**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 41 (1984)
**Heft:** 4

**Artikel:** Vitalstoffe aus Wald und Flur
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-552226

**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:** 10.12.2025

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

**Verhaltensmassregeln**

Wie soll man sich nun angesichts der Fülle der Untersuchungsmethoden verhalten? Der erste Grundsatz ist der, dass man so wenig Röntgenuntersuchungen als möglich über sich ergehen lassen sollte. Die Strahlenmenge einer jeden Röntgenaufnahme summiert sich zur andern, auch wenn diese in weitem zeitlichem Abstand zueinander liegen, bis schliesslich das Fass zum Überlaufen kommt.

Deswegen als zweiten Grundsatz: möglichst grosse Zeitabstände zwischen den einzelnen Röntgenuntersuchungen! Sollten wir zu einem weiteren Arzt oder ins Krankenhaus eingewiesen werden, dann können wir darum bitten, dass schon früher gemachte Röntgenbilder bei einem anderen Arzt möglicherweise angefordert werden. Jeder Arzt hat die Pflicht, «seine» Röntgenaufnahmen auch dem Kollegen zur Verfügung zu stellen. Somit vermeiden wir es, erneut wegen der gleichen Sache geröntgt und damit strahlenbelastet zu werden.

**Unschädliche neue Methoden**

Es gibt jedoch andere Möglichkeiten, eine Diagnose zu erhalten, ohne den schädlichen Nebenwirkungen des Röntgens oder Durchleuchtens ausgesetzt zu werden, nämlich das Ultraschall-Sonogramm. Mit diesem Gerät werden vor allem Organe auf Veränderungen untersucht, wie zum Beispiel die Galle auf Gallensteine, die Leber auf Zysten oder Tumoren. Zur Anwendung kommt das Ultraschallgerät hauptsächlich im Bauchbereich. Natürlich ist das Auflösungsvermögen, das heisst die Fähigkeit, eine Erkrankung exakt zu diagnostizieren, nicht so hoch wie beim Röntgen. Eine erste grobe Diagnose ist damit jedoch möglich. Diese Untersuchungsmethode ist völlig unschädlich, und gerade dies ist der grosse Vorteil dabei. Das Gerät funktioniert im übrigen ähnlich wie ein Echolot. Es sendet einen Schall aus, der von den Organen und Strukturen im Körper reflektiert wird. Dieser reflektierte Schall wird dann wieder vom Gerät empfangen und so entsteht ein Bild vom Inneren des Körpers.

**Weitere Entwicklungen**

Eine noch neuere technische Entwicklung auf diesem Gebiet stellt der Kernspin-Tomograph dar, der ebenfalls ohne jede Strahlenbelastung arbeitet. Er bildet nämlich ein Magnetfeld um den Körper des Patienten herum aus, wobei er die Signale der darauf ausgerichteten menschlichen Wasserstoffatome empfängt und in ein Bild umsetzt.

**Ärztliche Diagnostik**

Alle diese Geräte ermöglichen und erleichtern es dem Arzt heute, eine exakte Diagnose zu stellen. Ohne jeden Zweifel sind diese Untersuchungen äusserst wichtig, vor allem vor einem operativen Eingriff. Jedoch wäre es falsch, sie als Routineuntersuchung bei jedem Patienten einzusetzen. Wir sollten darüber hinaus nicht vergessen, dass für einen wahren Arzt immer noch die fünf Sinnesorgane das beste Werkzeug zur Bestimmung der Diagnose sind und es sicherlich trotz aller technischen Errungenschaften auch in Zukunft bleiben werden.

W. G.

## Vitalstoffe aus Wald und Flur

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass wir im Frühling öfters unter der sogenannten Frühjahrsmüdigkeit leiden. Warum ist das so? Weil die Nahrungsmittel durch die Lagerung stark an Vitalstoffen, vor allem an Vitaminen, verlieren. Somit ist es nötig, dass wir im Frühling wieder auftanken, damit wir diesen Mangel ausgleichen.

**Vitaminmangel ausgleichen**

Das können wir zum Teil sehr gut mit den Frühlingsgemüsen. Eines der ersten vitalstoffreichen Wildgemüse im Jahr ist der Bärlauch. Den sollten wir regelmässig dem Salat beifügen. Wir können ihn aber auch tiefgefrieren und haben so viele Monate immer wieder davon zur Verfügung. Oder

wir können davon ein Stärkungsmittel zubereiten, indem wir den Bärlauch, so wie er ist, durch die Hackmaschine drehen, also zerkleinern, und mit altem Wein und vielleicht mit etwas Alkohol anreichern, zum Beispiel Cognac oder Rum, den wir dem Wein zur Erhöhung des Alkoholgehaltes, zum Zwecke der Konservierung zufügen. Das Ganze lassen wir vier Wochen einwirken, unter häufigem Rühren. Dann wird alles durch ein feines Gazetuch gesiebt, und so haben wir einen Bärlauchwein, den wir das Jahr über trinken können.
Ein ähnliches Produkt ist auch im Handel erhältlich unter dem Namen Bärlauchwein. Aber wenn wir uns die Mühe machen, ihn selber zuzubereiten, haben wir auch die Freude, ein eigenes Produkt einzunehmen.

**Kräfte des Frühlings**

Das zweite wertvolle Frühlingsgemüse wären die jungen Brennesseln. Wenn sie so klein sind, zirka fünf, höchstens zehn Zentimeter hoch, sollte man sie ernten. Man kann sie genauso wie Spinat mit ein wenig Knoblauch dämpfen. Bärlauch liesse sich noch als Gewürz beifügen. Während der Bärlauch auf die Adern einen günstigen Einfluss ausübt und sie regeneriert, deren Elastizität vergrössert, gegen Blutdruckerhöhungen, Alterserscheinungen, ja sogar gegen Arteriosklerose gut ist, wirkt die Brennessel wieder als blutverbesserndes und blutbildendes Mittel. Gewisse Formen von Blutarmut kann man mit den Brennnesseln wunderbar beeinflussen und bekämpfen, sogar auf die Dauer beseitigen. Aber nicht nur gedämpft, sondern auch frisch als Salat, kann man die Brennesseln gut verwenden. Man schneidet sie ganz fein, wie zum Beispiel Petersilie, und mischt sie unter den Salat. Auch einer kräftigen Hafer-, Gersten- oder Naturreissuppe kann man sie beifügen. Auf diese Art und Weise ist sie sehr schmackhaft, und die ganze Wirkung der Brennesseln kommt einem zugute.
Während des Krieges habe ich vielen Freunden im Ausland den Rat gegeben, sie sollen die Brennesseln, die zwischen den Ruinen wachsen, sammeln. Falls die Brennnesseln schon grösser sind, bereitet man einen Absud, man kocht sie aus, und damit kann man wieder gute Suppen zubereiten. Dadurch wurden viele Familien in die Lage versetzt, ihren Kindern genügend Mineralstoffe zu geben. Ansonst waren die Lebensmittel arm an Werten, durch Konservierung, schlechte Qualität und Denaturierung.

**Weitere Frühlingsgemüse**

Ein weiteres, herrliches Produkt ist der Löwenzahn. Löwenzahn kann man als Salat ausgezeichnet verwenden. Man sammelt ihn auf frisch umgebrochenen Wiesen oder frisch gepflügten Äckern. Die darin enthaltenen Wurzeln keimen dann durch diese weiche, durch die Kälte krümelig gewordene Erde.
Wenn die Spitzen herausschauen, so schön hellgrün, gräbt man die Erde weg, schneidet die Pflänzchen über dem Wurzelhals ab. Dieser Salat ist ausgezeichnet, leicht bitter. Er wirkt vorzüglich als Heilmittel auf die Leber. Man kann auch Wurzeln sammeln, diese im Acker und im Sand eingraben, abgedeckt mit Torfmull oder Kompost. Wenn sie wieder ausschlagen, schneidet man sie. Anschliessend deckt man sie wieder neu zu. So hat man viele Wochen immer wieder frischen Löwenzahnsalat. Man kann natürlich die Blätter, wenn sie etwas grösser sind, auch dämpfen, als Gemüse zubereiten, so wie man es mit Lattichgemüse tut. Man kann sie auch im Ofen gratinieren, mit ein bisschen Käse darüber. Es gibt verschiedene Zubereitungsarten. Aber man sollte dieses herrliche Wildgemüse geniessen und keinesfalls darauf verzichten. So manchem gibt es die Gelegenheit, ein wenig in die Natur hinauszugehen, um dieses Wildgemüse einzusammeln. Auch der Feldsalat, in der Schweiz als Nüsslisalat bekannt, ist sehr vitalstoffreich, eine Bereicherung in der Salatplatte. Abwechseln kann man dann noch mit rohem Sauerkraut, Randen, Karotten usw.
Mit jedem neuen Frühlingstag wird der Tisch mit weiteren kraftspendenden Gaben aus dem Garten der Natur bereichert.