Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 11

Artikel: Allerlei Würzmöglichkeiten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970039

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: 16.12.2025

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

daher mehr Zeit nebst einer ganz bestimmten Taktik, um den neuen Verhältnissen gegenüber gewachsen zu sein.

Kluge Ratschläge

Wenn wir in Anbetracht dieser erwähnten Sachlage daher klug handeln wollen, dann müssen wir folgenden Rat gut berücksichtigen. Sobald wir von Basel, Zürich, Bern oder einer anderen, im Tiefland gelegenen Stadt aus höhenwärts reisen, beispielsweise ins Engadin, ins Berner Oberland oder ins Wallis, dann werden wir unsere Reise in einer Höhe von 900 oder 1000 Metern unterbrechen und übernachten, denn auf diese Weise können wir uns allmählich akklimatisieren. Wenn wir dann anderntags auf eine Höhe von 1500, 1600 oder 1700 Meter gelangen, dann wird es erneut günstig sein, sich vor jeglicher Anstrengung zu hüten. Statt zu steigen, werden wir nur ein wenig spazierengehen und dabei eine gute Atemgymnastik betreiben. Jegliche starke Tätigkeit dagegen vermeiden wir. Nach ein bis zwei Tagen haben wir uns an die Höhenänderungen soweit gewöhnt, dass wir bei leichteren Anstrengungen keine Schwierigkeiten mehr beachten werden.

Wer fünfzig oder bereits über fünfzig Jahre alt ist, sollte unbedingt am ersten Tag der Skiferien nur ein wenig spazieren gehen, am zweiten Tag eine leichte Wanderung unternehmen und erst am dritten oder vierten Tag langsam steigernd mehr von sich verlangen. Man kann ja auch unter Umständen vom dritten Tag an mit dem Skilift in die Höhe gelangen. Nach kräftigen Atemübungen wird man von dort gemütlich hinunterfahren. Erst später fängt man mit den allgemeinen Touren an, wobei man anfangs steiles Gelände meiden wird. Mit der Zeit ist man dann voll im Schuss, ohne dass man sich irgend etwas Nachteiliges hat zufügen müssen.

Wenn wir die Ferien oder gar die Skiferien richtig nutzniessen möchten, müssen wir klug und geschickt vorgehen. Niemals sollten wir forcieren, indem wir denken, wir seien erst zwanzigjährig und könnten deshalb genau so sorglos sein wie die Jungen mit ihrer unternehmungsfreudigen Begeisterung. Das könnte bei uns einen Kollaps zur Folge haben. Wie mancher hat sich daher schon gesundheitlich sogar einen bleibenden Schaden zugezogen, nur weil er ungeschickt handelte. Es fällt allerdings manchem, der ein gewisses Alter erreicht hat, schwer, stets daran zu denken, dass er sich anders einstellen muss als vor zwanzig Jahren. Wenn er geschickt sein will, dann wird er, bildlich gesprochen, wie der Automobilist einen andern Gang einschalten, um den Motor nicht zu überforcieren, denn es ist nicht abwegig, das Herz mit einem Motor zu vergleichen.

Wer die Lebensmitte schon überschritten hat, sollte sich stets klug einstellen und auch im Essen gut aufpassen, denn auch die mässige Nahrungsaufnahme hilft uns, die Gefässe nicht zu überforcieren, wodurch wir uns rascher akklimatisieren können. Auch unsere Winterferien mit ihrem gesunden Skisport haben nur dann einen Sinn und vollen Wert, wenn wir die erwähnten Ratschläge beachten, damit wir erfrischt und regeneriert, statt müde und abgespannt nach Hause zurückkehren können.

Allerlei Würzmöglichkeiten

Es mag uns eigenartig erscheinen, dass fast alle Völker des Südens sehr kräftig bis scharf würzen, wobei jedoch zu beachten ist, dass sie wenig oder oft sogar überhaupt kein Salz verwenden. Peperoni und Paprikaarten bis zum beissend scharfen Pili-Pili dienen in den Ländern des Südens zum Würzen der Speisen. Ob wir in einer indischen Familie oder in Zentralafrika bei Negern zum Essen eingeladen sind, oder ob uns ein Koreaner, ein Chinese oder ein Mayaindianer bewirtet, immer wird uns die kräftige Würze auffallen, die den Speisen einen ganz andern Geschmack verleiht,

als wir dies bei uns gewohnt sind, wo oft viel zu reichlich Kochsalz verwendet wird.

Es geht ums Umgewöhnen

In Chichen Itzá, das in Yucatan, also in Mexiko liegt, wollte ich einmal bei einem Indianer in einer Art Restaurant meinen Hunger stillen. Er habe nichts Gutes gekocht, erwiderte der nachlässige Wirt, indem er keinerlei Anstalten treffen wollte, mir etwas zu geben. Als ich ihm jedoch eindringlich versicherte, dass ich Hunger hätte und irgend etwas essen möchte, stellte er unwillig einen Brei aus schwarzen Bohnen vor mich hin nebst einem Gemüse, das so stark gewürzt war, dass ich nach einem kräftigen Bissen davon völlig genug hatte und noch lange Zeit nachher ein starkes Brennen auf der Zunge verspürte. Natürlich konnte ich mich beim Zahlen keineswegs befriedigt und lobenswert äussern, worauf mir mein Gastgeber mit fast vorwurfsvoller Miene erwiderte, er habe im voraus gesagt, dass er nichts Gutes für uns habe.

Mit der Zeit gewöhnte ich mich indes an eine gewisse Schärfe und beobachtete zu alle diese scharfen, pflanzlichen Gewürze die Niere keineswegs reizten, die Schleimhäute günstig beeinflussten und den Appetit angenehm anzuregen vermochten. Die Eingeborenen behaupten, dass die Schärfe dieser natürlichen Gewürze von reinigender Wirkung sei, also, auf unsere Weise ausgedrückt, desinfizieren könne und vor Stoffwechselkrankheiten zu bewahren vermöge. Das mag sein, und bereits haben ja auch schon bei uns Peperoni und Paprika da und dort als beliebte Gewürze Eingang gefunden. Eigenartig aber fand ich es, dass wir uns gerade in den heissen Ländern an solch scharfe Gewürze gewöhnen, ja sie sogar gern bekommen können, während wir doch bei uns zu Hause in der Regel die milderen Würzstoffe vorziehen.

Einheimische Gewürzpflanzen

Das mag wohl damit zusammenhängen, dass bei uns eben nicht die scharfen, sondern die milden Gewürzpflanzen heimisch sind. Wiewohl sie ausgezeichnet fein und angenehm schmackhaft sind, kennt man sie leider immer noch viel zu wenig, weshalb sie auch nur allzubescheiden verwendet werden. Oder wer von uns gebraucht allgemein ausser dem bekannten Knoblauch, den Zwiebeln, dem Sellerie, dem Schnittlauch und der Petersilie auch noch regelmässig Mayoran, Thymian, Bohnenkraut, Basilikum, Liebstöckel, Meerrettich und die verschiedenen Kressearten, die uns nebst andern pflanzlichen Würzstoffen in ihrer ganzen Reichhaltigkeit zur Verfügung stehen?

Leider können sich nur die wenigsten Hausfrauen einen eigenen Gewürzgarten halten, da sie auch sonstwie keinen Garten ihr eigen nennen. Vielleicht bemühen sich einige von diesen, wenigstens einen Schnittlauchstock zu pflegen oder auf dem Balkon, vielleicht auch nur auf dem Küchenfenstersims in einem kleinen Kistchen einige der gebräuchlichsten Gewürzkräuter anzusäen. Das ist natürlich sehr lobenswert. Viele Frauen finden aber nicht einmal Zeit, ihre Würzen selbst herzustellen und müssen deshalb zu handelsfertigen Produkten greifen. In solchem Falle sollte stets darauf geachtet werden, dass der Stickstoff der gewählten Würze nicht etwa mit Salzsäure erschlossen wurde, und dass sie keine andern, unbiologisch gewonnenen Zusätze aufweist, sondern nur naturreine Grundstoffe enthält.

Willkommene Kombination

Erfreulicherweise haben die Bioforce-Würzen hierin eine schon längst fällige Lücke ausgefüllt. Nicht nur biologisch gewonnene Gewürz- und Gemüsepflanzen aus unsern heimatlichen Gefilden, nebst vitamin-B-reichem Hefeextrakt, sondern auch noch Meerpflanzen mit ihren wertvollen Spurenelementen sind dazu verarbeitet worden. Sowohl in der flüssigen Pflanzenwürze Kelpamare, wie auch im Brotaufstrich Herbaforce, im pflanzlichen Suppenkonzentrat Plantaforce sowie in den beiden Kräutersalzen Herbamare und Trocomare sind die erwähnten natürlichen Rohstoffe enthalten. Auch die geschmacklichen Testversuche sind über Er-

warten gut ausgefallen. Bei Veranstaltungen für neuzeitliche Ernährung, vor allem bei Kochkursen, haben sich die Teilnehmer stets mit Begeisterung darüber geäussert. Wer also keinen eigenen Gewürz- und Kräutergarten anlegen kann, wie dies in früheren Zeiten allgemein üblich war, wird all die Bestrebungen, die für gesundheitlich einwandfreie Würzen besorgt sind, dankbar begrüssen.

Kleine Füchse, die den Weinberg verderben

In einem gut biologisch gepflegten Garten stand eine junge, schöne und gesunde Douglastanne. Weil die zerriebenen Nadeln einen ganz feinen Duft verbreiten, der ein paar jungen Mädchen aufgefallen ist, zupften sie immer wieder von den frischen, jungen, fein aromatischen Nadeln, die im Taschentuch einen so erlabenden Duft verbreiten. Der Gärtner beobachtete aber nicht, dass dieses gesunde, starke Bäumchen so vieler Nadeln beraubt wurde, dass es auf einmal zu wenig zum Atmen hatte. Die Nadeln sind eben seine Lunge und obschon einige wenige Nadeln keine Rolle spielen, beginnt die Sache doch gefährlich zu werden, wenn rücksichtslos immer mehr und mehr dieser lebensnotwendigen Substanz ausser Funktion gesetzt wird.
Genau wie dieser jungen Douglastanne, die nach ihrer Erbmasse ein sehr hohes Alter hätte erreichen können, wenn nicht unaufhörliche Schädigungen ihrem Leben ein allzu frühes Siechtum bereitet hätten, ergeht es heute Millionen von Menschen, die eine verhältnismässig gute Erbanlage haben und bei einigermassen normaler Lebensführung alt werden und gesund sowie leistungsfähig bleiben können. Aber bei der Unmenge von Giften, lebensfeindlichen Einflüssen aus der Luft, dem Wasser, der Nahrung, den Getränken und vor allem aus chemischen Medikamenten, wird diese Möglichkeit stark beeinträchtigt.
Vor etwas mehr als einem halben Jahrhundert hat man von dieser Umweltverschmutzung noch nichts bemerkt und jeder naturverbundene Mensch konnte noch verhältnismässig gesund leben. Heute aber ist dies viel schwerer, denn bei allem, was man auf dem allgemeinen Markt einkauft, sei es einheimische oder importierte Ware, ist das Risiko eingeschlossen, dass sie Verunreinigungen enthält, die als langsam aber sicher wirkendes Gift das biologische Gleichgewicht und die eigene Abwehrkraft des Körpers stören. Für jeden einzelnen ist es heute dringend nötig, sich darum zu kümmern, dass er biologisch gewonnene Nahrungsmittel bekommen kann. Zudem sollte er das Giftrisiko verringern helfen, indem er alles Schädliche meidet, wie Nikotin, Pillen und Tabletten, ohne die man auskommen und leben kann.
Wer diesen Dingen heute keinerlei Beachtung schenkt, dem geht es wie der Douglastanne, der man nach und nach die erforderlichen Lebensbedingungen entzogen hat. Ähnlich kann der Mensch aus dem biologischen Gleichgewicht gebracht werden und somit in Krankheit und Siechtum enden.
Es bedarf nicht immer eines Unwetters oder Orkans, die den Weinberg verderben, auch viele kleine Füchse, wie das Sprichwort sagt, können das gleiche bewirken. Es geht nur etwas langsamer und weniger auffällig vonstatten.

Hüftarthrose

Bestimmt ist es nicht leicht, bei älteren Leuten mit einer Hüftarthrose die Schmerzen zu lindern oder ganz zum Abklingen zu bringen. Aber immerhin ist es für die Leser interessant von einem Bericht zu erfahren, den ich von einem 89 Jahre alten Landwirt aus dem Thurgau erhalten habe. Er schreibt wie folgt: «Wenn ich an Sie schreibe, so