Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 33 (1976)
Heft: 2

Artikel: Ein gehaltvolles Frühstück
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970423

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: 09.08.2025

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

nes Dolmetschers war nichts zu hören. Fast unheimlich still war es in der Hütte. Ich versuchte den Ausdruck dieser Augen zu entziffern, aber es war nicht leicht. Unbeweglich, fast starr waren sie auf mich gerichtet. Fragend, zweifelnd, völlig gebannt, und dennoch hörten sie mir hingebungsvoll zu und hingen an meinen Lippen, obwohl sie erst durch den Dolmetscher verstehen konnten, was ich ihnen erklärte. Aber der Ton meiner Stimme schien ihnen etwas zu verraten, was sie nicht gewohnt waren.

Sie überlegten und überlegten. Sollte es dieser Vertreter der weissen Rasse wirklich ehrlich mit ihnen meinen? Seine Brüder sollten sie sein? War das trotz der Unterschiede möglich? Hatte er ein volles Verständnis für ihre Anliegen und Schwierigkeiten? Konnte er ihnen gar Auswege aus ihrer Not zeigen? Immer milder wurde das Starre in ihren Augen. Wenn aber einmal Urwaldbewohner Vertrauen fassen, dann sind sie wie grosse Kinder. Während der Zeit, da ich unter ihnen weilte, verloren sie ihre Zweifel. Meine Heilmittel leisteten ihnen gute Dienste, und sie ihrerseits waren nun bestrebt, auch mich mit ihren Mitteln bekanntzumachen. Sie brachten mir allerhand Rinden, Blätter, Palmfrüchte und vielerlei andere Pflanzen, war ich doch in ihren Augen ein «Brucho», also ein Naturarzt oder Medizinmann, dem sie ohnedies hohe Achtung zollen.

Ein Tropfen auf heissen Stein

Leider war es indes schwierig, aus ihren Angaben immer klug zu werden, denn auch der Dolmetscher kannte nicht alle Ausdrücke, da er nicht dem gleichen Stamme angehörte und ihm sprachlich daher manches fremd war. Man müsste in solchen Gegenden Jahre verbringen können, um die lohnenden Werte herauszufinden, die in den Erfahrungen verborgen liegen mögen. Ein Spital, ein Labor, menschenfreundliche, mutige Pharmakologen und Aerzte, sowie das Geld für eine Mondsonde würden genügen, um eine Bresche zu schlagen, aber Anstrengungen würde es erfordern und Gefahren anderer Natur müsste man bekämpfen. Der Lärm der Zivilisation würde mit den Urwaldgeräuschen vertauscht werden und die Umweltverschmutzung fiele dahin. Aber eben, wer will auf ungewisse Abenteuer eingehen? Albert Schweitzer versuchte die Not im Urwald zu mildern. Es war ein Tropfen auf einen heissen Stein, aber der Beweggrund war Mitgefühl und dieses zählte. Heute ist es schwer, ein Team zu finden, das sich im gleichen Sinne den bestehenden Verhältnissen anzupassen vermag, denn zweckdienliche Einfachheit entspricht nicht dem Geist der modernen Welt. Grossartige Unternehmen aber können sich in Urwaldverhältnissen unmöglich lohnen, was die Nachfolge vom Schweitzer-Spital beweist. Man sollte Not nicht auf eine Art zu lindern versuchen, die den Umständen nicht entspricht. Manch erfolgreiche Hilfe dagegen liegt im Kleinen wie auch in mitfühlender Güte verborgen. Das scheinen auch meine Urwaldbewohner erfasst zu haben, denn nach kurzer Zeit waren Sie mir so zugetan, dass ihnen beim Abschied Tränen in den Augen standen. Da musste ich mich unwillkürlich an den weit besseren Ausweg erinnern, den uns göttliche Verheissung in Aussicht stellt, nämlich von höherer Warte aus alles neu zu gestalten, so dass jede Träne für immer versiegen wird.

Ein gehaltvolles Frühstück

Wenn ich bei gesundheitlichen Beratungen vor allen Dingen auch die Wichtigkeit der Ernährung beleuchten muss, fragt man mich dann und wann: «Was essen Sie denn eigentlich zum Frühstück?» Je nach den Verhältnissen und Gewohnheiten, die in einem Land herrschen mögen, wird die Antwort auf diese Frage verschieden sein. Wenn ich sie jedoch beantworten muss, brauche ich mich indes keineswegs nach

den Ansichten anderer zu richten, denn das Frühstück ist für mich die liebste Mahlzeit des Tages, weshalb ich auch entsprechenden gesundheitlichen Wert darauf lege. Bereits habe ich ja mit meinem Vollwertmüesli die notwendigen Voraussetzungen geschaffen, um dadurch gesundheitlichen Forderungen gerecht werden zu können. Zudem beschaffte ich noch ein wertvolles Eiweiss- und Vitamin-E-Produkt, das aus Soja, Weizenkeimen, Magermilchpulver und anderen wertvollen Naturerzeugnissen hergestellt wird. Es nennt sich Sojaforce und ist nach meiner Berechnung eine wunderbare Ernährungsergänzung, mit der ich sogar mein gehaltvolles Müesli noch zu bereichern vermag.

Mein erprobtes Frühstück

Wie stellt sich nun also das Rezept meines Frühstücks zusammen? Zwei bis drei Esslöffel voll Vollwertmüesli bilden die Grundlage. Hinzugefügt wird der Saft von fünf Mandarinen oder von zwei bis drei Orangen. Zur Bereicherung folgt dann ein Teelöffel voll Sojaforce, wie auch ein solcher voll Honig. Nun erfolgt die Fruchtbeigabe, die sich nach der Jahreszeit richtet, um möglichst den Wert der Frischfrüchte auswerten zu können. Abwechslungsweise kann man zwar auch im Winter tiefgekühlte Beeren wählen, die wir allerdings während ihrer Reifezeit in frischem Zustand noch weit mehr wertschätzen. Unsere lieben Obstbäume mit ihren haltbaren Früchten helfen uns den Winter hindurch bis in den Frühling hinein wunderbar aus. Wer wie ich, selbstgezogene, biologische Aepfel verwerten kann, sollte dies doppelt wertschätzen. Erfahrungsgemäss fährt man gut, wenn man für ein und dasselbe Müesli eine kräftige, also saure sowie eine mildere Sorte wählt. Es stehen uns ja verschiedene Arten zur Verfügung, und ich liebe vor allem die Coxorangen, Jacques Lebel und Boskopäpfel, wovon je nach Grösse ein oder zwei Aepfel auf der Bircherraffel geraffelt und dem übrigen Brei beigegeben werden. Mit Vorliebe füge ich diesem noch zwei Esslöffel Kaffeerahm bei. Das also ist mein gehaltvolles Müesli, das ich zur Beerenzeit an Stelle der Aepfel je nach der Ernte mit Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren und roten oder schwarzen Johannisbeeren versehe. Vielleicht sind die schwarzen Johannisbeeren nicht jedem angenehm wegen ihres markanten Geschmacks, doch wirken sie gut auf die Leber, was auch von den Heidelbeeren bekannt ist, so dass unser Müesli abwechslungsweise auch aus dieser Beerensorte hergestellt werden sollte, je nachdem sie eben erhältlich ist. Als Getränk zum Frühstück wählen wir den Bambukaffee mit einer Beigabe von Kaffeerahm, aber ohne Zucker. Wer es vorzieht, kann auch nach alter Grossmuttersitte einen Hagebuttentee aus den ganzen Kernli zubereiten, weil wir ihm alsdann etwas Rahm beifügen können, wodurch er im Geschmack milder wird. Die üblichen Teebeutelchen mit Karkadebeigabe lassen hingegen den Rahm gerinnen, weshalb man auf diesen Verzichten muss. Hagebuttentee ist bekanntlich ein milder Nierentee und wird daher von vielen bevorzugt.

Natürlich darf bei einem solchen Frühstück auch das Vollkornbrot nicht fehlen. Vielleicht haben wir uns aber auch schon an das gehaltvolle Risopanbrot gewöhnt und nehmen hiervon einige Doppelscheiben, die wir mit etwas Butter oder Nussbutter belegen. Je nachdem unser Garten noch anderes Obst reifen lässt, geniesse ich nachträglich auch gern noch etwas hiervon. Im Herbst sind es natürlich die Trauben, denen ich mit Wertschätzung zuspreche. Da ich auch noch eigene Baumnüsse zur Verfügung habe, werwende ich diese besonders gerne, solange sich deren Haut noch schälen lässt. Immerhin schmecken sie mir auch nachher noch, und ich weiss ihren Gehalt sehr zu schätzen, weshalb ich gerne drei oder vier Nüsse auf mein Butterbrot lege, wodurch es geschmacklich und gesundheitlich bereichert wird. Das ist also mein Morgenessen mit seinen vielen, wertvollen Vitalstoffen. Ich lasse es mir denn auch jeweils gemütlich munden, denn auch das hat seinen Vorzug, weil es die richtige Essenstechnik er-

möglicht. Dieses Frühstück bildet für mich die beste Ernährungsgrundlage für den ganzen Tag, hält es doch bis mittags wunderbar an. Mittags folgt dann eine Gemüsemahlzeit, die ich besonders ihrer Mineralstoffe wegen wertschätze, und abends esse ich sehr wenig, weil mir dies einen gesunden, ruhigen Schlaf gewährleistet.

Kaffee als diagnostisches Hilfsmittel

Es kann vorkommen, dass ich mich abends einmal ausnahmsweise für einen wichtigen Vortrag wach und leistungsfähig erhalten muss. Da dies in einem gewissen Alter nicht mehr so selbstverständlich ist, griff ich kürzlich zu einigen Hilfsmitteln, musste ich doch für ein gut durchblutetes Gehirn besorgt sein. So schluckte ich denn zwei Stunden vor der Ansprache drei Kelpasantabletten und nahm zusätzlich einen Löffel voll Sojaforce. Auf diese Weise konnte ich mir durch die Tabletten anregendes Jod und durch das andere Mittel Vitamin E verschaffen. Das kurbelte die Keimdrüsentätigkeit zur Regsamkeit und dem notwendigen Schwung an. Eine Stunde vor Abfahrt zum Vortrag half ich auch noch meinen Gefässen, sich etwas zu erweitern, indem ich mir eine Tasse feinen Bohnenkaffee filterte. Durch diese Ausrüstung arbeiteten Gehirn, Herz und Blutgefässe während der Ansprache ausgezeichnet, und das Gedächtnis leistete seine besten Dienste.

Voll befriedigt und beglückt konnte ich mich zu Hause noch beizeiten zur Ruhe begeben. Man sagt, dem Glücklichen schlägt keine Stunde, aber diesmal gehörte ich nicht zu diesen Glücklichen, denn bis morgens drei Uhr hörte ich jeden Stundenschlag, weshalb ich mich entschloss, aufzustehen und diesen Artikel zu schreiben. Wie schön ruhig war es doch um mich herum. Keine Hausglocke störte, kein Telefonanruf riss mich aus meinem Gedankengang heraus. Auch die lästigen Baumaschinen schwiegen. Ich hatte also günstige Gelegenheit, mir zu überlegen, warum mich eigentlich der Schlaf so beharrlich mied. Nun, schwer war dies ja nicht herauszufinden, denn so was hatte ich schon früher erlebt. Die guten Naturmittel waren schuld, dass ich mich frisch fühlte, wie ein Fisch im Wasser. Vor allem versah der starke Bohnenkaffee seine Wirkung, indem er die Gefässe erweiterte, was bei einem gesunden Menschen von langer Dauer sein kann.

Interessante Gegensätze

Ich weiss zwar, dass nun gewisse Patienten dagegen Stellung beziehen, weil sie gerade nach einer Tasse starken Espressos wunderbar schlafen können. Das ist jedoch nur infolge ihrer verengten Gefässe so. In 90 Prozent der Fälle wurde dies durch genauere Untersuchung bestätigt. Gleichzeitig ist dann auch meistens der Blutdruck zu niedrig, ebenso mag die Tätigkeit der endokrinen Drüsen gestört sein. In solchem Falle wirkt sich ein starker Bohnenkaffee tatsächlich als günstiges Schlafmittel aus, weil er die verengten Gefässe erweitert und dadurch den Schlaf ermöglicht.

Wie aber musste ich vorgehen, um den Schlaf doch endlich noch zu gewinnen? Ich kannte ja die günstige Wirkung des Passiflorasaftes, dem ich noch einige Tropfen Avena sativa beigab. Auf diese beiden Naturmittel konnte ich mich verlassen, denn meine Gefässe reagieren gut, besonders, da ich mich noch durch eine erbauende Lektüre beruhigend ablenkte. Meine Therapie wirkte denn auch erfolgreich, denn die noch verbleibenden Stunden der Nacht genoss ich einen erholsamen Schlaf. Ich zog allerdings aus dieser Erfahrung die Lehre, in Zukunft zur abendlichen Auffrischung nur noch eine einzige Kelpasantablette einzunehmen, mag dies doch völlig genügen. Den Kaffee werde ich mir allerdings leisten müssen, werde ihn aber die anderen Abende wie üblich durch einen beruhigenden Bambukaffee ersetzen.

Jedem wird wohl nach dieser Veranschaulichung klar sein, wieso man den Bohnenkaffee als diagnostisches Hilfsmittel be-