Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 4

Artikel: Der Tod mit Messer und Gabel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552297

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

ten, wenn der Kranke in ein ganz anderes Milieu, eine andere Gegend, in ein Land, das ganz andere Sitten und Gebräuche und eine völlig andere Ernährung aufweist, versetzt wird. Dabei mag natürlich auch die klimatische Änderung wesentlich mitwirken. Eindeutig klar erweist sich die Beurteilung der Lage erst, wenn man bei gleichbleibender Ernährung oder bei deren Änderung einen unzweifelhaften Erfolg zu verzeichnen hat.

Erfolgreiches Vorbeugen

Gewisse Mangelkrankheiten sind oft sehr schwer festzustellen. Es handelt sich dabei meist um jene Fälle, in denen sich die besten Ärzte vor ein Rätsel gestellt sehen. Naturgemässe Nahrung, die viel Spurenelemente enthält, ist unerlässlich, und zusätzlich sollte man auch noch vorbeugende Produkte einnehmen, die etwas Meerpflanzen enthalten, denn es ist erwiesen, dass diese, also die verschiedenen Kelparten, alle bis jetzt bekannten Spurenelemente enthalten. Ein solches Produkt ist beispielsweise das Kräutersalz Herbamare, wie auch jenes, das sich Trocomare nennt. Diese beiden beliebten Würzen enthalten bekanntlich ausser gartenfrischen Gewürzkräutern auch noch Meerpflanzen. Bevorzugen wir in unserer Küche ohnedies Naturprodukte, dann wird uns der zusätzliche regelmässige Gebrauch der erwähnten Würzsalze vor einem Mangel an irgendeinem der Spurenelemente am besten bewahren können. Wenn wir gesund bleiben oder gesund werden wollen, ist es auf alle Fälle immer lohnend, unsere Ernährung mit vielerlei Gemüsen und Salaten zu versehen, enthalten diese doch die notwendigen Vitamine, Nährsalze und Spurenelemente. Mangelkrankheiten ziehen sich hauptsächlich jene zu, die zu einseitig von Eiweissnahrung leben, weil sie Fleisch, Käse und Eier allem anderen vorziehen. Die Eiweissnahrung braucht jedoch eine genügende Ergänzung durch Gemüse und Früchte. Ohne diese kann der Mensch auf die Dauer nicht gesund bleiben, auch nicht, wenn er in gesunder Bergluft wohnt. Auch Bergbauern können sich bei einseitiger Ernährung nämlich Avitaminosen, also Mangelkrankheiten zuziehen. In vielen Landgegenden kann man bei jenen Menschen einen Mangel an Spurenelementen feststellen, die Kröpfe besitzen und unter chronisch geschwollenen Drüsen leiden. Es fehlt in diesem Falle an genügend jod- und kalkhaltiger Nahrung. Die regelmässige Einnahme von Gartenkresse könnte diese Leute langsam von ihren Beschwerden befreien. In schweren Fällen müsste man auch noch etwas Meerpflanzen, also Kelp einnehmen. Durch richtiges Vorbeugen können wir Mangelerscheinungen weitgehend verhüten.

Der Tod mit Messer und Gabel

Kürzlich hat ein Schulmediziner an einem Ärztekongress über das Thema: «Der Tod mit Messer und Gabel» einen Vortrag gehalten. Es ist zu begrüssen, wenn auch die klassische Schulmedizin immer mehr zur Einsicht gelangt, dass die Ernährung bei der Entwicklung vieler Krankheiten eine sehr bedeutende Rolle spielt. In den Ländern westlicher Kultur isst man in der Regel zuviel. Das Berufs- und Schulleben schreibt eine bestimmte Essenszeit vor, und man isst nicht nur, um einen allfälligen Hunger zu stillen, sondern weil es eben die dazu bestimmte Zeit ist. Die zubereitete Menge mag uns anregen, die Platten völlig zu leeren, obwohl wir bereits zuvor satt waren. Dies mag der Hausfrau oder dem Gastgeber zur Genugtuung gereichen, uns selbst aber weniger bekömmlich sein. In den Ferien können bekanntlich viele von uns mit Essen nicht aufhören, wenn sie genug haben, weil sie dem Standpunkt huldigen, sich alles, was sie bezahlt haben, auch wirklich zugute kommen zu lassen. Diese Ansicht vertrat der alte Rockefeller und nebst ihm noch andere sehr reiche Leute, nicht, ass er doch nur, was ihm bekömmlich war. Dar-

in lag das Geheimnis seines Altwerdens. Ich selbst lernte im Laufe der Zeit viele Menschen kennen, die sich mit ihrem vielen Geld alle Genüsse hätten erlauben können, die aber gleichwohl im Essen und Trinken strenge Beherrschung bewahrten. Das ermöglichte ihnen, ihr Leben zu verlängern, da sie ihre Organe nicht unnütz belasteten. Sie vergeudeten dadurch ihre Lebenskraft nicht unnötig, sondern verstanden sie richtig auszuwerten.

Ein wichtiges Ernährungsproblem

Der heute allgemein vorherrschende Wohlstand infolge guter Verdienstmöglichkeiten führt viele Menschen, die über ihre Genusssucht nicht Herr sind, ins Verderben, denn sie erlauben sich, was immer sie begehren, und schädigen so nur allzuoft ihre Gesundheit. Ein grosses Problem bilden in der Ernährungsfrage bekanntlich Fett und Süssigkeiten. Diese beiden wichtigen Punkte haben schon vielen Menschen so sehr zu schaffen gegeben, dass sie, wenn sie den Rank nicht fanden, daran zugrunde gingen. Stark und vor allem auch zu lange erhitzte Fette schädigen die Leber. Selbst in modernen Gaststätten oder in der Hotelküche kann man beobachten, wie Fleisch und Kartoffeln, vor allem Pommes frites, immer wieder in ein und demselben schwimmenden Fett gebacken werden. Die Köche sind an die Handhabung dieses Vorganges so sehr gewohnt, dass sie dadurch wohl kaum an deren gesundheitliche Auswirkung denken. Wie aber ist es dabei um unsere arme Leber bestellt? Sie muss doch mit den Fettsäuren und den sich entwickelnden Giften fertig werden. Das ist besonders in geschwächtem Zustand eine allzu grosse Belastung für sie. Obwohl wir uns in der Hinsicht immer wieder den gleichen Schädigungen aussetzen, indem wir viel zuviel erhitztes Fett und fettgebackene Speisen in uns aufnehmen, wundern wir uns nicht einmal darüber, wenn die Leber und Bauchspeicheldrüse nach Jahren ihren Dienst zu versagen beginnen. Bestimmt haben über 50% aller zivilisierten Menschen eine gestörte und mangelhafte Lebertätigkeit. Was das bei der Entwicklung von Gicht, Rheuma, hohem Blutdruck, Kreislauf- und Herzkrankheiten wie auch Krebs zu bedeuten hat, das weiss heute nicht nur der Arzt, sondern jeder gebildete Laie. Es genügt oft, das Nahrungsquantum um den vierten Teil herabzusetzen und dabei auf eine etwas gesündere Zusammenstellung zu achten, um das Leben eines Menschen vor langer Leidenszeit zu bewahren und es zudem zu verlängern. Aber es ist leider oft so schwer, jemanden für gesunde Lebensregeln zu gewinnen, und zwar bevor sich bereits eine Krankheit eingeschlichen hat. Ist aber erst einmal die Schale der Gesundheit zerbrochen, dann kommt mit der verspäteten Einsicht auch der Jammer, dass es nicht so leicht ist, sie wieder zu flicken.

Aufreibende oder aufbauende Lebensweise

Erst kürzlich hatte ich in St. Moritz Gelegenheit, in einem Lokal, das meist ausländische Feriengäste prominenter Art aufsuchen, weil es seiner Originalität wegen ein besonderer Anziehungspunkt ist, eben gerade solche Gäste beim Essen und Trinken zu beobachten, und ich musste mich dabei unwillkürlich fragen, wie lange wohl die Organe dieser Menschen noch durchhalten mögen, denn das, was sie ihnen leichthin und bedenkenlos zumuten, kam mir wie eine Tortur vor. In diesem Zusammenhang erinnerte ich mich wieder eines erfolgreichen Geschäftsmannes, den ich jahrelang beraten musste, obwohl es ihm sehr schwer fiel, meine Ratschläge zu befolgen. Immer wieder fühlte er sich verpflichtet, an grossen Banketten teilzunehmen. Dass er sich dabei regelmässig verdarb, wunderte mich jeweils nicht, und das Schlussergebnis war denn auch sehr betrüblich, da er sich damit, ungeachtet seiner ererbten eisernen Natur, allzufrüh zugrunde richtete. Die vielen mit ihm befreundeten Ärzte konnten ihm nicht helfen, ebensowenig sein bedeutender Einfluss und das namhafte Vermögen, über das er verfügen konnte. —

Umgekehrt verhält es sich dagegen mit jenen Menschen, die trotz hohem Alter gesund blieben. Forschen wir deren Lebensweise nach, dann können wir in der Regel feststellen, dass sie einfache Gewohnheiten pflegten und vor allem im Essen beherrscht und zurückhaltend waren. Dabei gehören diese gesunden Greise nicht immer zu den stärksten Menschen, die von den Eltern eine robuste Gesundheit hat ererben können. Aber gerade, weil sie dadurch wohl den Wert der Gesundheit beizeiten erkannten, sahen sie sich veranlasst, die gesunden Regeln einer einfachen, bescheidenen Lebensweise zu beachten.

Man braucht keineswegs übertriebene Massnahmen zu ergreifen, um seiner Ernährung eine gesunde Note zu geben. Sollte es wirklich unmöglich sein, den Bedarf an Eiweiss und Fett einzuschränken, so dass er sich um einen Drittel der vorherigen Menge vermindert? Ersetzt man das auf diese Weise ausfallende Eiweiss und Fett mit dem entsprechenden Quantum von Gemüsen und Salaten, dann kann sich diese einfache Änderung bereits segensreich auf unsere Gesundheit auswirken. Doch nicht nur die Einschränkung von Eiweiss und Fett weiss uns unser Körper zu danken, denn auch die starke Verminderung aller künstlichen Süssigkeiten kommt unserer Leber und der Bauchspeicheldrüse zugute.

Wer seine Lebensweise umstellt, bevor er krank ist, indem er beizeiten lernt, Mass zu halten, dem gegenüber wird sich auch die Natur dankbar erweisen. Krankheiten und Siechtum entstehen nicht von heute auf morgen. Anschaulich mag uns dieser Umstand vor Augen treten, wenn wir bedenken, dass auch ein sogenannter Schwamm im Gebälk eines Hauses Jahre, oft sogar Jahrzehnte braucht, bis er das Haus zum Einstürzen bringt. Dieses Bild zeigt uns, wie notwendig es ist, unsere Lebensweise frühzeitig auf einen gesunden Nenner zu bringen, damit Krankheit, Siechtum und Tod nicht bei uns in Verbindung mit Messer und Gabel, also durch ungünstige und üble Essgewohnheiten, in Erscheinung treten müssen.

Curcumawurzel (Rhizoma Curcumae)

Noch selten hat mir die Pflanzenwelt auf einer Insel solch unvergessliche Eindrücke hinterlassen, wie jene auf Java. Gleich anfangs nahm mich der Anblick der riesigen Urwaldbäume gefangen, und auch die Reichhaltigkeit der vielen Palmenarten kann das Herz eines jeden Pflanzenfreundes begeistern. Ueber den Gipfeln der Baumriesen kreisten Vögel mit einer Spannweite unserer Steinadler, aber bei näherem Beobachten wurde man gewahr, dass es sich dabei gar nicht um Vögel, sondern um Riesenfledermäuse handelte. Staunend erwartete ich nun noch weitere Überraschungen.

Im feuchten, moorigen Boden, nahe bei den Lotosblumen, machten uns die Eingeborenen auf eine kräftige Pflanze mit schwertförmigen Blättern und knolligen Wurzeln aufmerksam. Die kleinen Schwertlilienwurzeln sind ihnen ähnlich. In der Eingeborenensprache heisst die Pflanze Temoe Lawak, während sie bei uns unter ihrem lateinischen Namen Rhizoma Curcumae bekannt ist. Von der Heilwirkung der Wurzel halten die Indonesier sehr viel. Es gibt überhaupt für den Asiaten und besonders für den Bewohner von Java keine bessere Pflanze zur Anregung und Verflüssigung der Galle. Alle, die regelmässig von dieser Heilpflanze Gebrauch machen, kennen keine Gallenstörungen, vor allem auch keine Gallensteine. Leider fehlte mir die Zeit genauerer Nachprüfung.

Anwendungsmöglichkeiten

Man reibt die frische Wurzel auf einem rauhen Ziegelstein, beziehungsweise auf einer Tonplatte. Den dadurch entstehenden gelben Pflanzenbrei verwendet man wie eine Ableitungssalbe bei Gefässstauungen, Thrombosen und alten, schlecht heilenden Wunden sowie bei beginnen-