Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 33 (1976)
Heft: 3

Artikel: Die Pflege dessen, was man besitzt
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970435

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: 04.02.2026

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

jetzt kennt. Bemerkenswert ist vor allem bei diesen beiden Würzsalzen, dass sie aus gartenfrischen biologisch gezogenen Gewürzkräutern hergestellt werden. Dies erhöht ihren Wert wesentlich, was nicht der Fall wäre, wenn man sich nur getrockneter Kräuter bedienen würde. Noch mögen nicht alle diese beliebten Würzen in der praktischen Streudose kennen. Sie sollten daher ein Gratismüsterchen davon verlangen, wenn sie im Reformhaus, beim Drogisten oder im Lebensmittelgeschäft einkaufen. Die Nachprüfung hat ergeben, dass fast alle Hausfrauen, wenn sie diese Würzsalze einmal kennen, nicht mehr darauf verzichten möchten. Diese Behauptung ist keineswegs übertrieben, denn es lässt sich auf diese Weise wirklich äusserst schmackhaft und gesund würzen, was sich auf unsere Organe, besonders auf die Nieren, schonend auswirkt. Würzen ist eine Kunst, Salzen hingegen nicht. Da ein Natriumüberschuss, wie anfangs erwähnt, den Kalimangel erhöht, ist es bestimmt beachtenswert, ihn durch entsprechende Einschränkung von Kochsalz mühelos beheben zu helfen. Wenn man in Ernährungsfragen bloss unbewandert, aber nicht unbelehrbar ist, dann kann man grossen Nutzen aus der vorgeschlagenen Aenderung ziehen. Man muss nur entschlossen dahintergehen, denn auch der Gaumen gewöhnt sich nach kurzer Zeit an gesundheitliches, schonungsvolles Würzen, da es sich dabei ja nicht um eine salzlose, also völlig fade Angelegenheit handelt, denn salzen kann jeder, wie auch jeder das Salz ganz weglassen kann, aber richtiges Würzen ist eine Kunst, die gelernt sein will, die man aber auch lernen kann. Zur schmackhaften Gemüsebereitung ist richtiges Würzen ohnedies unerlässlich. Den erfrischenden Genuss von Salaten kann man durch Beigabe von Kochsalz nur beeinträchtigen, während eine Salatsauce aus Quark, Molkosan und kaltgepresstem Sonnenblumenöl geschmacklich, gehaltlich und gesundheitlich jederzeit zu empfehlen ist.

Die Pflege dessen, was man besitzt

Es ist eine Tatsache, dass alles, was man nicht nützt und pflegt, rascher unansehnlich wird, als wenn man ihm die notwendige Aufmerksamkeit zukommen lässt. Dies gilt für jegliche Art von Besitztum. Die richtige Pflege hilft, dass er uns zweckmässig dienen kann. Sollen uns Pflanzen Freude bereiten, so müssen wir ihnen mit liebender Hand das zuführen, was ihnen, um gedeihen zu können, zusteht. Wir ernähren sie entsprechend und schützen sie vor äusseren, schädigenden Einflüssen. Sie sollen nicht unter zu starker Sonnenbestrahlung, zu heftigen Winden, zu grosser Hitze und Kälte zu leiden haben. Beachten wir diese Vorsichtsmassnahmen, dann können wir ein gutes Gedeihen erwarten, was unsere Bemühungen sicher zufriedenstellend belohnen wird.
Auch wenn wir Tiere besitzen, müssen wir stets darauf bedacht sein, sie richtig zu pflegen, dass sie uns zur Freude gereichen, weil sie gut gedeihen. Wir sehen nicht gerne, wenn Blumen welken, und leiden mit, wenn Tiere krank sind. So lehrt es uns unwillkürlich für alles Lebende, das uns anvertraut ist, richtig zu sorgen, damit es sich unter unserer Pflege wohlfühlt.
Sogar lebloser Besitz verlangt seine Pflege. Jeder Maschine, wenn sie richtig dienen soll, müssen wir unsere Aufmerksamkeit zuwenden. Was geschieht sonst mit unserem Auto, wenn wir es gänzlich vernachlässigen würden? Wir brauchen es dringend und geben ihm daher das, was nötig ist, um uns dienlich sein zu können, denn wenn es mangels Pflege in seinen Funktionen versagt, erwächst uns daraus nur Verdruss, Aerger und Schaden. So bemühen wir uns denn, seinen guten Zustand zu erhalten, was wir übrigens auch bei anderem maschinellem Besitz beachten.

Warum mangelndes Verständnis?

Das alles fällt uns gar nicht schwer zu verstehen, warum aber fehlt uns so oft das richtige Verständnis zur Pflege unseres Körpers, um dessen Gesunderhaltung

bewahren zu können? Verdient er dies etwa nicht als kostbares Gefäss unseres Geistes? Wir nehmen vielleicht an, es arbeite sowieso alles vollautomatisch in ihm, sei komputermässig programmiert und bedürfe keiner besonderen Pflege. Es wäre natürlich bequem, wenn wir von unserem Körper alles fordern könnten, so dass er stets bereit wäre, noch mehr zu leisten, ob wir ihm nun die nötige Beachtung schenken oder nicht. So, wie die beste Maschine eine gewisse Pflege und Wartung beansprucht, so sollten wir auch trotz vorzüglicher Erbmasse nicht nur auf Nehmen eingestellt sein, sondern uns auch an Pflege das zukommen lassen, was dringlich ist. Störungen sind beim Vollautomaten erfahrungsgemäss schwieriger zu beheben als bei einfachen Maschinen. Je komplizierter ein Mechanismus ist, um so schwerwiegender wird sich ein Versagen auswirken.

Vor 50 oder 60 Jahren war es leichter, unseren Körper leistungsfähig zu erhalten. Noch standen uns reine Luft, gutes Wasser und möglichst giftfreie Nahrung zur Verfügung. Wir waren damals weniger Aufregungen und Aengsten, geringerem Stress und Lärm ausgesetzt. Ja, man kannte zu jener Zeit noch so viel verschiedene Vorzüge, die ein gesundes Leben ermöglichten. Wir müssen uns aber auch in ungünstigen Verhältnissen gleichwohl bemühen, uns zurechtzufinden, so dass wir allem zum Trotz ein befriedigendes Lebenswerk zustande bringen können, ohne dabei Gesundheit und Reserven gänzlich aufzubrauchen. Wie werden wir demnach vorgehen, um dies zu erreichen?

Günstige Regeln

1. Wir sorgen für eine möglichst gesunde Ernährung und lassen dabei die Mässigkeit zur Grundregel werden, denn das schont, stärkt und festigt die Gesundheit.
2. Wichtig ist ferner zu unserer Gesunderhaltung genügend Bewegung und Sauerstoffaufnahme. Ihre Beschaffung hängt von der Geschicklichkeit ab, wie wir unsere Verhältnisse zu meistern verstehen.
3. Zu beachten ist auch die sorgfältige Pflege des Blutkreislaufes und der damit zusammenhängenden Hauttätigkeit. Als Hilfsmittel dazu dienen mässiger Sport, Wandern, frische Luft, vernünftiges Sonnenbaden und je nachdem auch zeitweise ein Saunabad. Will man seine Bemühungen zum Erfolg führen, muss man sich jene Methoden auswählen, die dem eigenen Naturell entsprechen und den Veranlagungen am besten angepasst sind.
4. Wichtig ist ferner auch der biologische Rhythmus des Lebens, der in Spannung und Entspannung besteht. Die heutige Gesellschaft und das Berufsleben sorgen für genügend Spannung. Sorgen wir aber als Ausgleich auch für genügend Entspannung? Geschieht dies nicht, dann kann unser Nervensystem dermassen Schaden leiden, dass es zu einem Fibrationsapparat degeneriert. Entspannung ist so wichtig wie Nahrungsaufnahme. Sie kann tagsüber, abends, übers Wochenende oder zur Ferienzeit Beachtung finden. Die Freizeit sollte nicht dazu Anlass geben, sich vermehrtem Stress auszuliefern, was nur zu gesteigerter Spannung gereichen würde. Vernünftiger Sport und massvolles Wandern tragen zu erholsamer Entspannung bei.
5. Von Wichtigkeit ist auch das Ausruhen für unsere Verdauungsorgane. Es mag zwar nicht jedem zusagen, sich in der Hinsicht einzuschränken, denn das erfordert die notwendige Entspannung dieser Organe. Eine der besten Methoden ist regelmässiges Fasten. Diese einfache Art, unsere Organe schonend ausruhen zu lassen, hat sich nicht nur bewährt, sondern wirkt oft auch förmliche Wunder. Fasten braucht nicht unbedingt einer Hungerkur gleichzukommen.

Wöchentlicher Safttag

Viel erspriesslicher ist es, einen wöchentlichen Safttag einzuschalten, wobei man an Stelle der üblichen Mahlzeiten entweder Frucht- oder Gemüsesaft geniesst. Dies ist wirksamer und zudem besser als teure Kuren oder allerlei Patentmedizin. Grundregel soll dabei sein, Frucht- und Gemüse-

säfte nicht zusammenzumischen, also auch möglichst nicht zu gleicher Zeit einzunehmen, da dies bei manchen Störungen verursachen kann. Besonders, wenn unsere Bauchspeicheldrüsen mangelhaft arbeiten, dann müssen wir diesen Grundsatz beachten, weil gerade dieser Umstand leicht zu Gärungen führt. Im Ernstfalle sind sogar Fruchtsäfte zu meiden, während Gemüsesäfte schonend wirken. Dies gilt auch bei ernstlichen Galle- und Leberstörungen. Das Quantum der Säfte richtet sich nach Alter und Körpergrösse. Man sollte nie mehr als 1–1½ Deziliter auf einmal einnehmen, wobei man auf gutes Durchspeicheln achten muss. Auf den ganzen Tag verteilt, sollte 1–1½ Liter Saft genügend sein. Fruchtsäfte, die infolge ihrer Säure starke Anforderungen an die Verdauung stellen, sollte man zur Hälfte mit gutem Quell- oder Mineralwasser ohne Kohlensäure verdünnen. Es mag sich dabei um Trauben-, Grapefruit- oder Beerensäfte handeln. Zuckerzusatz meiden wir. Sind die Säfte zu sauer, dann süssen wir mit Honig oder natürlichem Traubenkonzentrat. Eine Saftkur ist besser als eine Fastenkur mit Wasser. Es handelt sich dabei nicht um ein Hungerfasten, da in den Säften genügend Vitamine und Mineralstoffe vorhanden sind. Das wirkt sich für die Verdauungsorgane schonend aus.

Je nach dem Gesundheitszustand muss man sich die geeigneten Saftarten wählen. Sie sollen uns keine Schwierigkeiten bereiten, weshalb wir das meiden, was uns nicht zuträglich ist. Zitronensaft eignet sich höchstens zum Aromatisieren von Mineralwasser, nicht aber zu einer ausschliesslichen Saftkur. Bei guter Lebertätigkeit dürfen wir Trauben-, Orangen- und Apfelsäfte wählen. Nicht so, wenn Galle und Leber nicht einwandfrei arbeiten, also Störungen aufweisen. In solchem Falle versuchen wir es mit Grapefruit-, Heidelbeer-, Kirschen- und Brombeersaft. Bei ernstlicher Erkrankung muss man womöglich auch auf diese verzichten und sich mit Gemüsesäften begnügen. Ausführlichen Bescheid erteilt in solchem Falle das Leberbuch: «Die Leber als Regenerator der Gesundheit». Am ehesten sind Karotten- und Randensaft bekömmlich.

Uebrige Lebensgestaltung

6. Ein weiterer Punkt, der zur Pflege unserer Gesundheit zu beachten ist, liegt auch in der Art, wie wir das Leben im übrigen gestalten. Vergnügungen und damit verbundene Leidenschaften dienen meist nicht zur Schonung unserer Lebenskraft. Auch besondere Liebhabereien sollten gesund sein und nicht übertrieben werden. Es gehört zur Lebenskunst, dass sie mit Weisheit und Mass gewürzt ist, weil sich ein Abgleiten davon nur nachteilig auf unsere Gesundheit auswirken wird. Selbst gutgeartete Kinder können im Krankheitsfall ihr seelisches Gleichgewicht verlieren und höchst unangenehm werden. Dies zeigt, wie massgebend die Gesunderhaltung unseres Körpers ist. Wir werden dadurch Schwierigkeiten viel eher meistern, und davon können wir uns in einer Zeit grosser Belastungen viel versprechen.

Hilfe für erkrankte Tiere

Es ist eine Erfahrungstatsache, dass schon viele Landwirte, die unsere Naturheilmittel für sich und ihre Familie erfolgreich angewendet haben, auch zu diesen greifen, wenn eines ihrer Tiere erkrankt ist. Oft treffen diesbezügliche Erfolgsberichte bei uns ein. Obwohl uns solche stets erfreuen, setzen sie uns dennoch nicht gross in Erstaunen, sagt doch bereits das Buch der Bücher, dessen Autor bestimmt ohne weiteres Bescheid weiss, dass das Geschick der Menschen gleich demjenigen der Tiere sei, denn alles ist aus dem Staub geworden und kehrt zum Staub zurück. Das weist daraufhin, dass sie beide den Elementen des Erdbodens entnommen sind, weshalb es nicht erstaunlich ist, wenn sie zur Erhaltung des Daseins aus denselben Stoffen Nutzen ziehen können. Allerdings herrscht zwischen ihnen ein gewisser Un-