmen, die eine Gefässerweiterung nötig haben, um den Schlaf finden zu können, aber wie gesagt, gehören solche Menschen zu den Ausnahmen.

Wohlbefinden statt Störungen

Wie wir sehen, ist es gar nicht so schwierig, eine einheitliche Zusammenstellung der Nahrung zustande zu bringen. Wir können dadurch Gärungen verhüten, was sehr wichtig ist, denn sie vergiften unseren Körper unnötig. Wir sollten demnach also kein Nahrungsdurcheinander dulden, sondern uns stets bewusst sein, was zusammenpasst. Wenn wir die Zusammenstellung unserer Mahlzeiten sorgfältig überlegen, schonen wir dadurch unsere Verdauungsorgane, denn Gärungen und Darmgase bedrängen uns stark und können besonders bei mangelhafter Darmtätigkeit zu Kopfweh führen, das ohne Abhilfe dadurch chronisch werden kann. Viele Menschen essen zu hastig, weil sie glauben, zu wenig Zeit dazu erübrigen zu können. Auch dies kann zu unliebsamen Gärungen führen. Man sollte sich daher stets genügend Zeit einräumen, um sein

Mahl in Ruhe und mit dankbarer Einstellung geniessen zu können. Das hat den Vorteil, dass man dadurch auch genügend Musse findet, um gut zu kauen, und man kommt zudem weniger in Versuchung, zuviel zu essen. Meiden wir also in Zukunft das Nahrungsdurcheinander, denn wir

werden uns bei einer wertvollen, natürlichen und sorgfältig zubereiteten Nahrung, die zudem richtig zusammengeseilt ist, viel gesünder fühlen. Es ist ein sicherer Beweis, das Richtige gewählt zu haben, wenn wir nach dem Essen ein angenehmes Wohlbefinden verspüren.

Knoblauch (*Allium sativum*)

Im Orient ist der Knoblauch nicht nur heimisch, sondern auch viel im Gebrauch, vor allem bei den semitischen Völkern. Jeder erfahrene Koch weiss, dass man ohne Knoblauch kein gutes Reisgericht nach arabischer Art zustande bringen kann. Auch zur schmackhaften Zubereitung der Bohnen gehört nebst Bohnenkraut unbedingt auch noch die Beigabe von Knoblauch, denn dadurch erhält dieses Gemüse erst den vollen, köstlich mundenden Charakter. Ebenso gewinnt eine Hafersuppe geschmacklich auf der Grundlage von etwas gedämpftem Knoblauch sehr.

Ein vielseitiges Heilmittel

Aber nicht nur als Gewürz, sondern auch als Heilmittel ist Knoblauch äusserst wertvoll. Es entspringt nicht bloss dem Volksglauben oder beruht auf Einbildung, dass man dem Knoblauch eine Regenerierung der arteriellen Gefässe zuspricht. Viele biologisch eingestellte Ärzte verordnen neben anderen natürlichen Präparaten mit Erfolg eine Knoblauchkur gegen vielerlei Erscheinungen der Arteriosklerose. Man nimmt während 3 bis 6 Monaten dreimal täglich ungefähr 2 Knoblauchzinken ein, was zur Folge hat, dass sich der Patient nicht nur wohler fühlt, sondern dass auch ganz objektiv feststellbare Erfolge erzielt werden können. Da Knoblauch günstig auf die arteriellen Kapillargefässe einwirkt, wird durch ihn die Durchblutung der Peripherie bedeutend besser.

Wer leicht unter Gärungen und Darmgasen leidet, findet im Knoblauch ein gutes Heilmittel. Bei Dysbakterie, die heute als Folge der Sulfonamide und der Antibiotika so oft auftritt, ist Knoblauch nebst

Meerrettich eines der besten Pflanzeneilmittel. Sogar bei Amöbenruhr sind diese beiden Pflanzen zusammen mit den Blättern oder Kernen der Papaya in den Heilplan einzuschalten. Wer während seiner Reise im Nahen Osten regelmässig Knoblauch und, wenn erhältlich, auch von den schwarzen Papayakernen isst, kann sich dadurch ziemlich sicher vor einer Amöbenruhr schützen, vorausgesetzt, dass er die vernünftigen Vorsichtsmassregeln einhält. Bekanntlich handelt es sich dabei darum, das Trinken von ungekochtem Wasser und das Essen von Blattsalaten nebst Früchten, die man nicht schälen kann, zu meiden. Salate aus Wurzelgemüsen, wie Karotten, kann man hingegen geniessen, da man sie zur Zubereitung ja zuvor schälen muss.

Neuerdings hat man herausgefunden, dass Knoblauch und Meerrettich antibiotisch wirkende Stoffe enthalten. Da diese durch ihr natürliches Vorkommen nicht nachteilig, sondern nur vorteilhaft wirken, erhöht deren Gehalt den Wert einer Pflanze wesentlich. Knoblauch ist also auch von diesem Gesichtspunkt aus sehr zu schätzen.

Wenn wir den Knoblauch mit Karotten und etwas Meerrettich zusammen raffeln und als Salat geniessen, wirkt dieser bei regelmässigem Gebrauch günstig auf die Augen und ist vor allem auch bei Retinitis als Heilmittel zuzuziehen. Wenn man also diesen Salat, dem der Knoblauch seiner unterstützenden Wirkung wegen nicht fehlen sollte, einige Zeit konsequent einnimmt, dann kann man auf diese einfache Weise die normale Sehkraft oft wieder herstellen.

Bekannt ist auch die alte Bauernmethode, die den Knoblauch gegen die Eingeweide-