

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 30 (1973)
Heft: 12

Artikel: Vom Wert guter Ernährungsratschläge
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554968>

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: 13.01.2026

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

viel, besonders, wenn man bereits über 60 Jahre zählt. Wenn das Herz als getreue Pumpe nicht sehr stark sein sollte, nimmt man auf eine Wanderung mit oder ohne Skis immer ein Weissdorn-, also ein Crataegisanpräparat mit. Auf Herbstwanderungen kann man sich der reifen Beeren bedienen. Wenn keine solchen zur Verfügung stehen, dann tropft man sich hie und da 10 bis 20 Tropfen des erwähnten Präparates zur Stärkung des Herzmuskels in den Hals. Dies behebt die Schwäche auf natürliche Weise. In der Regel ist es nicht richtig, beim Empfinden einer leichten Müdigkeit abzusitzen, um auszu-ruhen, weil man nachher erst recht wieder Mühe haben kann, bis die Muskeln erneut angekurbelt sind. Meist ist es dienlicher, langsam weiter zu gehen, weil nach kurzer Zeit der sogenannte zweite Atem einsetzen kann, wodurch wir die erwünschte Erleichterung gewinnen, denn dies ist der Moment, in dem sich das Blut von gewissen Schlacken über die Haut und Niere befreien konnte, und von da an scheint es wie geölt zu gehen. Erst jetzt nutzt unsere Gesundheit richtig, was zur Folge haben kann, dass wir nach einer längeren, unserem Naturell angepassten Wanderung so frisch nach Hause kommen, als hätten wir gar keine Anstrengung hinter uns. Ja,

wir bedauern sogar, dass wir schon am Ziel angelangt sind, weil wir noch länger wandern möchten. – Dies ist ein gutes Zeichen, da es uns anzeigt, dass wir unsere angestapelte Müdigkeit allmählich loswerden. Zum Antritt einer Wanderung sollten wir nie zu übermüdet sein, sondern erst einige Ruhetage einschalten, weil sich unsere Beschwerden sonst nicht so leicht abschütteln und überbrücken lassen. Besonders, wenn wir uns beruflich trotz den überschrittenen Siebzigerjahren noch reichlich anstrengen müssen, kann man die Spannkraft nicht mehr so leicht zurückerobern wie in früheren Jahren. Eine vorherige Probewanderung wird uns zeigen, was wir uns zumuten können, denn das Wandern soll uns ja zur Heiltherapie dienen, ist es, wenn richtig durchgeführt, doch eine der besten, ja die allernatürlichste Methode, um die Leistungsfähigkeit des Körpers wieder anzufachen. Regelmäßiges Wandern verjüngt selbst im Alter, weshalb man es in sein Lebensprogramm aufnehmen sollte. Es ist ein herzerfrischendes Vergnügen, sich einige Zeit sorglos in der erhabenen Schönheit der Natur bewegen zu können und man hat abends kein anderes Verlangen mehr, als nur den Tag mit einem erholungsreichen Schlaf zu krönen.

Vom Wert guter Ernährungsratschläge

Man sollte es nicht für möglich halten, dass es sogar heute noch viele Aerzte gibt, wie auch Patienten, die der Ernährung als Teil jeder Heiltherapie keine oder nur eine ganz nebensächliche Bedeutung beimessen. Jeder Bauer hat demnach ein besseres Verständnis für Störungen oder Krankheiten, die bei seinem Vieh auftreten mögen. Wenn er bei diesem viel seuchenhaftes Verwerfen wahrnimmt, verursacht durch Bangsche Bazillen, dann weiss er, dass Tiere, die davon befallen sind, nun viel Kleie und Getreidekeime benötigen, weil darin viel Vitamin E enthalten ist, was der Hauptheilfaktor gegen Bang bedeutet. Besteht Neigung zu Gärungen, muss er

also damit rechnen, dass die Tiere starken Blähungen unterliegen können, darum wird er die Eingabe von Grünfutter, vor allem von Klee, kürzen und statt dessen mehr Heu verabfolgen. Jedem mag es einleuchten, dass die Ernährung beim Tier eine wesentliche Bedeutung für dessen Gesundheit ausmacht. Warum sollte dies dann beim Menschen, der doch den gleichen physischen Naturgesetzen unterworfen ist wie das Tier, nicht auch eine Rolle spielen?

Notwendige Schulung des Patienten

Der Patient ist sich oft überhaupt nicht bewusst, dass er zur Wiedererlangung sei-

ner Gesundheit mit Ueberlegung, Geschicklichkeit und Selbstbeherrschung einen wesentlichen Teil zur Gesundung beitragen muss. Er sollte erkennen, wieviel von seinem Bemühen abhängt, seelisch eine bejahende Einstellung zu erlangen. Auch sollte er gut überlegen, welche Änderungen an ungünstigen Lebensgewohnheiten für ihn in Betracht fallen. Vor allem aber sollte er auch Einsicht für eine zweckdienliche Ernährung gewinnen, liegt doch in ihr nebst den unterstützenden Naturmitteln ein bedeutender Heilungsfaktor. Auf diese Weise kann er, wenn ihm der Arzt auf diesem Gebiet keine Anweisungen erteilt, durch eine gute Beobachtungsgabe selbst feststellen, was ihm für seinen Zustand bekömmlich ist oder nicht und sich danach richten. Das verhilft viel zu einem rascheren Heilungsvorgang. Erteilt indes der Arzt gute Ratschläge, dann wird er mit einer solchen Einstellung eher geneigt sein, diese prüfend zu unterstützen, statt kurzsichtig zu denken, wenn der Arzt die verkehrte Handlungsweise des Patienten nicht gewahr werde, dann könne sie nicht schaden.

Ein geschulter Patient sollte wissen, dass er bei Stoffwechselleiden, bei Herz- und Gefässkrankheiten sich nicht mit Eiweiss überfüttern darf. Er sollte somit Fleisch, Eier, Käse, Fisch und Milchprodukte gründlich einschränken. Es ist angebracht, zu vermeiden, dass sich eine Menge Cholesterin und gesättigte Fettsäuren bilden können, weil dadurch die endokrinen Drüsen, vor allem die Nebennierenrinde, überlastet werden. Beachtet man all diese wichtigen Faktoren nicht, dann muss man auch nicht erstaunt sein, wenn die besten Heilmittel nur bescheiden oder auch gar nicht zu helfen vermögen. Aber leider fehlt oft das nötige Verständnis ganz und gar. Als Beweis diene folgendes Vorkommnis. Ich verschrieb einer Frau zur Entschlackung des Körpers vorübergehend eine Rohkostdiät. Bei der nächsten Beratung entdeckte ich in ihrem Haushaltskorb zufällig rohen Schinken. Diesen hatte sie sich beschafft, weil sie glaubte, auch dies gehöre zur verordneten Rohkost.

Kampf gegen Gewohnheiten

Es mag vielen schwer fallen, eingefleischte Ernährungsgewohnheiten zu ändern, aber es liegt auf der Hand, sich ernstlich darum zu bekümmern, wenn doch die Umstände so liegen, dass gerade solcherlei Ernährungstorheiten am Entstehen einer schweren Krankheit mitschuldig waren. In solchem Falle ist es doch logisch und einleuchtend, sie gänzlich zu meiden. Der Patient kann sich keinen grösseren Nutzen erweisen, als sich das notwendige Verständnis für eine zweckdienliche Ernährungstherapie anzueignen und dadurch beim Heilungsprogramm mitzuarbeiten. Wenn er dies einsieht und willens ist, auf die anezogenen Ernährungsgewohnheiten zu verzichten, dann hat er viel gewonnen. Noch glauben heute viele, Fleisch, Eier und Käse würden einzig Kraft vermitteln, während alles andere mehr oder weniger nur als ergänzende Zutaten gelte. Sie haben daher auch keine Ahnung vom Wert der Gemüse und Salate, des Vollgetreides und der Sojaprodukte als Heilnahrung. Darum erkennen sie keine Notwendigkeit, die Ernährungsweise zu ändern, denn sie können nicht einsehen, dass die Ernährung an der Erkrankung mitschuldig ist, sondern schieben den Grund rein äusseren Umständen zu. Patienten ohne jegliche Einsicht lassen sich nicht helfen. Solange die ererbte Lebenskraft ausreicht, springen sie zwar von Arzt zu Arzt, erhalten die verschiedensten starken Medikamente, verharren aber bei ihrer viel zu eiweissreichen Ernährung und leben wahllos von entwerteten Weissmehl- und Weisszuckerprodukten. Kein Wunder, dass sie bis zuletzt krank bleiben.

Die Naturgesetze wirken sich bei reich und arm gleich aus. Wer schädigende Genüsse gesunden Lebensregeln vorzieht, wird die Folgen tragen müssen. Wir sollten für gesundheitliche Ratschläge dankbar sein und sie beachten, da die heutigen Naturmittel durch chemische Zusätze ohnedies betreffs gesundheitlichen Wertes in Frage gestellt sind. Besonders im Krankheitsfalle sollte man die Heilwirkung der Nahrung in erster Linie dem Therapieplan einordnen.

Der Therapeut für Ganzheitsmedizin wird diese Aufgabe gewissenhaft übernehmen, während sich der Patient bemühen muss, Verständnis und Anerkennung zu erlangen, dass nämlich seine Heilung neben allen guten Naturmitteln vom Befolgen der Ernährungsanweisungen abhängt, und zwar

in erster Linie. Wer meine Bücher, sowohl das Leberbuch als auch jenes mit dem Titel «Der kleine Doktor», gelesen und im Krankheitsfalle angewandt hat, wird erfahren haben, wieviel von der Ernährung zur Wiedererlangung der Gesundheit abhängt oder beiträgt.

Krankheiten durch Viren

Wie sollen wir dieser Art von Krankheiten begegnen? Wir können das unregelmässige Wetter mit seinem raschen Wechsel von Warm und Kalt, von Föhn und Nordwind und seiner vermehrten Luftfeuchtigkeit nicht zu unseren Gunsten beeinflussen, und doch stellt all dies starke Anforderungen an unseren Körper. Gerade in der Uebergangszeit, wenn der Winter einmal mit Wucht zu kommen scheint, dann aber wieder nachlässt, ist es sehr wichtig, sich besonders in der Kleidung den äusseren Verhältnissen gut anzupassen, also weniger auf die Mode zu achten als auf guten Schutz gegen die anstürmende Kälte. Wer diesen Rat missachtet, kann sich zu starker Abkühlung preisgeben, was ihn leicht Erkältungen ausliefert, wodurch er für Angriffe von Bakterien und Viren viel empfindlicher wird.

Dies ist in noch vermehrtem Masse der Fall, wenn wir uns zu wenig schonen und infolgedessen Uebermüdungen anheimfallen. Es gibt Menschen, die an ein unstehtes Nachtleben gewöhnt sind. In der Regel leisten diese keine entsprechend wertvolle Tagesarbeit. Wem aber daran liegt, tagsüber leistungsfähig zu sein, muss auf genügend guten Schlaf, und zwar vornehmlich auf Vormitternachtsschlaf achten. Wenn er nebst Hetze und Stress im beruflichen Leben auch noch einige Nächte ein Schlafmanko aufweist, dann verliert der Körper seine normale Abwehrkraft gegen pathologische Keime, so dass uns diese mit Erfolg angreifen können, und schon hat sich bei uns eine Krankheit gemeldet.

Während Uebergangszeiten, vor allem, wenn es vom Herbst zum Winter hinübergeht, doch auch im Frühlingsübergang ist

man körperlich am empfindlichsten. Vielleicht ist es nur ein Katarrh, der von uns Besitz ergreift oder aber eine Grippe, die heute in mancherlei Formen auftreten und sich auswirken kann. Immer ist es jedoch angebracht, jeder gesundheitlichen Störung die notwendige Beachtung zu schenken. Entwickelt der Körper Fieber, dann sollte man auf keinen Fall zu einer Tablette greifen, um es auf diese Weise zu bekämpfen, damit man trotz der Erkrankung den beruflichen Pflichten nachgehen kann. Das ist verkehrt, denn bei Fieber brauchen wir Bettruhe. Da Fieber die beste Abwehrreaktion des Körpers darstellt, sollten wir es entschieden unterstützen, statt es leichtfertig durch entsprechende Medikamente auszuschalten.

Der Wert des Fiebers im Krankheitsgeschehen

Heute weiss man, dass Fieber die Interferonproduktion des Körpers anregt, und Interferon ist das vom Körper selbst geschaffene Kampfmittel gegen Viren. Es ist daher gar nicht verkehrt, wenn man bei schweren Vireninfektionen auf irgendeine Art künstlich Fieber erzeugt, um den Körper zu veranlassen, Interferon zu produzieren, weil dadurch den Viren eine aktive Kampftruppe entgegengestellt wird. Wer demnach kein Fieber zustande bringt, ist bei schweren, gefährlichen Vireninfektionen dem Wüten der Erreger ausgeliefert und kann ihnen womöglich sogar erliegen. Einem solchen sind Ueberwärmungsbäder zu empfehlen, da diese, wenn richtig durchgeführt, künstliches Fieber mit allen seinen Vorteilen zu erzeugen vermögen. Diesem Rat braucht man nicht skeptisch gegenüberzustehen, wenn man bedenkt,