Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 26 (1969)
Heft: 12

Artikel: Festtagsgebräuche und unser Magen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969314

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: 11.12.2025

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

Schmerz, dann ist es Zeit, uns vorzusehen, um unsere Bauspeicheldrüse wieder in Ordnung zu bringen, ist sie doch nebst der Leber das wichtigste Organ für unsere Verdauung. Zusammen mit der richtig gewählten Nahrung muss während des Essens eine entspannte Atmosphäre herrschen. Langsames Essen und gründliches Kauen ist Bedingung. Diese Massnahmen können noch durch heisse Kräuterwickel unterstützt werden.

Wenn wir auf ein Gewürz wie Pfeffer mit Verstopfung ansprechen, sollten wir selbst während einer Reise darauf achten, keine gepfefferten Speisen zu geniessen; auch sollten wir die dadurch verursachte Verstopfung nicht anstehen lassen, sondern sofort durch ein Mittel, das die Verdauung fördert, wie Papayaforce oder ein anderes, das die Galle fliessen lässt, wie Rasayana Nr. 2, die Störung zu beheben suchen. Es sollte uns immer selbstverständlich erscheinen, einer Störung rasch auf den Grund zu gehen, indem wir das entsprechende Naturmittel anwenden und uns in der Ernährung richtig einstellen. Aber nie sollten wir uns täuschen lassen durch ein rasch wirkendes Betäubungsmittel, denn das wäre wie eine Tünche über eine schmutzige Wand, also keine Heilung, sondern nur augenblickliche Erleichterung, für die Zukunft aber Schwächung oder Schädigung und Stillegung des körperlichen Alarmsignals.

Können wir feststellen, dass wir sehr schnell zu Erkältungen neigen, dann sollten wir nach der üblichen Ausheilung mit Mitteln, durch die wir die Widerstandskraft festigen, weiterfahren. Auf alle Fälle werden wir mit Urticalcin den Kalkspiegel zu heben suchen, weil dann auch die anderen Mittel weit besser ansprechen, wenn diese Angelegenheit in Ordnung geht. – Bei Blasenschwäche können wir es mit Blasentropfen Galeopsis, warmen Dämpfen und Kräutersitzbädern versuchen. Je rascher wir eingreifen, um so besseren Erfolg werden wir haben.

Sind unsere Nerven so belastet, dass wir anfangen auf alle Unannehmlichkeiten mit innerer Aufregung zu reagieren, dann stärken wir uns mit Neuroforce, mit Avena sativa oder Ginsavena, wie auch mit Acidum phos. D4 und Acidum pic. D6. Damit mögen wir den Schwierigkeiten steuern, aber ohne frühes Zubettegehen werden wir nicht auskommen, wenn unsere Nerven wieder genügend Kraft sammeln sollen. Im Alter stärkt auch ein Mittagsschläfchen. – Wenn unsere Beine und Füsse unliebsam anschwellen, dann können wir mit Convascillan und Nephrosolid Erfolg haben. Das Herz wird dadurch entlastet und die Niere unterstützt, damit sie das angestaute Wasser fortschaffen kann. Das sind einige Beispiele, die zeigen, wie leicht es ist, sich richtig zu beobachten und die entsprechende Abwehr zu treffen, ohne zu betäubenden Mitteln greifen zu müssen, wodurch der Zustand nur verschlimmert würde. Es erweist sich daher als angebracht und weise, stets auf die Stimme des eigenen Körpers zu achten.

Festtagsgebräuche und unser Magen

Noch immer ist es wie zur Zeit der alten Germanen, denn die kurzen Dezembertage scheinen nach wie vor das Bedürfnis nach vermehrter Geselligkeit zu steigern. Kein Monat ist dermassen geschäftig, sich auf gewisse Festtage vorzubereiten, wie gerade der letzte Monat des Jahres. Man denkt dabei gar nicht, dass man dadurch alten Sitten und Gebräuchen aus den Tagen der Sonnwendfeier huldigt. Es herrscht auch während des ganzen Jahres kein so starkes Bedürfnis vor, Süssigkeiten zu backen und in oft übertriebenem Masse zu geniessen. Dabei vergisst man förmlich, dass sich unser Magen sowie die anderen Organe keineswegs geändert haben, sondern noch immer den gleichen Regeln folgen müssen, wenn sie gesund bleiben wollen.

Früher kannte man noch keine Ersatzstoffe, auch war man gesundheitlich noch

stärker, konnte also ein Festgelage besser überstehen. Heute ist es kein Wunder, wenn sich nach Festzeiten viel mehr Kranke melden, denn der Magen ist nun eben einmal kein Vergnügungslokal, wie dies einmal Dr. v. Borosini deutlich erklärt hat. Da wir uns mit übermässiger Nahrungsaufnahme nur unnötig belasten und somit schwächen, sollten wir uns stets vornehmen, nicht vom Gesundheitsprinzip abzuweichen, auch wenn es am Freundestisch noch so verführerische Leckerbissen zu versuchen gibt. Es ist einfacher, eine Einladung abzulehnen, wenn man sich nicht stark genug fühlt, als sich nachher mit Verdauungsstörungen herumplagen zu müssen.

Auch bei uns sind gewisse fremdartige Gewürze Mode geworden, und ebenso fängt man an, die sonderbarsten Zubereitungsarten verschiedener Speisen zu pflegen. Nicht einmal im vegetarischen Restaurant ist man sicher vor gesalzenen oder gesüssten Salaten. Im Gemüse können wir unter Umständen Weinbeeren, Bananen oder Ananas vorfinden. Manchen mag dies schmecken, andern erscheint es als Geschmacksverwirrung, und je nachdem streiken Magen, Leber und Bauchspeicheldrüse, wenn wir unseren Organen solche Verdauungsprobleme zumuten. Alles Neue und Exotische besitzt eine gewisse Anziehungskraft, ob aber der Körper damit einverstanden ist, fragt man sich nicht.

Wenn schon die Zubereitung einzelner Speisen für Empfindliche gegen beachtenswerte Gesundheitsregeln verstossen, lässt die gesamte Zusammenstellung einer Mahlzeit oft noch mehr zu wünschen übrig. Was man einem Kind aus gesundheitlichen Gründen versagt, sollte man sich auch als Erwachsener nicht ohne weiteres zumuten. Die vernünftige Zusammenstellung einfacher Nahrung ist für den Körper das beste. Was ihm im Laufe des Jahres nicht frommt, ist ihm auch im Festmonat Dezember nicht zuträglich. Wer sich nach dieser Regel richtet, schwächt sich nicht unnötig und unterliegt viel weniger einer Unpässlichkeit, einer ernsteren Störung oder möglicherweise gar einer empfindlichen Erkrankung.

Mangel an Kalk, Vitamin C und Vitamin A

Ist es nicht eigenartig, dass man trotz den vielen gesundheitlichen Bemühungen und trotz den wissenschaftlichen Errungenschaften der Neuzeit fast allgemein von einem Mangel an Kalk, Vitamin C und Vitamin A sprechen muss? Dennoch entspricht dies der Tatasache, denn ein Bericht der amerikanischen Regierung, der letztes Jahr erschienen ist, gab bekannt, dass die Bewohner von Amerika allgemein einen Mangel an Kalk, Vitamin C und Vitamin A aufweisen. In den meisten europäischen Ländern wird es sehr wahrscheinlich nicht besser sein. Es mag uns natürlich interessieren, woher der erwähnte Mangel kommen kann. Wer sich in Amerika etwas auskennt, ist zwar nicht allzu erstaunt über das gesundheitliche Ergebnis, das den Aufwand an Bestrebungen aller Art nicht rechtfertigt. Kennt man jedoch beispielsweise das amerikanische Brot, das allgemein üblich ist und daher täglich auf den Tisch kommt, dann begreift man den erwähnten Mangel weit besser. Schon oft haben wir auf dieses weiche, weisse Brot hingewiesen, das so überaus arm ist an Mineralbestandteilen! Man versucht dieses Nahrungsmittel zwar durch Toasten dünkler und knuspriger zu machen, aber logischerweise kann dadurch der Gehalt nicht gehoben werden.

Verkehrte Schlussfolgerungen

Es ist eigenartig, wenn kluge Menschen folgerichtige Regeln nicht begreifen wollen! Wer seiner Nahrung, besonders auch dem Reis, die besten Mineralstoffe und Vitamine entzieht, um sie dem Vieh zu füttern, kann doch nicht erwarten, dass die Ernährung des Menschen dadurch keinen Mangel erleidet, oder dass dieser durch Einnahme grosser Mengen behoben