Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 10

Artikel: Schlankheitskuren
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553762

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

Rolle pielt, weshalb man sie unbedingt dem Therapieplan anpassen sollte. Vor allem sollte man einer guten Nieren- und Lebertätigkeit sorgfältige Beachtung schenken, weshalb auch diese der Unterstützung bedürfen, was hauptsächlich mit der Diätfrage erreicht werden kann. Selbst nach völliger Heilung sollte man sich von Therpenen, ätherischen Oelen, Bodenwichse sowie vor modernen Wasch- und Putzmitteln hüten, können diese doch als auslösende Ursache der Erkrankung wirken, was besonders bei vorliegender Sensibilität nicht selten der Fall ist. Es heisst also auch in der Hinsicht den entsprechenden Forderungen zu gehorchen.

Schlankheitskuren

Es ist gar nicht so einfach bei Uebergewicht oder gar Fettsucht unter den vielen, angepriesenen Schlankheitskuren und den empfohlenen Diätmassnahmen, die richtige Wahl zu treffen. Selbst wenn man sich bei körperlicher Unstimmigkeit gerne bemüht, entsprechende Aenderungen vorzunehmen, geschieht dies doch stets mit der leisen Erwartung, auf einen befriedigenden Erfolg rechnen zu dürfen. In erster Linie sollten sich Hilfesuchende einmal fragen, wie es um ihre Ernährungsgewohnheiten bestellt ist. Eine grosse Anzahl unter ihnen mag feststellen, dass das regelmässige Nahrungsquantum zu gross ist. Oft isst ein Uebergewichtiger sogar um die Hälfte zuviel. Wer dies nun bei sich feststellen kann, darf meist damit rechnen, dass eine Schlankheitskur, wenn er sie gewissenhaft und folgerichtig durchführt, guten Erfolg zeitigen wird. Es gibt in solchem Falle eine einfache Regel, die zum gewünschten Ziele führen kann. Sie lautet: weniger essen, vor allem die Stärke einschränken. Wer gewohnt ist, hastig zu essen und flüchtig zu kauen, muss sich unbedingt umstellen, indem er sich die nötige Zeit zu langsamem Essen, gründlichem Durchspeicheln und gutem Kauen einräumt.

Andere Ursachen

Nicht bei allen Uebergewichtigen liegt die Ursache des Leidens beim zu grossen Nahrungsquantum oder bei verkehrter Essenstechnik. Ein Grossteil unter ihnen mag einer Funktionsstörung der endokrinen Drüsen unterliegen. Daran beteiligt kann vor allem die Schilddrüse sein, bei den Frauen ferner die Eierstöcke und beim männlichen Geschlecht eine Unterfunktion der Keimdrüsen. In solchen Fällen hilft eine Diät nur teilweise, obwohl sie dennoch für den allgemeinen Gesundheitszustand von Nutzen sein mag. Auch das Fasten bringt unter den erwähnten Umständen nicht den vollen Erfolg, wobei zusätzlich noch zu beachten ist, dass bei Menschen mit den erwähnten Krankheitsursachen das Fasten an sich meist schwer erträglich ist.

Heilsame Hilfeleistung

Was unter den erwähnten Umständen indes dienlich sein könnte, das ist eine kräftige Nachhilfe mit pflanzlichen Medikamenten, und zwar sollten diese Jod enthalten, insofern der Kranke das Jod ohne Störung erträgt. Nicht allen mag in solchem Falle bekannt sein, dass die Brunnenkresse sehr heilsam sein kann. Diese Pflanze wirkt milde und zeitigt bei regelmässiger, längerer Einnahme einen befriedigenden Erfolg. Bedeutend stärker und rascher wirken Meerpflanzen wie Kelp, da sie wesentlich mehr pflanzliches Jod enthalten. Man kann durch diese Einnahme zusätzlich noch jene lästige Müdigkeit bekämpfen, die in der Regel wetterbedingt ist und nicht einer natürlichen Müdigkeit entspringt. Die Einnahme des Mittels in Form von Kelpasantabletten muss allerdings dem Naturell und der Sensibilität des Patienten entsprechen. Morgens und mittags schwankt die Einnahme zwischen 1 bis 3 Tabletten, wobei darauf zu achten ist, dass die Anzahl der Tabletten von deren störungsfreier Einnahme abhängt, was bedingt, dass man weniger einnehmen darf, sobald sich eine Störung

einstellt. Wer daher bei sich eine Ueberfunktion der Schilddrüse feststellen kann, sollte für den ganzen Tag nicht mehr als 1 Tablette einnehmen, und zwar morgens. Wenn er einen schnelleren Puls wahrnimmt, dann helfen ihm 10–20 Tropfen Lycopus europäus, diesen wieder zu beruhigen. Es handelt sich dabei um das beste Pflanzenmittel, wenn das Herz beruhigt werden soll, insofern der schnellere Puls durch die Schilddrüse verursacht worden ist.

Einseitige Eiweisskuren

Die Amerikaner empfehlen Schlankheitskuren, die auf einseitiger Eiweissnahrung beruhen. Dabei wird vor allem das Gewicht auf viel Fleisch gelegt, während man auf sämtliche Kohlenhydrate verzichtet. Dies kann sich bestimmt zur Abnahme als wirksam erweisen, wenn dadurch nicht der Nachteil einer Uebersäuerung des Körpers in Erscheinung treten würde. Sprechend ist die Beurteilung einseitiger Fleischnahrung durch ein bemerkenswertes Vorgehen im Tibet, denn dort wurden früher Verbrecher zur ausschliesslichen Fleischnahrung verurteilt, woran jeder, selbst der Gesündeste nach einigen Monaten zugrunde ging, weil er dadurch einer Intoxikation, also einer Selbstvergiftung ausgeliefert wurde. Da durch reine Fleisch- oder Eiweissdiät der Gesamtgesundheitszustand leidet, ist eine reine Fleisch- oder Eiweissdiät zum Abmagern nicht geeignet.

Anders verhält es sich mit einem Saftfasten oder einer Rohkostdiät, weil dadurch das Körpergewicht nicht nur abnehmen kann, denn die reichliche Einnahme von Vitalstoffen reinigt und normalisiert gleichzeitig den gesamten körperlichen Zustand. – Es herrscht auch die Ansicht, dass Quellstoffe dienlich sein möchten, um zur Abnahme beizutragen, doch beruht dies auf Unsinn, indem man sich dadurch nur selbst betrügt. Eine erfolgreiche Abmagerungskur sollte nur auf vollwertigen Produkten beruhen, weil dann der Vorteil darin besteht, nicht nur gewichtsmässig abzunehmen, sondern gleichzeitig auch den Körper zu reinigen und den Stoffwechsel zu normalisieren.

Vermeidbare Zahnschäden

Vor etwas mehr als 40 Jahren erschien mein erstes Buch, betitelt: «Die Nahrung als Heilfaktor». Daraus ging hervor, welchen Wert man naturreiner Nahrung zusprechen kann. Unentwertete Nahrung wird dem Körper keinen Schaden zufügen, ja, sie wird sogar auf bestehende Schädigungen heilenden Einfluss ausüben. Wer aber trägt in erster Linie die Schuld an Mangelerscheinungen, die unserem Körper sehr zusetzen können? Denken wir nur einmal an die Zahnkaries, die heute bereits 90% unserer Kinder befallen hat. Weissmehl, weisser Zucker und die daraus gewonnenen Produkte können uns schädigen. Nicht der natürliche Süssstoff, auch nicht die vollwertige Stärke verursachen Mangelerscheinungen, sondern im mineralstoffarmen Süssstoff liegt die Gefahr sowie in der Stärkenahrung, die mineralstoff- und vitaminarm ist, weil sie aus Weisszucker- und Weissmehlprodukten besteht. Stets wies ich in meiner Literatur und meinen Vorträgen auf diese Umstände hin. Dabei machte ich den Mangel an Vitalstoffen, wie er durch die entwertete Nahrung in Erscheinung tritt, für viele Zivilisationskrankheiten verantwortlich. Auch die Zahnkaries gehört zu diesen.

Die Art der Süssigkeiten

Alle Kinder auf unserem Erdenball schlekken gerne. Süssigkeiten sind für sie ein Bedürfnis. Aber es kommt eben auf die Art der Süssigkeiten an, ob sie unseren Kindern zum Nutzen gereichen, oder ob sie schädlich sind. Es ist bestimmt verhängnisvoll, wenn man das Süssigkeitsbedürfnis auf verkehrte Art zu stillen sucht. Bei Indianer- und Negerkindern sowie bei Jugendlichen in der Südseegegend konnte ich stets wunderbare Zähne wahr-