

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 3

Artikel: Im Erstklasshotel
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552016>

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: 24.12.2025

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

diese gewahrt werden. – In diesem Sinne berichtete auch einmal eine Patientin, die Galeopsis, also Hohlzahn, einzunehmen hatte, ihr chronisches Blasenleiden sei dadurch unbeabsichtigt verschwunden. Solche Erfahrungen sind jeweils natürlich recht erfreulich.

Wenn sich daher auch auf dem Gebiet der Reisekrankheiten ebenfalls vermehrte Hilfe zeigt, wird dies manchem willkommen sein. Nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene können beim Zugfahren oder auf Autotouren unter Uebelkeit zu leiden haben. Einem unserer Bekannten verhalf dagegen das nutritive Nervenmittel Avena sativa sowie das biochemische Mittel Acid.

phos D4. Bekanntlich ist Avena sativa aus biologisch gezogenem blühendem Hafersaft hergestellt und als solches ein wunderbar mildes Nervenmittel. Auch das erwähnte biochemische Mittel hilft besonders auf der Reise die Nerven zu stärken, weshalb die Kombination beider Mittel sich bestimmt bei Reiseschwierigkeiten günstig auszuwirken vermag, denn sehr oft beruht ja eine diesbezügliche Störung auf einem geschwächten Nervenzustand. Ein Versuch mit den erwähnten drei Mitteln mag sich lohnen, da keines von ihnen kostspielig ist, zudem ist ihr Gebrauch auch nie mit irgendwelchen Risiken verbunden.

Im Erstklasshotel

Von meinen vielen Reisen her bin ich mich zwar gewohnt, im Erstklasshotel Unterkunft zu suchen, da es in vielen unterentwickelten Ländern nicht ratsam wäre, in einem Mittelklasshotel abzusteigen. Gleichwohl war ich gespannt, wie es mir im modernsten Erstklasshotel von Helsinki ergehen werde. Wohl reise ich gerne, fühle mich aber lieber ungezwungen in der freien Natur, als eingeengt durch die Forderungen einer steifen Gesellschaftsordnung. Vielerorts konnte ich auch feststellen, dass ich punkto Nahrungsbedürfnisse oft nicht auf meine Rechnung kam. Ich war daher angenehm überrascht, dass mich das angebotene Morgenessen in eben diesem Erstklasshotel von Helsinki vollauf befriedigte. Das ist immer so, wenn eine Selbstbedienungsmöglichkeit für genügend Abwechslung sorgt. So fand ich denn nebst Kaffee und Milch zusätzlich noch Orangensaft. Auch Schwarzbrot war in einer Form vorhanden, wie es mir mündete. Butter und Orangenkonfitüre dienten zum Brotaufstrich, wiewohl ich es sehr bedauerte, dass ich nicht eine Marmelade vorfand, die aus den Wildbeeren, die in Finnland so gut gedeihen und sehr vitaminreich sind, hergestellt worden war. Erstaunt war ich, dass es sogar nicht einmal an eingeweichten Zwetschgen fehlte. Ich

konnte mich also zur Zufriedenheit verköstigen.

Auch das Mittag- und Nachtessen unterlag der Selbstbedienung. Nicht weniger als zehn verschiedene Sorten Fische standen zur Auswahl bereit. Auch Schinken, kaltes und warmes Fleisch fehlten nicht. Nebst diesem boten sich noch Käse, Eier und Milch als Eiweissnahrung an. Man konnte also den Eiweissbedarf mehr als genug decken. Leider war jedoch die Auswahl an Gemüse sehr bescheiden. Den Bedarf an Vitaminen deckten zwar frische Tomaten. Wer indes einen reichhaltigen Salatteller gewohnt ist, kommt nicht ganz auf seine Rechnung. Zum Glück standen aber für den Nachttisch Früchte zur Verfügung, so dass ich mich daran erlaben konnte, denn morgens und abends gehören Früchte zu meiner Lieblingsspeise.

Was fehlte noch?

Da ich Gelegenheit hatte, frühzeitig zur Ruhe zu gehen, war ich schon um 8 Uhr abends im Bett. Das Zimmer war schön und befand sich im 6. Stock, was eher für annehmbare Luft bürgte. Auch stand mir als Badegelegenheit die von mir bevorzugte Dusche jederzeit zur Verfügung. Trotz Müdigkeit konnte ich indes den Schlaf nicht finden. Es fehlte mir doch

gar nichts, denn ich fühlte mich völlig wohl. Daher war es rätselhaft für mich, dass ich nicht bereits in tiefen Schlaf gesunken war. Endlich kam mir in den Sinn, dass das modernste Erstklasshotel von Helsinki doch bestimmt eine Klimaanlage in Betrieb haben musste. Ich täuschte mich denn auch nicht. Um diese nun aber für mich unwirksam werden zu lassen, öffnete ich ganz einfach ein Fenster und siehe da, nach kurzer Zeit schlief ich denn auch ganz ausgezeichnet, bis mich um 5.30 Uhr der Wecker daran erinnerte, dass ich um 7

Uhr zur Abfahrt auf dem Flugplatz sein musste. Ich freute mich noch nachträglich, dass ich mich so gut zurechtgefunden hatte, denn die Ernährung durch Selbstbedienung hatte mich vor zweifelhafter Wahl verschont. Die genügende Erfahrung mit Klimaanlage liess mich auch einen Ausweg finden, um den gesunden Schlaf nicht einbüßen zu müssen. Manche Neuerungen dienen eben nicht gleichzeitig auch der Gesundheit, doch wer natürlicher Lebensweise huldigt, findet auch eher den Weg zu günstiger Abhilfe.

Das schlimme Übergewicht

Es sind besonders die Frauen, und zwar vor allem jene im mittleren Lebensalter, die oftmals mit Recht über stetige Gewichtszunahme klagen. Das ist für sie nicht selten ein beängstigender Zustand, weil sie nicht wissen, wie sie ihm erfolgreich begegnen können. Oft beginnt der Kampf gegen das Uebergewicht erst nach der Geburt des ersten Kindes. Eigenartig ist die Beobachtung, dass vor allem Südländerinnen dieser Wendung oft verfallen sind. In Verbindung mit erfolgter Geburt erweist sich die Gewichtszunahme als Funktionsveränderung der Eierstöcke, denn bestimmt ist die Schlussfolgerung richtig, dass sie dabei im Spiele sind.

Wenn Menschen, die verhältnismässig wenig essen, unter Gewichtszunahme leiden, dann ist dies in den meisten Fällen auf die endokrinen Drüsen zurückzuführen. Dies ist auch bei krankhafter Fettleibigkeit eine Hauptursache, denn auch da ist in erster Linie eine Funktionsstörung der Eierstöcke feststellbar und an zweiter Stelle steht eine solche der Hypophyse. Vergleichen wir andererseits überschlanke Personen mit jenen Personen, die trotz vernünftiger Nahrungsaufnahme fettleibig sind, dann können wir womöglich feststellen, dass magere Leute eigenartigerweise oft zu den Vielessern gezählt werden müssen. Auch dies ist jedoch eine Bestätigung dafür, dass ebenfalls an diesem Uebel eine gewisse Funktionsstörung beteiligt ist und nicht ausgeschlossen werden kann.

Wenn man nun bei Uebergewichtigkeit mit drastischen, vor allem mit chemischen Mitteln eingreift, um künstlich Fett abzubauen, dann kann dadurch die Gesundheit grundlegend gefährdet werden. Auch wenn man die Drüsenfunktion mit Naturmitteln günstig beeinflussen kann, ist auf alle Fälle gleichzeitig auch eine angepasste Ernährungsumstellung vorzunehmen. Kalorienarme Vollkornprodukte sind den kalorienreichen Weissmehlerzeugnissen unbedingt vorzuziehen. Auch Salate sollten quantitativ an erster Stelle stehen,* wenn man eine Schlankheitsdiät einsetzen will, denn Frischgemüse weist wenig Kalorien, also wenig Verbrennungswerte auf, dafür aber viel Vitalstoffe, die ihrerseits die Drüsentätigkeit sehr günstig beeinflussen können. Dass man bei einer Schlankheitskur mit Oelen und Fetten äusserst sparsam umgehen sollte, mag ohne weiteres einleuchten. Je nach dem Alter und der Körpergrösse sollte man sich bei der Eiweissnahrung an das heute festgelegte Optimum von 40–60 Gramm halten. Wer sich im Gesamtnahrungsquantum etwas bescheiden einstellt und dafür langsam isst und besser durchspeichelt, hat einen besseren und bleibenderen Erfolg zu verzeichnen.

Ein weiteres Heilmittel ist viel Bewegung in guter Luft, weil dies die notwendige Sauerstoffeinnahme fördert. Ebenso sollte man nicht vergessen, jodhaltige Meerpflanzen wie Kelpasan, einzunehmen. Dies unterstützt die gesamte Umstellung so gün-