Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 44 (1987)
Heft: 6

Artikel: Diabetes-Ernährung im Griff
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552337

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: 08.08.2025

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

lichen nach ihren Ordensregeln keine Frau berühren dürfen, wurde die ganze Behandlung durch einen Diener ausgeführt. Ich sah, wie er eine rotbraune Wurzel auf einer Tonplatte zu einer Masse zerrieb. Diese Masse wurde dann auf die mit Gangrän befallenen Stellen am Fuss aufgelegt, so wie wir eine Lehmpackung durchführen. Die Frau erklärte mir dann, dass das Bein schon nach der ersten Behandlung ganz stark durchblutet worden sei. An einigen Stellen hätte es sogar geblutet. Serum wie Eiter sei geflossen. Die deutschen Ärzte hätten keine Freude bekundet über diese, wie sie sagten, brutale Behandlung. Aber sie war vom Erfolg überzeugt und wollte mit dieser Reiztherapie, wie wir sie eigentlich bezeichnen würden, weiterfahren. Sie wollte nämlich ihren Fuss in Ordnung bringen, weil in absehbarer Zeit die Königin Sirikit mit ihrem Gemahl nach Deutschland reisen würde und da sollte sie diese begleiten. Für mich war die Behandlung eigentlich grundsätzlich nicht neu. Ich habe bei den Chinesen ähnliche Dinge erlebt.
Als eine ähnliche Reiztherapie können wir bei uns die Baunscheidt-Ableitung bezeichnen.

Milde Ableitungen

Auf jeden Fall, wie ich später vernommen habe, konnte die Konsulsfrau, zum grossen Erstaunen der deutschen Ärzte, nach einiger Zeit ihren Fuss wieder normal gebrauchen. Es war ihr möglich, die königliche Familie dann auch nach Deutschland zu begleiten. Mich hat dies sehr beeindruckt, denn ich beobachtete im Fernen Osten, vor allem bei den Chinesen – aber auch in anderen fernöstlichen Ländern – bei buddhistischen Mönchen in erster Linie, ähnliche Behandlungsmethoden. Ich habe selbst oft bei sehr schwierigen, chronischen Fällen, wo der Körper keine Reaktionstendenz mehr zeigte, durch eine Reiztherapie wieder eine richtige Durchblutung erreichen und so eine Heilung herbeiführen können.
In mässiger Form haben wir ja mit Auflagen von Bockshornkleesamen, gemahlenen Senfsamen, mit Meerrettichquark, ja sogar auch mit Knoblauchquark ähnliche Reiztherapien mit ganz hervorragendem Erfolg ausgeführt. Naturheilerisch eingestellte Ärzte und Therapeuten sollten diesem Faktor beziehungsweise diesen Methoden vermehrt Beachtung schenken. Wenn der Körper nicht mehr selbst die Kraft hat zu reagieren, dann muss ihm manchmal etwas nachgeholfen werden. Da sind solche Reiztherapien, die man ja nach der Sensibilität des Patienten stärker oder milder anwenden kann, geeignet. Es gehört eine gewisse Erfahrung dazu, aber man muss als Therapeut einmal den Mut aufbringen, eine solche Methode auszuprobieren.
Wenn die Reiztherapie zu starke Reaktionen hervorruft, dann kann immer noch mit der Anwendung von Johannisöl eine Beruhigung erreicht werden, um die Reaktion abzudämpfen.

Diabetes-Ernährung im Griff

Diese praktischen Ratschläge bei Zuckerkrankheit und Übergewicht von Dr. med. M. Bäbler und Dr. med. B. Hammer sollte jeder Diabetiker ganz genau studieren.
Diese zwei erfahrenen Ärzte, die sich seit Jahren in der täglichen Praxis mit der Zuckerkrankheit befassen, vor allem auch mit übergewichtigen Diabetikern, haben im kurz und klar gefassten Büchlein gezeigt, dass ein Diabetiker sich gar nicht fatalistisch in sein Schicksal ergeben muss. Darin wird beschrieben, dass der Diabetiker vor allem Disziplin an den Tag legen muss, um seine Krankheit nicht nur dem Arzt und dem Insulin zu überlassen. Unter der erfahrenen Leitung eines modern und neuzeitlich eingestellten Arztes muss er selbst etwas tun. Kein Übergewichtiger sollte sich also damit trösten, dass er gemütlich wirke, nur weil schon Julius Cäsar bekanntlich gesagt

hat: «Lasst wohlbeleibte Männer um mich sein». In diesem Büchlein wird betont, dass mit zunehmender Dauer der Fettleibigkeit der Zucker-, Fett- und Eiweissstoffwechsel überfordert werden. Somit leistet die Diabetes und vor allem das Übergewicht der Erkrankung der Gefässe und sogar dem Herzinfarkt Vorschub. Dies trifft besonders dann zu, wenn durch die Erbanlage eine gewisse Disposition vorliegt, zum Beispiel wenn ein Elternteil oder was noch schlimmer ist, wenn beide Elternteile unter Diabetes zu leiden hatten. Dann müssen die in diesem Büchlein gegebenen notwendigen Regeln noch strikter beachtet und eingehalten werden. Beim Abbauen des Übergewichts ist folgender Grundsatz von ganz grosser Wichtigkeit: Wenn schon ein gesunder Mensch durch langsames Essen und gutes Einspeicheln der eingenommenen Nahrung diese besser verdaut und automatisch quantitativ weniger isst, wieviel mehr muss der Diabetiker diese so notwendige Essenstechnik berücksichtigen. Ebenfalls wichtig ist, was in diesem Büchlein auch noch hervorgehoben wird: Eine vitalstoffreiche Nahrung und Vollkorn- statt Weissmehlprodukte. Auch der Diabetiker braucht Vitamine. Denn diese lebenswichtigen Schutzstoffe können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Sie müssen mit der Nahrung eingenommen werden. Ihre Aufgabe ist der Auf- und Abbau der Nährstoffe und die Regelung des gesamten Stoffwechsels. Auch an Mineralien darf es nicht fehlen, und darum sind Vollwertprodukte, die reich an Kalium, Calcium, Phosphor, Natrium, Eisen, Magnesium und anderen Substanzen sind, als Bausteine dringend notwendig.

Die Autoren dieser Broschüre haben auch die Spurenelemente nicht vergessen. Da ist vor allem Jod zu nennen. Jod an Kalium gebunden, wie es in Meerpflanzen vorkommt. Kupfer, Mangan, Fluor und Germanium sind Wirkstoffe, die in kleinsten Mengen in der Nahrung vorhanden sein können, um einen vollständigen Stoffwechsel der Körperzellen zu gewährleisten. Fluor ist für die Bildung eines gesunden Zahnschmelzes von grosser Bedeutung. Wir finden es in der besten Form im Roggen, der heute viel zu wenig in unsere Nahrung einbezogen wird.

Sehr gut ist in dieser kleinen Broschüre die Wichtigkeit der Kräuter und Gewürze hervorgehoben. Nicht salzen sondern würzen ist von gesundheitlichem Wert. Hierzu eignen sich unsere Küchenkräuter ausgezeichnet, denn sie enthalten ausser den Würzstoffen gleichzeitig auch noch Mineralien und Spurenelemente. Eine faserreiche Ernährung muss bei Diabetespatienten ebenfalls berücksichtigt werden. Reich an diesen Ballaststoffen sind alle Gemüsearten, Vollkornprodukte und Kleie. Interessant ist auch die Erwähnung, dass eine faserreiche Diabetesernährung bereits im 16. Jahrhundert vor Christus in dem berühmten Papyrus Ebers in einem Rezept für Weizenkörner, Beeren und Honig erwähnt wird.

Ebenso empfahlen griechische und persische Ärzte eine faserreiche Diabetes-Diät. Erst im 20. Jahrhundert verdrängte der Wunsch nach feinerer Küche die Naturfasern. Eine derart denaturierte Nahrung erwies sich sowohl für den Diabeteskranken, wie auch für alle mehr oder weniger mit Zivilisationskrankheiten belasteten Menschen, als ein Unglück. Auch der unpolierte Reis wird in diesem Büchlein erwähnt. Wir wissen ja, dass in der Reiskleie und im Keimling mindestens acht- bis neunmal soviel Vitalstoffe und Faserstoffe enthalten sind wie im übrigen Reiskorn, und dass die berüchtigte Avitaminose, die Beriberi, mit dem Weglassen des Reiskeimlings und der Kleie, Tausenden von Menschen Gesundheit und Leben gekostet hat. Wertvoll ist der Hinweis der Autoren, dass die Nahrungsfasern durch ihre Quellung die Zuckerresorption im Dünndarm stark verzögern. Dies hat einen günstigen Einfluss auf den Blutzucker und die Insulinwirkung nach dem Essen. Bekanntlich üben Faserstoffe eine hervorragende Wirkung auf die Darmtätigkeit aus. Es ist nachgewiesen, dass Naturvölker, die viel Faserstoffe zu sich nehmen, unter keinerlei Verstopfung leiden.

Von Bedeutung in dieser Broschüre ist die Empfehlung, die täglichen Mahlzeiten in kleineren Portionen einzunehmen. Beachtenswert ist der Rat, den Bau- und Schutzstoffen mehr Aufmerksamkeit zu schenken und mit den Betriebsstoffen sparsam umzugehen. Zuckerkranke sollten sich viel Bewegung verschaffen. Von Natur aus ist nämlich der Zuckerkranke eher bequem. Dadurch, dass er sich viel an der frischen Luft aufhält, wird auch das sich zeitweise bildende Aceton ausgeatmet und der Zukkerkranke verliert auch das Gefühl der Schwere und Müdigkeit. Bewegung unterstützt also die Diät und steigert das körperliche Wohlbefinden.

Ein wichtiges Naturprodukt ist leider in dieser Broschüre vergessen worden, nämlich die saure Molke. Der Diabetiker hat Durst und das beste und wirksamste durststillende Getränk ist eben die saure Schotte. Ein solches Getränk kann leicht aus kohlensäurefreiem Mineralwasser mit verdünntem Molkenkonzentrat hergestellt werden. Ein Teelöffel auf ein Glas Wasser genügt. Auch sollten Salate, anstelle von Essig mit Molke – also verdünntem Molkenkonzentrat – zubereitet werden. Da Molke erfahrungsgemäss nicht nur den Durst stillt, sondern auch die Bauchspeicheldrüse ganz hervorragend anregt, ist sie um so wertvoller. Den Durst kann der Diabetiker auch mit Heidelbeerblätter-, Bohnenschalen-, Goldrutentee oder mit dem bei den Inka-Indianern üblichen Rohkaffee-Tee löschen. Wie die Erfahrung zeigt, kann besonders mit dem Rohkaffee-Tee der Blutzuckergehalt gesenkt werden.

Sehr aufschlussreich ist auch die Versuchung geschildert, die vom Essen in Gesellschaft, bei Einladungen, Festlichkeiten und in Restaurants ausgeht. In dieser Situation ist es für den Diabetiker oft schwer, Disziplin zu wahren. Bei solchen Gelegenheiten kann der Zuckerkranke einen Salatteller wählen, etwas luftgetrocknetes Fleisch oder Lachs. Wenn man kleinere Portionen zu sich nimmt und gut einspeichelt, dann hat man viel mehr Kraft übrig für die Diskussionen und um den angenehmen, gesellschaftlichen Kontakt zu pflegen. Auf einen Dessert sollte man lieber verzichten. Vielleicht besteht die Möglichkeit, Papayas zu bekommen, denn diese Frucht hilft Eiweiss abzubauen. Auch ein Gläschen Grapefruitsaft, frisch gepresst, ist ein gutes Dessert und hat keinerlei Nachteile. Wenn Wein getrunken wird, kann man sich ein Glas einschenken lassen und davon beim Anstossen nippen. Im übrigen merkt niemand, wenn man nicht weitertrinkt. Unter den 28 verschiedenen Ratschlägen, die am Schluss noch gegeben werden, ist für den Diabetiker mancher wichtig. Ich möchte vor allem noch ein paar Punkte erwähnen:

Trinken Sie zwanzig Minuten vor dem Essen ein Glas Gemüsesaft, wenn er milchsauer vergoren ist, ist er noch wertvoller. Auch frisch gepresster Grapefruitsaft ist sehr zu empfehlen.

Das langsame Essen, das gute Kauen und Einspeicheln habe ich bereits erwähnt. Man soll sich für den Salat- oder Rohkostteller viel Zeit lassen; das wäre noch zu unterstreichen. Es wird auch empfohlen, wenig Salatsauce zu verwenden. Wenn sie aber mit Molkenkonzentrat zubereitet wird, darf man sich etwas reichlicher bedienen.

Als weitere Ratschläge wären noch erwähnenswert: Lesen Sie keine Zeitung, hören Sie nicht Radio, schalten Sie den Fernseher nicht ein, sondern konzentrieren Sie sich während des Essens und Trinkens ganz auf diese Tätigkeiten!

Das ist auch für den Gesunden von grosser Wichtigkeit!

Die Kartoffeln sollte man sich als «baked potatoes» und nicht als Pommes-frites zubereiten. Dabei muss man wieder an die Leber denken, die ja beim Zuckerkranken besonders gepflegt und bei jeder Heilmethode berücksichtigt werden sollte.

Alkohol ist ein besonders gefährliches Getränk. Punkt 14 erklärt, warum dies der Fall ist.

In Punkt 16 wird Weisskabissalat empfohlen. Dieser ist sehr kalk- und vitaminreich und somit eine der gesündesten Salatformen, und ist nicht nur für Diabetiker, sondern für jedermann von Bedeutung.

Zutreffend ist auch der Ratschlag, dass man langsam und stetig abnehmen soll. Alle Rosskuren sind eine grosse Gefahr, nicht nur für den Diabetiker, sondern für jeden Übergewichtigen. Auch die körperliche Aktivität sollte nicht vergessen werden. Es wäre auch noch günstig gewesen, das Schweinefleisch aus dem Diätplan zu streichen.

Dieses, für jeden Zuckerkranken wertvolle Büchlein, erschien im Pantientia-Verlag, Heidingen ZH.

Buchbesprechung

«Die Naturküche – Vollwertkost ohne tierisches Eiweiss»
(mit einer ärztlichen Einführung von Dr. med. M. O. Bruker)

Mit diesem Buch hat Frau Helma Danner, eine erfahrene Gesundheitsberaterin, eine grossartige Arbeit geleistet. Auf einer Bio-Kreuzfahrt habe ich sie persönlich kennengelernt und Gelegenheit gehabt, ihre Erfahrungen als Fachtherapeutin für Vollwerternährung praktisch zu erproben. Dieses Buch ist für jede Hausfrau, die sich in die Materie der heilwirkenden Nahrung einarbeiten möchte, eine sehr grosse Hilfe. Es ist nun eine Tatsache, dass vitalstoffreiche Vollwertnahrung eine Grundvoraussetzung zur Vorbeugung, Heilung und Linderung von bestimmten, ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten darstellt. Ich bin voll davon überzeugt, dass mehr als die Hälfte aller Herzinfarkte und Krebserkrankungen mit einer richtigen Essenstechnik und einer vitalstoffreichen Vollwertkost zu vermeiden währen. Es sind nun genau 50 Jahre her, seit ich mein erstes Buch «Die Nahrung als Heilfaktor» (vergriffen) herausgegeben habe. Ich kann mit Genugtuung feststellen, dass sich meine damaligen Behauptungen über krank- und gesundmachende Nahrung bewahrheitet haben. Wer nun das Buch von Frau Helma Danner in die Hand nimmt, muss jedoch folgendes berücksichtigen:

Einige Voraussetzungen gesunder Ernährung

Jeder sollte sich die richtige Essenstechnik angewöhnen, falls er bis jetzt eine falsche hatte: Er muss lernen langsam zu essen und gut einzuspeicheln, sonst können bei dieser Frischkostnahrung Störungen auftreten. Nach einigen unliebsamen Erfahrungen, die mit Bauchweh, Gärungen, Durchfall oder sonstigen unangenehmen Reaktionen im gesamten Verdauungstrakt verbunden sind, wird jemand, der nicht um die richtige Essenstechnik weiss, der Naturkost die Schuld geben. Wenn man sich die Mühe nimmt und lernt, gut zu kauen und einzuspeicheln, wird auch das Verdauungsquantum automatisch verkleinert. Man wird mit viel weniger, vielleicht nur mit der Hälfte der normalen Menge, auskommen.

Die Naturkost erfordert einen sparsamen Umgang mit Salz, dafür aber ein geschicktes und abwechslungsreiches Würzen mit Küchenkräutern. In den meisten Haushaltungen und in vielen Gaststätten wird viel zuviel Kochsalz verwendet. Dafür wird zuwenig mit gesunden Gewürzen gearbeitet. An und für sich können Gewürzkräuter den Speisen geschmacklich eine besonders feine Note geben, so dass man von einer wahren Kochkunst reden kann.

Das Milcheiweiss – in welcher Form?

Ich habe seinerzeit an einem Kurs beim sogenannten «König der Köche», dem Franzosen Escoffier, teilgenommen, der dem Begriff «Kochkunst» durch sein hervorragendes Können einen hohen Stellenwert geschaffen hat. Eine Vollwertkost ohne tierisches Eiweiss kann für Rheumatiker, Arthritiker, aber auch für Krebspatienten von grosser Bedeutung sein. Was ich in diesem hervorragenden Buch von Frau Helma Danner vermisse, ist, dass sie den sauren Milchprodukten gar keine Chance gibt. Ich weiss genau, dass die Milch nicht mehr ist, was sie vor fünfzig