Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 43 (1986)

Heft: 3

Artikel: Um gesund zu bleiben ist nicht nur die Qualität, auch das Quantum der Nahrung ist wichtig

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551664

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: 01.08.2025

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

statt einer Verbesserung eine Verschlechterung ihres Gesundheitszustandes erfahren. Schon vor vielen Jahren habe ich Interessenten in meinen Heilpflanzengarten eingeladen. Oft war ich sehr erstaunt, dass die wenigsten Ärzte oder gar Homöopathen, die Pflanzenpräparate verschrieben haben, diese Heilpflanzen in der Natur kannten. Mancher, dem ich eine wunderbare Digitalis zeigte, eine Aconitum oder Belladonna, fragte mich, um was für eine Pflanze es sich handle.

Heute hat sich das Blatt gewendet, sowohl der Arzt wie auch der Patient interessieren sich für Heilpflanzen. Sie sind froh, wenn sie bei irgend einem Mittel, das sie verschreiben oder einnehmen, wissen, wie die Pflanze aussieht. Es ist doch so etwas Angenehmes, wenn man für die Niere Solidago, also Goldrute bekommt, und man diese Pflanze in ihrer goldenen, strahlenden Schönheit im Bilde sehen kann. Eine Viola tricolor, die man für gewisse Hautleiden verwendet wie Psoriasis, Schuppenflechten, für Milchschorfkinder, also vor allem für trockene Veränderungen der Haut, ist ein so schönes, wildes Stiefmütterchen, und dieses auf der Packung zu sehen, macht Freude. Die Echinacea, die sich so als ein zuverlässiges Heilmittel eingebürgert hat, um die eigene Regenerationskraft und Resistenz zu verstärken, sollte man auf den Packungen bewundern können. Man bekommt eine engere Beziehung zum Medikament, wenn man die Pflanze sehen kann. In Zukunft werden unsere Frischpflanzen-Präparate mit den farbigen Abbildungen der Originalpflanze zur Verfügung stehen, zur Freude der Patienten, aber auch der Ärzte, Drogerien und Apotheken.

Um gesund zu bleiben ist nicht nur die Qualität, auch das Quantum der Nahrung ist wichtig

Ich habe in den vielen Jahren die interessante Beobachtung gemacht, dass viele Menschen, ob sie nun Pflanzen-, also vegetarische Kost bevorzugten oder ob sie Gemischtkost assen, krank geworden sind. Dies, obschon die Grundnahrungsmittel qualitativ gut waren. Für Hausfrauen und Köchinnen ist es oft eine Kunst, das richtige Quantum zu kochen, und dies besonders für diejenigen, die selbst einen guten Appetit entwickeln und gerne essen.

Bei vielen Patienten, die sich von Naturnahrung ernährten und Naturreis, Vollkornprodukte, biologisches Gemüse und einwandfreie Früchte auf den Tisch brachten, konnte ich feststellen, dass sie, je nach körperlicher Veranlagung, also je nach Erbmasse, trotzdem Probleme mit dem Übergewicht bekamen. Bei ihnen wurde ein erhöhter Blutdruck festgestellt oder Kreislaufstörungen traten in Erscheinung. Wenn dann all die guten Naturmittelchen nicht die gewünschte Wirkung auslösten, und man sich etwas näher erkundigte, was nicht nur die Qualität der eingenommenen Nahrungsmittel, sondern auch das Quantum betrifft, dann musste man oft mit Erstaunen, ich möchte fast sagen mit Schrecken feststellen, dass das Nahrungsquantum um 30 bis 40 Prozent zu gross war. Früher bestand unter gesundheitsbewussten Menschen die Meinung, man solle eigentlich dann aufhören zu essen, wenn es einem am besten schmeckt. Nun, dieser Grundsatz ist vielleicht etwas übertrieben, aber etwas Wahres hat er doch an sich. Es wäre also sehr ratsam, dass jede Hausfrau und darunter besonders diejenige, die selbst gerne isst und einen guten Appetit an den Tag legt, darauf achtet, das Nahrungsquantum eher an der unteren Grenze zu halten, als 10 bis 20 Prozent zu viel zu kochen und zuzubereiten. Wenn nämlich zuviel auf den Tisch kommt, dann ist man oft genötigt aufzuessen, man will Reste vermeiden und verteilt darum alles. So isst man mehr, als man essen sollte, und damit kann man sich auf die Dauer gesundheitlich sehr schaden.

Risiken des Aufwärmens von Speisen

Eine Hausfrau oder Köchin kann ja sagen, was man nicht braucht, kann am nächsten Tag gegessen werden. Aber jedes Aufwärmen beinhaltet das Risiko, dass die Vitalstoffe vermindert werden, ja dass sogar gesundheitlich nachteilige Prozesse in Gang kommen. Aufgewärmter Spinat zum Beispiel ist gesundheitsschädlich. Dies gilt für alle Blattgemüse. Reis, Mais und Kartoffeln sind weniger benachteiligt, wenn man sie wieder aufwärmt. Bei Fischgerichten wirkt sich das jedoch meist sehr ungünstig aus. Wenn Fische nicht gut aufbewahrt werden, ist es möglich, dass das Fischeiweiss etwas abbaut, was dann gesundheitsschädigende Folgen nach sich zieht.

Fasten lernen – eine Hilfe?

Viele Leute, vor allem Frauen, jammern aufgrund ihres Übergewichtes. Sie machen vielleicht von Zeit zu Zeit eine Fastenkur oder sonst eine Diätkur, nehmen dabei ab, haben aber nicht gelernt, das Nahrungsquantum um etwa 30 Prozent zu reduzieren. Und nach der Fastenkur sind sie mit ihrem guten Appetit, und man kann sagen, mit etwas übersteigerter Esslust bald wieder bei ihrem alten Gewicht angelangt oder übertreffen dieses sogar noch. Disziplin beim Essen, vor allem in bezug auf das Quantum, ist gar nicht so leicht zu lernen und einzuhalten. Man muss üben und braucht unter Umständen die Hilfe von verständigen Familienmitgliedern, um da etwas erreichen zu können. Also nicht nur die Art der Nahrungsmittel, sondern auch das Quantum kann uns krank machen und uns in ganz schwierige, sogar gefährliche gesundheitliche Situationen hineinmanövrieren.
Der etwas primitive und brutale Spruch FDH – futtere die Hälfte – hat eine weitreichendere Bedeutung, als man normalerweise zu akzeptieren geneigt ist. Besonders ältere Leute sollten sich das sehr zu Herzen nehmen und nicht warten, bis irgendwo ein Äderchen oder eine Ader platzt und nur mehr schwer gutzumachende Folgen für den Gesundheitszustand in Erscheinung treten. Manchmal ist es noch leichter und einfacher, jemandem das schädliche Rauchen abzugewöhnen, als eine übermässige Esslust.

Kräuterbäder

Was bei physikalischen Anwendungen noch viel zu wenig Eingang in die Praxis gefunden hat, und im täglichen Leben oft vernachlässigt wird, das sind die Kräuterbäder. Dabei handelt es sich um Fuss-, Sitz- oder Vollbäder. Man kann die thermische Reaktion auf den Kreislauf enorm mit den beigegebenen Kräutern unterstützen. Wir haben sehr schöne, gut wirkende, aromatische Kräuter, wie zum Beispiel Thymian. Das Thymianöl wirkt erstens einmal desinfizierend, also antiseptisch, zweitens wirkt es sehr anregend auf den ganzen Kreislauf, vor allem auf die Funktion der kleinen Gefässe, der Kapillaren. Dann haben wir den Wacholder. Sowohl die Beeren als auch die Nadeln, das Chries, wie man es nennt, wirken hervorragend. Beides kann als Absud für Bäder verwendet werden. Dann haben wir Lärchenspitzen und Tannenspitzen. Wir können sogar Heublumen verwenden, die eine komplexe Wirkung ausüben. Diese stehen seit Jahrhunderten als Badekräuter in Gebrauch.

Durchführung der Bäder

Am besten gibt man diese Kräuter in ein Baumwollsäcklein, überbrüht es und gibt es dann, Säcklein und Brühwasser, ins Bad. Ich habe oft erlebt, wie man schwere Nervenleiden mit Lähmungen, die zum Teil durch bekannte oder unbekannte Viren ausgelöst wurden, geheilt hat, indem man die Wirkung der inneren Mittel durch Kräuterbäder unterstützt hat. Diese können als Sitz- oder Vollbäder durchgeführt werden, in ganz extremen Fällen sogar als Schlenzbäder, also Überwärmungsbäder, wobei der ganze