

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 12

Artikel: Feste feiern ohne Alkohol
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553452>

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: 07.01.2026

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

sumiert werden, sollten sich Eltern die Mühe machen, zum Beispiel aus Datteln und Mandeln die Schleckereien selbst herzustellen. Man dreht diese Früchte durch die Hackmaschine, knetet sie anschliessend und formt in Kokosraspel verschiedene Figuren. Auch mit Weinbeeren, Kokosraspel, Mandeln, Pinien oder anderen Nusskernen kann man wunderbare Süßigkeiten selbst herstellen. Sie enthalten neben dem Süßstoff wertvolle Vitamine und Mineralbestandteile, die wir benötigen, um das Mineralstoffgleichgewicht in Ordnung zu halten. Es ist von den Eltern nicht zu verantworten, wenn bei Kindern durch den Genuss von Glacen und all diesen Weisszuckersüßigkeiten Mangelerscheinungen provoziert werden, die vor allem die Zähne, Knochen und zum Teil auch das Nervensystem nachteilig beeinflussen. Man kann doch auch im Privathaushalt mit etwas

Mehrarbeit zum Beispiel Birnenweggen mit Weinbeeren, Trauben- oder Birnendicksaft herstellen. So hätte man wunderbare Süsstoffe, um daraus allerlei Gebäck herzustellen, mit Vollkorngreide und Anis als Würzstoff. Man kann sogar Johannisbrot hineinarbeiten und mit ein bisschen Phantasie können viele Süßigkeiten produziert werden, die man Kindern wirklich bedenkenlos vorsetzen kann. Auch feine Cremen lassen sich, mit etwas Rahm oder Honig und mit tiefgefrorenen Früchten aus dem eigenen Garten, herstellen. Man sollte sich die Mühe nehmen, gerade während der Festtage, gesunde Süßigkeiten aus den erwähnten Rohmaterialien auf den Tisch zu bringen. Ebenso müsste man auch darauf bedacht sein, den Kindern nicht zu grossen Mengen von Süßigkeiten zu essen zu geben. Auch da ist eine gewisse Zurückhaltung nur von gesundheitlichem Vorteil.

Feste feiern ohne Alkohol

In der ganzen Welt ist es üblich, dass der Alkohol eine wesentliche Rolle spielt, wann immer man irgendein grosses Ereignis feiert und glaubt, es könne keine Stimmung, keine Freude, keine gehobene Situation entstehen ohne eine gewisse Menge Alkohol.

Eindrücke aus Brasilien

Ich habe da eine interessante Erfahrung gemacht in Rio de Janeiro in Brasilien. Wenn dort Fasnacht, Neujahr oder ähnliche Feste gefeiert werden, herrscht ein von der Regierung erlassenes strenges Alkoholverbot. Trotzdem wird mit einer Ausdauer und einem Kraftaufwand, vor allem von den Einheimischen, getanzt, gesungen, gespielt, von morgens früh bis abends spät. Und wenn diese tanzenden Wogen in ihrem speziellen Samba-Rhythmus durch die Strassen ziehen, dann müssen die Autos anhalten, die Elektrische kann nicht mehr weiterfahren. Wer das einmal zwei bis drei Tage lang miterlebt hat, der staunt über diese urwüchsigen Energien, die da zum Ausbruch kommen. Ich habe immer zu

meinen Leuten gesagt, da ist die ganze ungebrochene Kraft des Urwaldes aktiv geworden. Das einzige, was zur Anregung diente, waren solche Parfums, die mit ätherischen Ölen und ein wenig Alkohol versetzt, versprüht wurden und die ein wenig dazu beigetragen haben, noch mehr Stimmung zu schaffen. Wäre dort der Alkohol nicht verboten, dann gäbe es sicher viele Unglücksfälle und gefährliche Situationen. Es würde mancherorts mit Mord und Totschlag enden, und deshalb wurde dieses Alkoholverbot ausgesprochen. Die Polizei überwacht die Einhaltung streng.

Zurückhaltung üben

Was sollen wir tun, wenn wir Feste feiern? In der Bibel heisst es so nett: «Der Wein erfreut des Menschen Herz». Beim Alkohol, vor allem dem Wein, ist es eben eine Sache des Quantums. Deshalb hat Paulus schon zu Timotheus gesagt: «Trinke ein wenig Wein für deinen Magen» – aber er hat gesagt «ein wenig». Und es war damals ein natürlicher, kein gekünstelter Wein. Der kann eine Heilwirkung haben, aber es

ist wirklich eine Angelegenheit des Quan-
tums. Schlimm sind die konzentrierten al-
koholischen Getränke, wie zum Beispiel
aromahaltige Liköre, die noch dazu Farb-

stoffe enthalten. Was hat der Alkohol nicht
schon für Unfälle verursacht, nicht nur am
Steuer, sondern auch innerhalb der fest-
lichen Gesellschaft!

Sind Krampfadern erblich?

Wie so viele konstitutionelle Leiden können auch Krampfadern durch eine gewisse Disposition oder Erbanlage weitergegeben werden. Es ist weise, sich schon in Jugendjahren darüber klar zu werden, dass man etwas tun kann und soll, um nicht mit den gleichen Schwierigkeiten geplagt zu werden, wie Vater und Mutter. Es können bereits in jungen Jahren Kreislaufmittel eingenommen werden wie Aesculus hippocastanum, ein Kastanienpräparat, oder ein anderes Pflanzenmittel. Man kann dafür sorgen, dass man nicht unter kalten Füßen zu leiden hat. Die Beine können mit Johannisöl und Symphytum, also Wallwurz-Tinktur, im Wechsel behandelt werden, besonders nach dem Duschen. Man kann natürlich manches tun, um vorzubeugen. Bei

allen konstitutionellen Leiden und Anla-
gen muss man sich sagen, warum warten,
bis eine Sache schlimm oder zur Plage
wird. Genauso können andere Gefässleid-
en, wie mit den Arterien zusammenhän-
gende konstitutionelle Schwächen, festge-
stellt und ihnen auch beizeiten entgegengewirkt werden.

Mit Crataegus, einem Weissdornpräparat,
mit Bärlauch, dem milden Knoblauch, mit
Knoblauch, ja sogar mit Meerrettich, der
regelmässig, zum Beispiel in Salatsaucen,
verwendet wird, kann man gegen eine
schlechte Veranlagung im arteriellen
System einwirken. Auch da, wie bei all
solchen Erbanlagen, ist vorbeugen besser
als heilen.

Naturreis

Immer wieder kommen telefonische und schriftliche Anfragen, wie man Naturreis zubereiten soll, damit er auch schmackhaft ist. Dies veranlasst mich, einen kurzen Bericht über dieses Thema zu schreiben. Wichtig ist, dass der Reis biologisch gezogen wird. Der Gehalt und der therapeutische Heilwert, wenn man von einem Getreidenahrungsmittel sagen darf, hängt wesentlich davon ab, wie es produziert wird.

Prüfung der Keimfähigkeit

Bei allen Getreidearten ist eine wichtige Kontrolle nötig, indem man einen Versuch macht, ob das Getreide noch keimfähig ist. Dies geschieht ganz einfach, indem man Getreide auf einen flachen Teller mit ganz wenig Wasser gibt, und ihn an die Wärme

stellt, sodass, wenn sich nach zwei bis drei Tagen ein kleiner weisser Keimling zeigt, man die Gewissheit hat, dass das Getreide nicht vergast oder sonst in der Keimfähigkeit geschädigt ist. Jede Schädigung der Keimfähigkeit ist zugleich eine Reduktion des Nähr- und Heilwertes. Beim Kauf ist ein Naturreis vorzuziehen, bei dem auf der Packung «biologisch gezogen» vermerkt ist, und der auch eine Analyse enthält, bei der man den Unterschied zwischen dem üblichen, weissen Reis und dem Naturreis erkennen kann.

Rohfasern und Mineralstoffe

Naturreis enthält etwas mehr Eiweiss und Fett. Aber das ist nicht wesentlich. Der