

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Winter  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970514>

### **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>**



## Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Winter

Besonders, wenn sich der Winter als sonnenarm erweist und auch mit dem Spenden von genügend Licht sparsam umgeht, kann sich dies direkt und indirekt ungünstig auf unsere Leistungsfähigkeit auswirken. In Betracht fällt dabei vor allem die Tatsache, dass fast sämtliche Nahrungsmittel durch die Lagerung an Vitalstoffen, besonders an Vitaminen, abnehmen. Es ist aus diesem Grunde ratsam, unsere Ernährung diesem Umstand anzupassen. Wir sehen uns demnach vor die Notwendigkeit gestellt, etwas mehr Vitamin- und Fruchtzuckernahrung einzunehmen. Dies ist eine Forderung der Wintermonate, bis im Frühling wieder die vitaminreichen Salate und Frischgemüse in Erscheinung treten. Etwas später helfen uns dann auch die vitamin- und fruchtzuckerreichen Beerenfrüchte die unangenehme Frühlingsmüdigkeit bekämpfen. Da wir leider sowieso gewohnt sind, zu eiweissreich zu leben, heisst es für uns, wohlweislich darauf zu achten, das tägliche Eiweissoptimum von 40 bis 70 Gramm möglichst nicht zu überschreiten. Geschieht dies nämlich, dann sinkt die gesamte Leistungsfähigkeit des Körpers während der Wintermonate sehr rasch, indem sich eine bleierne Müdigkeit einstellt, so dass sich durch diese eine bedenkliche Arbeitsunlust den Platz erobern kann.

### Vorteilhafter Rat für die Jugend

Jugendliche, die sich anhaltend im Sport verausgaben, benötigen in der Ernährungsfrage doppelte Aufmerksamkeit. Es ist für sie unvorteilhaft, sich mit Nahrungsmitteln aus Weissmehl und weissem Zucker zufrieden zu geben. Statt dessen sollten sie sich ausnahmslos mit Vollkornprodukten und Fruchtzuckernahrung versehen. Auf Touren ist nebst Feigen, Datteln, Trockenbananen, naturreinen Weinbeeren und Mandeln das Risopanbrot unentbehrlich. Trotz geringem Gewicht weist dieses grosse Verbrennungswerte auf, kann also entsprechend grosse Leistungen fördern. Die Jugend sollte sich angewöhnen, mor-

gens ein nährsalzreiches Müesli zu geniessen, dient ein solches doch zum Vorteil für den ganzen Tag, wenn es aus biologisch gezogenem Getreide besteht. Bevorzugt wird hierzu besonders das bekannte Vollwert-Müesli. Dieser Grundlage fügen wir geraspelte Äpfel bei nebst einem naturreinen Fruchtsaft, entweder frischgepressten Orangensaft, wenn nicht sogar Grapefruitsaft oder einen Biotta-Fruchtsaft. Je nach Bedürfnis können wir auch etwas Kaffeerahm oder Joghurt beifügen. Vollkornbrot schafft eine abgerundete Ergänzung. Als Getränk wählen wir Hagebuttentee oder Bambu-Kaffee. Dieses Frühstück verschafft dem Körper bereits eine beachtenswerte Grundlage lebensnotwendiger Stoffe für den ganzen Tag. Wer dadurch die Müdigkeit gleichwohl noch nicht gänzlich beheben kann, findet durch Sojaforce meist eine Abhilfe, denn dieses neue Stärkungsmittel ist mit natürlichem Vitamin E versehen, so dass die Beigabe von einem kräftigen Esslöffel voll sehr dienlich ist. Es kann indes auch in einem Fruchtsaft aufgelöst werden, da es geschmacklich sehr gut ist. Auf diese Weise kann es tagsüber auch beste Hilfe leisten.

### Zur weiteren Empfehlung

Mittags sollten wir unseren Hunger nicht mit Weissmehlprodukten stillen. Knöpfle, bekannt auch als Spätzli, sollten eine seltene Ausnahme bilden. Wählen wir indes Teigwaren, dann sollten diese aus Vollkorn zubereitet sein. Wertvoller aber ist auf alle Fälle ein Gericht mit Naturreis, das man durch Beigabe von gedämpften Tomaten, Knoblauch und verschiedenen Würzkräutern äusserst schmackhaft zubereiten kann. Naturreis wirkt erfahrungsgemäss äusserst vorzüglich auf das Gefässsystem ein. Obwohl es als Heildiät bei hohem Blutdruck sehr zu empfehlen ist, ist es gleichwohl auch günstig bei niederem Blutdruck. Es sollte also öfters auf unserem Tisch erscheinen, da es in gewissem Sinne ein Blutdruckregler ist, weil es diesen zu normalisieren vermag.



Wenn man mit Salz geizt, erweist man sich den besten Dienst, und da dies ohne Einbusse schmackhafter Würzmöglichkeit durch Herbamare und Trocomare geschehen kann, greift man vorteilhaft zu diesen feinschmeckenden Kräutersalzen. Zusätzlich sind auch schmackhafte Küchenkräuter zu empfehlen, denn statt bloss zu salzen, bildet entsprechendes Würzen die königliche Regel einer guten Küche. An fürstlicher Tafel war dies früher unumgängliche Forderung. Erneut gelangt auch heute wieder frische sowie getrocknete Petersilie und Schnittlauch zu Ehren. Fügen wir dem Quark oder der Salatsauce Meerrettich bei, dann verbinden wir dadurch Geschmacksverbesserung mit wertvoller Heilwirkung sehr ideal, denn der Meerrettich enthält bekanntlich natürliche, antibiotische Stoffe. Diese Wirksamkeit ist auch dem Knoblauch zu eigen. Bei sparsamer Verwendung verschafft er manchen Speisen anregende Würze und dient gleichzeitig als Heilmittel. Auf belegten Brötchen wäre er geschmacklich sehr beliebt, wenn sich sein Geruch in Gesellschaftskreisen nicht nachteilig auswirken würde. Doch soll das nachherige Kauen

von Petersilie diesen Nachteil wieder beheben.

Wer seine Leber schonen will, verzichte auf fettgebackene Speisen. Die üblichen Pommes frites sollten durch Pellkartoffeln mit Quark ersetzt werden. Vorteilhaft sind auch Kartoffeln, die wir mit Beigabe von Gewürzen, mit Kümmelpulver und geräfeltem Käse versehen, im Ofen backen. Fettfrei können wir auch schmackhafte Speisen erzielen, wenn wir sie mit etwas Käse im Ofen gratinieren. Das belastet die Leber ebenfalls nicht. Richtige Ernährung ist eine Kunst, die wir nur erlangen, wenn wir uns entsprechender Disziplin unterziehen. Ebenso ist gesundes Kochen eine Kunst, die auf Erfahrung beruht und nicht zuletzt Fingerspitzengefühl erfordert. Gesunde Nahrung aber hat gesunde, leistungsfähige Menschen zur Folge. Schalten wir zudem eine naturgemässe Lebensweise auf anderen Gebieten ein, indem wir für genügend Bewegung und Atmung an sauerstoffreicher Luft und entsprechendem Vormitternachtsschlaf sorgen, dann können wir dadurch auch unsere Leistungsfähigkeit den Winter hindurch wesentlich erhöhen.

## Die Hustenplage

«Mami, vom Hueschte tuet's mer überall weh!» So jammert manches erkältete Kind, weil es sich nicht zu helfen weiss. Auch die Mutter weiss nicht immer Bescheid, um Linderung zu beschaffen, denn wenn sie mit Naturmitteln noch keine Erfahrung sammeln konnte, dann muss sie das Kind eben mit einigen lieben Worten zu trösten suchen. Wenn sie jedoch weiss, wie mildernd Usneabonbons wirken, dann erhält die Kleine von Zeit zu Zeit eines davon. Durch deren Wirkstoff, die Usninsäure, beruhigt sich der Hustenreiz nämlich verhältnismässig schnell.

### Die Usneaflechte

Die Usnea barbata wie auch die viel grössere Usnea florida enthalten einen leichten Bitterstoff, der nicht unangenehm ist und

als Tonikum amarum sogar bei Keuchhusten verwendet wird. Auch in Persien kennt man diese Flechten als Heilmittel gegen Katarrhe und Husten, ja sogar als Beruhigungsmittel bei Magenerkrankungen. Dr. med. Simonis verfasste ein Buch, betitelt: «Die niederen Heilpflanzen». Sein Inhalt beschreibt auf leicht verständliche Weise manch Brauchbares und Wissenswertes über Pilze, Algen und Flechten. Es ist interessant, dass gerade in diesen niederen Heilpflanzen antibiotische Stoffe erzeugt werden, die man entweder herausziehen oder durch den direkten Gebrauch der Pflanzen heilwirkend verwerten kann. Gerade solch antibiotische Stoffe bei Flechten wie Usnea mögen das Geheimnis ihrer Wirksamkeit darstellen. Auch die Flechtensäure und andere Wirkstoffe, die noch nicht isoliert worden sind, unterstüt-