

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 30 (1973)
Heft: 5

Artikel: Das Nachtessen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554589>

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: 15.01.2026

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

zentriertem Zustand verwenden können, wie dies beim Molkosan der Fall ist, dann verstärkt sich die Gesamtwirkung dementsprechend. Es spricht bestimmt für sich, dass Käser, die beständig mit Molke arbeiten, in der Regel nie unter Flechten oder Ekzemen zu leiden haben. Wer täglich zum Essen 1 Teelöffel voll Molkenkonzentrat mit einwandfreiem Quellwasser oder Mineralwasser verdünnt, wird durch dieses Getränk besser verdauen, da es die Bauchspeicheldrüse anregt; er wird Gärungen und Darmgase erfolgreich bekämpfen können und zudem den Körper bereichern, weil er sich dadurch die wertvollen Nährsalze und Spurenelemente der Milch zuführt.

Auch zur Zubereitung der Salate eignet sich Molkenkonzentrat ausgezeichnet. Nicht allen ist Essigsäure, ja nicht einmal allen Zitronensäure bekömmlich. In der

Regel leistet jedoch solchen die Milchsäure als Ersatz die besten Dienste.

Das flüssige Molkenkonzentrat Molkosan wurde schon über 40 Jahre zu Heilzwecken zugezogen. Es hat während dieser Zeit Hunderttausenden durch äusserliche sowie innerliche Anwendung erfolgreiche Hilfe dargeboten. Auch bei Halsentzündungen bewährt es sich immer wieder. Vor allem wirkt es auch in vorbeugender Art. Mütter, die ihre Kinder täglich mit Molkosan gurgeln lassen, schützen sie dadurch vor Ansteckungen, besonders in Zeiten vermehrter Erkältungs- und Grippemöglichkeiten. Zusammen mit Echinaforce und Influaforce kann man unter Umständen Grippefälle umgehen oder mindestens günstig behandeln. Warum soll man also nicht zu solch einfachem Mittel greifen, das völlig harmlos ist und keinerlei nachteilige Nebenwirkungen aufweist?

Das Nachtessen

Früher, als man noch ohne Schlafpillen auskam, war das Nachtessen gewöhnlich sehr bescheiden. Es galt da ein Sprichwort, das hiess, der Käse sei morgens Gold, mittags Silber und abends Blei. Das verrät uns ein wenig, wie die Eiweissnahrung abends oder nachts wirken kann. Es wird also günstig für uns sein, Fleisch, Eier und Käse auf den Nachmittag zu verlegen, während wir zum Nachtessen leicht verdauliche Speisen wählen. Wer Früchte liebt, kann sich einen erfrischenden Fruchtsalat aus frischen Früchten zubereiten, denn in Speisegaststätten bekommt man solchen meist nur aus den Büchsen. Wenn wir ihn aber selbst zubereiten, wählen wir frische, gut gereifte Früchte und erhalten so einen äusserst schmackhaften Salat.

Auch unserem Müesli werden wir keine konservierten Früchte begeben, sondern uns mit geraffelten Äpfeln und frischgepresstem Orangensaft begnügen. Zum Süssen dient uns eine nicht allzufein geschnittene Banane oder Naturdatteln. Je nach der Jahreszeit können wir aber auch

frische Beeren wählen. Als Beigabe schmeckt ein Bambu-Kaffee mit etwas Rahm ausgezeichnet. Wer indes seine Nieren pflegen muss, wird sich vorteilhaft einen Tee aus Hagebuttenkernen kochen und zum Mildern etwas Rahm begeben. Benützen wir jedoch blossen Tee aus Beuteln, dann fällt der Rahm dahin, weil er dann wegen der Arkadebeigabe gerinnt. Eine Scheibe Vollkorn- oder Knäckebrot ergänzt diese nächtliche Mahlzeit.

Wer Salate der Fruchtnahrung vorzieht, kann sich auch einen Salatteller zubereiten, da auch dieser sehr erfrischend ist. Als Beigabe dient wiederum Vollkorn- oder Knäckebrot nebst Quark. Glaubt man mit Kartoffeln besser genährt zu sein, kann man auch an Stelle von Brot Pellkartoffeln wählen. Zu diesem Essen nehmen wir noch Bambu-Kaffee, da er sich besser eignet als Tee.

Mit einer solchen Nahrung können sich die Verdauungsorgane erholen, denn sie belastet uns nicht. Das Blut braucht

7
sich nicht so stark auf die Verdauung zu konzentrieren, was ebenfalls ein Vorteil ist. So ruht denn der Körper viel besser und auch das Traumleben ist weniger geschäftig und nervös. Vorteilhaft ist es auch, das Nachtessen frühzeitig einzu-

nehmen. Ein allfälliges Bettmümpfeli ersetzen wir durch eingeweichte Trockenzwetschgen oder Kurpflaumen. Auch ein Apfel kann uns dienlich sein, wenn wir nicht bereits eine Fruchtmahlzeit genossen haben.

Ursachen und Behandlung von Rheuma

Jeder Arzt, der auf Ganzheitsbehandlung eingestellt ist, weiss aus Erfahrung, dass man nicht jeden Rheumakranken genau gleich behandeln kann. Bei keiner Krankheit ist die Berücksichtigung der Grundursachen so wichtig wie bei Rheuma. Man mag mit der Neuraltherapie erfolgreich gegen die Schmerzen aufkommen. Auch Bäder, Massagen und Sauna mögen die Schmerzen zum Verschwinden bringen. Wenn man jedoch die eigentliche Ursache der Erkrankung nicht erkannt und berücksichtigt hat, wird auch der Erfolg nur von kurzer Dauer sein.

Bakterienherde

Vielfach ist es in erster Linie notwendig, die Zähne röntgen zu lassen, um feststellen zu können, ob sich an den Wurzelspitzen einiger Zähne Granulome gebildet haben. Diese streuen oft grosse Mengen von Bakterien in den Körper, und diese Bakterieninvasion kann alsdann Rheuma auslösen. Oft erzeugen auch erkrankte Mandeln solche Bakterienherde, weshalb man diesen genaue Beachtung schenken sollte. Solange sie gesund sind, ist von ihnen aus nichts zu befürchten, sind sie jedoch nicht in Ordnung, dann muss man sie unbedingt entsprechend behandeln, damit der Entzündungsherd verschwinden und nicht mehr schädigen kann. Dies mag durch Auspinseln mit purem Molkosan geschehen, auch das zusätzliche Gurgeln damit ist hilfreich, wie auch die Anwendung von Echinaforce. Hat man damit keinen Erfolg, weil die Mandeln bereits zu sehr vereitert sind, dann sollte man sich ihrer durch operativen Eingriff entledigen, da sie nicht mehr fähig sind, ihre Aufgabe zu erfüllen. Wenn sie richtig funktionieren, können sie Giftstoffe auffangen und sie

wegschaffen helfen. Sind sie jedoch selbst belastet, dann sind sie dieser Fähigkeit beraubt, müssen also ausgeheilt oder entfernt werden, um sich nicht selbst am Ausstreuen gesammelter Bakteriengifte zu beteiligen. Man sollte demnach die Mandeln gut pflegen und vor Erkrankung schützen, um sich ihrer Vorteile bedienen zu können.

Auch entzündete Eierstöcke können Bakterien ausstreuen und dadurch die Rheumaerkrankung begünstigen. Ebenso kann ein entzündeter Blinddarm diesem Umstand Vorschub leisten. Wir sind ohnedies gefährdet, wenn wir eine Blinddarm-entzündung anstehen lassen, weshalb wir durch sorgfältige Pflege zur raschen Ausheilung beitragen sollten. Weitere Bakteriennester können sich in chronischen Mittelohr- oder Nebenhöhlenentzündungen vorfinden, was zur Folge haben kann, dass sie zeitweise wieder aufflackern, wodurch sie als Streuherde dienen. Gewiss leuchtet es uns ohne weiteres ein, dass wir all diese Entzündungsmöglichkeiten bekämpfen und zu beseitigen suchen.

Ernährungs- und Lebensweise

Ist uns dies gelungen, dann werden wir als nächstes auch unsere Ernährung und Lebensweise prüfen und je nach dem zu ändern haben. Dies ist dringend nötig, weil man dadurch eher einen Erfolg erlangen kann. Sind wir beispielsweise gewohnt, zuviel Eiweiss, und zwar vor allem in tierischer Form, einzunehmen, so dass wir womöglich durchschnittlich pro Tag 150 g oder noch mehr geniessen, dann werden wir trotz guten Mitteln und Anwendungen nicht beschwerdefrei werden können. Der Vorzug dieser Hilfen