Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 43 (1986)
Heft: 7

Artikel: Die Zitronen-Melisse
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552513

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

Kundin zirka eine Stunde unter speziellen wärmenden Infrarotlampen. So öffnen sich alle Gefässe und die Schlacken haben Zeit, abzufliessen. Toll nicht?
Sie sehen also, wenn sich andere Leute für Sie so anstrengen, dann müssen Sie zu Hause doch unbedingt etwas dazu beitragen. Bei der letztgenannten Methode soll der Erfolg ein Jahr anhalten. Aber auch bei den anderen Arten kann man den Erfolg lange beibehalten, wenn man nach der Behandlung die befallenen Zonen regelmässig mit kaltem Wasser abduscht, dann gut trocken bürstet und sich ab und zu wieder einmal eine gute Anticellulite-Creme zum täglichen Einklopfen leistet.
Wenn Sie möglichst viele der genannten Ratschläge regelmässig anwenden, dann werden Sie nicht das Gefühl haben, Ihr schönes Geld zum Fenster hinausgeworfen zu haben. Lassen Sie sich also im voraus warnen. Eine Cellulite-Behandlung ist etwas für Damen mit Selbstbeherrschung. Eine gute Gelegenheit, sich darin zu üben».
(Frau Eveline Hafner, Sennheimerstrasse 54, 4054 Basel)

Weniger Fleisch – mehr Gesundheit

Es ist erfreulich, dass sich eigentlich auf der ganzen Welt, vor allem aber in den Industrieländern, doch die Einsicht durchgesetzt hat, dass wir zuviel Eiweiss und zuviel Fett konsumieren. Prof. Kurt Biener, der bekannte Zürcher Präventivmediziner, hat in seinen Vorträgen erklärt, dass wir im Durchschnitt 3500 Kalorien essen und im Mittel 8 kg zu schwer sind. Der Fettbedarf wird fast um das Doppelte überschritten, der Eiweissbedarf um die Hälfte. Interessant ist auch, was das berühmte Gallup-Institut in Amerika veröffentlicht hat.

Über die Hälfte (52 Prozent) aller befragten Amerikaner seien der Meinung, niemand brauche mehr als ein- oder zweimal in der Woche Fleisch zu essen. Schon Ende 1984 hatte das gleiche Institut ermittelt, dass 24 Prozent der Amerikaner weniger Fleisch konsumieren als zuvor.

Wer fleischlos lebt, lebt gesünder

Der Vegetarier wird also längst nicht mehr als weltfremder Aussenseiter angesehen. Die gesundheitlichen Vorteile der pflanzlichen Lebensweise sind in verschiedenen Untersuchungen nachgewiesen worden. Bluthochdruck ist nach einer australischen Studie beim Vegetarier seltener. Die Viskosität des Blutes, nach einer deutschen Studie, ist wesentlich besser als bei der üblichen Fleischnahrung. Auch der schweizerische Tierschutzverein tritt sehr stark für eine fleischärmere Ernährung ein, weil die heutige Fleischproduktion, vor allem in den Grossbetrieben, einer Tierquälerei gleichkommt. In seinen Veröffentlichungen heisst es: «Unser Ziel ist es, dass eines Tages alle Lebensmittel, die aus tiergerechten, umweltfreundlichen und menschenwürdigen Produktionen stammen, für den Konsumenten deutlich gekennzeichnet werden».

Die Zitronen-Melisse

Die Zitronen-Melisse ist eine altbekannte, bewährte Heilpflanze, die in letzter Zeit ein bisschen in Vergessenheit geraten ist. Früher waren fast in jedem Bauerngarten Melissenstöcke, und die Bäuerin holte, wenn ihre Kinder vom Herumtollen und Spielen aufgeregt waren und dann nicht schlafen konnten, aus dem Garten einfach ein paar frische Melissenblätter oder getrocknete aus dem Vorrat. Sie überbrühte diese (nicht kochen, nur überbrühen), deckte sie zu und liess sie kurz ziehen. Nach dem Abgiessen wurde ein wenig Honig dazugegeben. Dieser Schlaftrunk hat bei den Kindern gut gewirkt. Für Kinder ist ein Melissentee wirklich das beste Mittelchen, um das Einschlafen zu erleichtern und einen tieferen Schlaf zu ermöglichen. Erwachsene, die es schwer

haben mit dem Einschlafen, können noch etwas Orangenblüten beigeben oder Hopfenblättchen, Passionsblumenkraut und so weiter.
Man hat also heute diesbezüglich ganz einfache, natürliche Hilfsmittel, ohne gleich zu einer Schlafpille greifen zu müssen. Melissentee leicht mit Honig gesüsst, kann man sogar einem Säugling ohne weiteres geben. Fügt man dann noch ein paar Tropfen Avena sativa bei, dann wird er bestimmt rasch, gut und erholsam schlafen können. Wer keinen Melissentee zur Verfügung hat, kann auch die Melissentropfen verwenden. Man nimmt davon abends zirka zwanzig bis dreissig Tropfen in etwas Wasser und gibt ein paar Tropfen Avena sativa dazu, um auf diese Weise ruhiger und entspannter schlafen zu können. Sogar ein nervöses Herz kann man damit leicht beruhigen. Auch gegen gewisse Formen von Nervosität, die sich äusserlich zeigen, wie Augenzucken oder Muskelzucken, können ein paar Melissentropfen günstig wirken. Man tränkt Watte damit und legt sie direkt auf die zuckende, nervöse Stelle.

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Diabetes

Über das Wesen dieser Stoffwechselerkrankung haben wir unsere Leser schon öfter informiert. Die Ursachen der Diabetes können auf verschiedene Umstände zurückgeführt werden. Stellt der Arzt über längere Zeit erhöhte Blutzuckerwerte besonders bei jüngeren Patienten fest, dann wird er fragen, ob Vater, Mutter oder nahe Verwandte zuckerkrank waren. Diese Erkrankung scheint nämlich durch erbbedingte Faktoren begünstigt zu sein. Zuckerkrank kann man auch durch falsche und zu üppige Ernährung, Übergewicht sowie Alkoholmissbrauch werden. Schliesslich lassen im Alter naturbedingt alle Organfunktionen nach, und auch die Bauchspeicheldrüse bleibt davon nicht verschont. Aus diesem Grunde haben verhältnismässig viele ältere Menschen ab und zu erhöhte Zuckerwerte, ohne tatsächlich zuckerkrank zu werden. Oft genügt es, sich ein wenig an eine kohlehydratarme Diät zu halten und schon wird die Bauchspeicheldrüse entlastet und arbeitet wieder normal.
Es schadet natürlich nichts, wenn sie durch einige natürliche Mittel unterstützt wird.

Eine solche Erfahrung teilte uns Herr K. F. aus L. mit:
«Schon seit längerer Zeit belastete mich die Zuckerkrankheit. Die ärztliche Kontrolle ergab, dass ich bei entsprechender Diät noch ohne blutzuckersenkende Tabletten oder Insulinspritzen auskommen könne. Ein übler Mundgeruch und ständige Müdigkeit und Durstgefühl blieben aber dennoch.
Aufgrund Ihrer Publikationen in den ‚Gesundheits-Nachrichten' habe ich gegen meine Diabetes die von Ihnen empfohlenen Mittel Rohkaffee-Tee, Molkosan und Acidum lacticum D_6 erprobt. Schon nach einigen Tagen verschwanden übler Mundgeruch und Durstgefühl sowie Müdigkeit. Die Urinkontrollen mit Glukose-Teststreifen zeigten bald eine fortwährende Abnahme des Zuckers, worüber ich jetzt sehr froh bin. Ich fahre mit dieser Kur noch weiter, als Vorbeugung.
Für Ihren Rat und die Hilfe möchte ich Ihnen hiermit herzlich danken.»
Manche Leser befolgen die Ratschläge, die in den «Gesundheits-Nachrichten» publiziert werden und haben damit gute Erfolge erzielt.
Es muss nicht immer zu einer Erkrankung kommen, die dann nur noch mit Insulin-Injektionen unter Kontrolle gehalten werden kann.
Ältere Leute sollten deshalb täglich etwas Molke trinken oder ab und zu eine Tasse Rohkaffee-Tee. Auf diese vorbeugende Pflege wird die Bauchspeicheldrüse dankbar reagieren.
Eine andere Mitteilung kommt von Herrn R. R. aus R., der unseren Wunsch nach solchen Leserberichten erfüllte:
«Mit dem Rohkaffee-Tee habe ich eine gute Erfahrung gemacht. Ich bin leicht zucker-