

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Zeitmangel zum Essen fordert Zeit zum Kranksein  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552246>

### **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>**



mässige Hitze oder leichtes Frieren feststellen kann, soll einmal eine einfache Prüfung vornehmen, indem er die früheren Kleidungsstücke aus Naturgewebe wieder anzieht. Verschwinden dadurch die Störungen, dann kann er dies als gewissen Anhaltspunkt betrachten, denn mit den Kunststoffen muss da etwas nicht stimmen. Um aber sicher zu gehen, wird er diese nachträglich nochmals einige Zeit tragen. Kehren dadurch die gleichen Störungen zurück, dann wird dies seine erste Schlussfolgerung bestärken. Er kann diesen jeweiligen Wechsel zur Prüfung einige Male vornehmen, um sicher zu sein, dass die Ursache der störenden Symptome wirklich auf die neuen Stoffarten zurückzuführen ist. Ob der Schaden, den diese bei ihm verursachen, nun elektromagnetisch oder elektrostatisch bedingt ist, ändert wohl nichts an der Sache. Wohlklingende, technisch wissenschaftliche Namen spielen keine Rolle, wohl aber die Feststellung einer Störung.

Es ist indes heute angebracht, einmal diese unerfreulichen Umstände zur Sprache zu bringen, kann man doch darüber nicht genug staunen, wieviele Leute sich Kunst-

stoffen aller Art anvertrauen, vom Nylon bis zum Plastik.

Skihosen und Jacken bestehen aus glänzenden unporösen Kunstmaterialien, dass man sich fragen muss, wie es solchen Menschen überhaupt noch wohl sein kann? Wer beim Tragen solcher Kleidung nicht über Störungen und Schmerzen klagen muss, gehört allerdings nicht zu den Empfindlichen, obgleich auch bei solch Unempfindlichen ein gewisses Unbehagen in Erscheinung treten kann. Wer indes beim Tragen irgendwelcher Kleidungsstücke aus Kunstfaserstoffen ernstliche Beschwerden feststellen kann, sollte sich ganz einfach bewusst werden, dass für ihn solcherlei Materialien nicht zweckdienlich sind. Statt lange nach anderen Störungsursachen zu suchen, wird es besser für ihn sein, wenn er sich bemüht, für seine Kleidung Naturgewebe anzuschaffen. In Sport- und Konfektionsgeschäften wird er bald nichts mehr dergleichen auftreiben können. Wer will ihm bei dem handwerklichen Personalmangel den geeigneten Stoff verarbeiten? Ja, wir sind trotz dem vielseitigen Wohlstand in gesundheitlicher Hinsicht gewissermassen arm geworden.

## **Zeitmangel zum Essen fordert Zeit zum Kranksein**

Heute leiden viele Menschen unter der Gewohnheit, hastig zu essen. Dadurch werden wir indes die Nahrung nur schlecht auswerten können, doch die wenigsten Schnellesser überlegen sich dies. Sie bedenken oder wissen auch nicht, dass Nahrung, die man infolge der üblichen Hast ungenügend einspeichelt, auch schwerer verdaut werden kann. Magen und Darm haben infolgedessen mehr Mühe, auch können wir dadurch die Organe unnötig überlasten. Es ist Tatsache, dass sich Schnellesser Magen- und Darmbeschwerden zuziehen können, doch sucht meist selbst nicht einmal der Arzt den Grund beim schnellen Essen. Das alles beruht auf Mangel an eingehender Kenntnis unserer vorzüglichen, wohlbedachten körperlichen Einrichtungen.

### **Vorzüge der Speicheldrüse und des Speichels**

Wer weiss beispielsweise seine Speicheldrüsen richtig einzuschätzen, weil er ihre Aufgabe kennt? Die wenigsten denken über eine solch scheinbar geringfügige Angelegenheit nach, und doch arbeiten diese Drüsen auf interessante Weise, indem sie die so wertvollen Alkalien ausscheiden. Mit diesen ist es möglich, saure Stoffe zu neutralisieren, Fette zu lösen und zu emulgieren, weshalb man richtiggehend von einer Vorverdauung sprechen kann. Der Mundspeichel entlastet die Bauchspeicheldrüse, denn er entwickelt ähnliche Eigenschaften wie diese. Wenn nun die Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse mangelhaft ist, dann kann sie gutes Einspeicheln der Nahrung bis zu einem gewissen Grade ent-



lasten helfen oder sie gar ersetzen. Da wir der wichtigen Aufgabe der Bauchspeicheldrüse sorgfältige Aufmerksamkeit schenken sollten, ist es angebracht, sich jeweils in aller Ruhe die nötige Zeit einzuräumen, um die Nahrung gründlich durchspeicheln zu können.

Es ist wohl nicht allen bekannt, dass der Speichel sogar eine entgiftende Wirkung aufweist. Aus diesem Grund wagen es Naturvölker in Hungerzeiten, leicht giftige Wurzeln mit gutem Nährwert zu essen, werden diese doch ohne Schaden ertragen, wenn man sie ganz gut einspeichelt, also demnach lange und gründlich kaut. Wer Magenschleimhautentzündungen, ja sogar Geschwüre heilen möchte, lerne langsam essen und gründlich einspeicheln.

Nimmt er gleichzeitig noch rohen Kartoffelsaft ein, dann sind seine Geschwüre bald verschwunden. Solch grossartige Wirkung kann die richtige Auswertung unserer wertvollen Verdauungseinrichtungen bewerkstelligen. Es ist daher ungeschickt, all diese Vorzüge zu übersehen, nur weil man glaubt, man müsse sich von der Hast und dem heutigen Tempo unbedingt anstecken lassen. Durch eine solche Einstellung wird man es als überflüssig erachten, für das Essen genügend Zeit einzuräumen, was dann eben zur Folge haben wird, dass man sich dieserhalb bestimmt Zeit zum Kranksein nehmen muss. Prägen wir uns also nochmals ein: «Wer sich keine Zeit zum Essen nimmt, wird Zeit zum Kranksein haben müssen.»

### **Individuelle Reaktion auf Heilmittel**

Da wir auf Nahrung und Heilmittel individuell ansprechen können, ist es nötig, über deren Verträglichkeit besser Bescheid zu wissen. Während wir uns in Ernährungsfragen vielleicht gut auskennen mögen, sind wir Heilmitteln gegenüber meist weniger bewandert. Es kann vorkommen, dass einfache Naturmittel, ja sogar harmlose Kräutertees, eine starke Reaktion auslösen können. Dies ist jedoch von Mensch zu Mensch verschieden, sind wir doch nicht alle gleich veranlagt. Es gibt zudem besondere Empfindlichkeiten, gewissermassen unerklärliche, sonderbare Reaktionen, die man als Allergien bezeichnet oder auch unter dem Namen Idiosynkrasie kennt. Es bedeutet eine Wissenschaft für sich, mit diesen fertig zu werden, denn da sie nun einmal in Erscheinung treten können, müssen sie von uns auch berücksichtigt werden. In der Tat können selbst die bestgewählten Heilmittel unter Umständen zu starke, völlig unerwartete Reaktionen auslösen. In solchem Falle besteht der günstigste Ausweg allerdings nicht ohne weiteres darin, ein solches Naturmittel gänzlich fallen zu lassen, denn wenn es wohlweislich und mit Bedacht gewählt wurde, sollte man zuerst einmal nur ganz einfach das Quantum

vermindern, und zwar soweit, bis sich keine unerwünschten Reaktionen mehr einstellen. Hat man dies erreicht, dann kann man in der Regel diese Menge als individuell passend und wirksam betrachten.

### **Individuelle Dosierung**

Die Erfahrung hat gezeigt, dass es Patienten gibt, bei denen beispielsweise schon die Hälfte der allgemeinen Einnahmевorschriften genügt. Dies kann so sein, weil das allgemeine Einnahmequantum bei allen Heilmitteln, auch bei Naturmitteln, jeweils auf einen mittelmässig empfindsamen Menschen, gewissermassen also auf einen Durchschnittstyp berechnet wird. Wenn nun jemand diesem Typ nicht entspricht, indem er bedeutend empfindlicher ist, dann muss er diesen Umstand berücksichtigen. In solchem Falle kann bereits 1 Tropfen statt deren 5–10 die richtige Wirkung auslösen. Kürzlich teilte mir ein Patient, der sogar in einem Forschungsteam tätig ist, mit, dass ihn 1 Tropfen Petasites entspanne und beruhige. Die lästigen Verkrampfungen im Körper, bekannt auch als Spasmen, verschwinden dadurch bei ihm, worauf sich ein ruhiger Schlaf einstellt. Während ihm also bereits