Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 44 (1987)

Heft: 8

Artikel: Ein paar Ratschläge, um besser schlafen und den Tag frischer überstehen zu können

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552590

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: 14.12.2025

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

sprochen kalorienarm. Wer abnehmen will, der sollte den Apfel unbedingt in seine Diät aufnehmen. Ein weiterer Vorteil des Apfels: Er dämpft das Verlangen nach Süssigkeiten und Konditorwaren, auf die Übergewichtige meistens so schweren Herzens verzichten müssen.

Die Esstechnik verbessern

«Gut gekaut ist halb verdaut», so lautet die weise Ernährungsregel. Sie bietet aber noch mehr als nur den gesundheitlichen Vorteil. Wenn Sie sich beim Essen Zeit lassen und die Speisen gut kauen und einspeicheln, dann wird Ihnen der Genuss viel bewusster als wenn Sie nur alles herunterschlingen. Beim langsamen Kauen stellt sich ausserdem viel eher ein Sättigungsgefühl ein, und das kann für Sie nur ein Vorteil sein.

Eine zusätzliche Hilfe

Damit der bei einem Übergewichtigen oft so träge Zellstoffwechsel der endokrinen Drüsen angeregt wird, sollte man ein Meerpflanzenmittel aus der pazifischen Meeralge Kelp einnehmen. Von diesen Meeralgen-Tabletten wird morgens und mittags je eine Tablette eingenommen (bei empfindlicher Schilddrüse nur die Hälfte einnehmen). Wir müssen auch darauf achten, dass die Stoffwechselschlacken über die Nieren besser und schneller ausgeschieden werden. Trinken Sie deshalb täglich zwei bis drei Tassen Nierentee und nehmen Sie zusätzlich dreimal täglich zehn Tropfen eines Mittels ein, das Solidago (Goldrute) enthält. Erhöhen Sie während dieser Zeit die Flüssigkeitsmenge und trinken Sie am besten kohlensäurearmes Mineralwasser. Sie können das Wasser auch mit etwas Molkenkonzentrat anreichern oder mit einer milchsauer vergorenen Gemüsesaftmischung. Auf keinen Fall dürfen Sie süsse Obstsäfte oder gar Limonade trinken, denn diese sind bekanntlich kalorienreich.

Persönlichkeitsgefühl entwickeln

Der Erfolg aller Bemühungen wird sich besser erzielen lassen, wenn eine Umstellung der Essgewohnheiten auf lange Sicht erfolgt. Übereinstimmende Studien haben gezeigt, dass die erfolgreichsten Abmagerungsdiäten nur eine geringe Senkung der Kalorienaufnahme vorschreiben. Diätvorschriften mit weniger als 800 Kalorien setzen die Anpassung und somit eine Umstellung im Energie- und Flüssigkeitshaushalt in Gang. Eine solche Belastung wirkt sich, wie die Erfahrung zeigt, körperlich und seelisch oft ungünstig aus.

Übrigens, stehen Sie über diesen Dingen und lassen Sie sich nicht von einem unsinnigen Schlankheitstrend beeindrucken. Nur sechs Flugstunden von hier entfernt – in Arabien – da wären Sie mit Ihrem jetzigen Gewicht schon viel zu mager.

Nehmen Sie nur ab, wenn Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit unter den Pfunden leiden. Denken Sie immer daran, dass Sie eine ureigene Pesönlichkeit sind, und lassen Sie sich der Mode zuliebe weder länger noch kürzer machen. W. G.

Ein paar Ratschläge, um besser schlafen und den Tag frischer überstehen zu können

Ob Sie zu Hause sind oder sich in den Ferien befinden, ein paar Ratschläge könnten sicher sehr dienlich sein, um die Voraussetzung für einen tiefen, ruhigen Schlaf zu schaffen. Essen Sie auf jeden Fall abends keine eiweissreiche Nahrung. Wenn der Körper entspannen und ruhen soll, darf er nicht übermässig stark mit der Verdauung beschäftigt sein. Wenn man abends eine leichte Nahrung zu sich nimmt, beispielsweise Fruchtsalat oder ein kleines Salatplättchen mit etwas Vollkorn- oder Knäckebrot und dazu eine Tasse Bambu-Kaffee, dann ist man gut für die Nacht gewappnet. Nach dieser leichten Mahlzeit macht man einen kleinen Spaziergang,

wenn möglich in einem Park, einem Wald oder in den Ferien am Meer, einfach da, wo man eine möglichst reine, sauerstoffreiche und frische Luft einatmen kann. Probieren Sie vor dem Zubettgehen einen Apfel zu essen. In England gibt es einen Spruch: «An Apple a day, keeps the doctor away». Das will sagen, man solle jeden Tag, vorzugsweise abends, einen Apfel essen, und somit würde der Doktor überflüssig. Der Apfel führt dem Körper viele wichtige Vitalstoffe, vor allem Phosphor, zu.

Ruhige Gemütsschwingungen anstreben

Lesen Sie vor dem Einschlafen vielleicht noch ein nettes Gedichtchen oder sonst eine beruhigende Bettlektüre, auf keinen Fall aber sollte man sich eine aufregende Fernsehsendung ansehen. Dadurch wird das Unterbewusstsein aufgewühlt, und es ist nachher schwierig, wieder ruhige Schwingungen herzustellen. Aufregende Ereignisse, von denen man in Presse, Radio oder Fernsehen erfährt, schwingen auch wenn man schläft im Unterbewusstsein weiter, und so können unruhige Träume eine echte Erholung verhindern. Es ist kaum verwunderlich, wenn man daraufhin am Morgen statt erholt in Schweiss gebadet erwacht, weil man einen furchtbaren Traum hatte.

Der entscheidende Tagesbeginn

Eine warme Dusche am Morgen, und, wenn man es erträgt, anschliessend die Füsse kalt abduschen, dies kann enorm helfen, innerlich wieder ins Gleichgewicht und zu ruhigen Schwingungen im Körper zu gelangen. Oft ist ein Spaziergang von fünf bis zehn Minuten in möglichst frischer Luft mit ruhigem, tiefem Atmen eine gute Voraussetzung dafür, dass man mit Appetit ans Morgenessen gehen kann. Diese Mahlzeit soll ein Auftanken von Vitalstoffen sein. Das gewöhnliche Kaffee complet genügt nicht, um dem Körper die notwendigen Energien für den Tag zu spenden. Wenn man in den Ferien ist, tut man gut daran, ein Vollkornmüesli mitzunehmen. Vielleicht kann man Joghurt oder Buttermilch bekommen, um es mit einer Portion Müesli zu vermischen. Frischgepresster Grapefruit-Saft, eine halbe Banane oder eine halbe Kiwi wären ausgezeichnete Zutaten. Zuhause stehen ja all diese Möglichkeiten zu Verfügung. Es ist also wichtig, dass man morgens eine vitalstoffreiche Nahrung zu sich nimmt. Mit heissem Wasser lässt sich schnell und leicht eine Tasse Bambu-Kaffee bereiten. So erhalten wir ein leichtverdauliches Frühstück, das keinesfalls schwer belastet und uns trotzdem die notwendigen Vitalstoffe verschafft.

Mässiger Kaffeegenuss regt den Körper an

Wer sich morgens nicht ausgeruht und noch müde fühlt, kann mit einem guten Bohnenkaffee seine Lebensgeister etwas anregen. Der Genuss einer Tasse Bohnenkaffee am Morgen kann uns aufmuntern und den notwendigen Schwung verleihen. Abends jedoch ist man mit Bambu besser bedient, weil er nicht nervös macht, sondern beruhigt.

Ausserdem wirken die Bitterstoffe vorteilhaft auf die Leber. So wird ein ruhiger Schlaf garantiert. Eine Tasse Melissentee mit einigen Tropfen Avena sativa (Hafersaft), gesüsst mit etwas Honig, könnte zum besseren Einschlafen verhelfen.

Dies sind so kleine Dinge, die man trotz ihrer Unscheinbarkeit beachten sollte, da sie dem Wohlbefinden dienlich sein können, wenn man sie geschickt und zur richtigen Zeit anwendet.

Meerrettich

Im Meerrettich haben wir ein leider viel zu wenig erkanntes und gebrauchtes Heilmittel, das glücklicherweise trotz seiner hervorragenden Wirkung von keiner Gesundheitsbehörde verboten werden kann! Innerlich und äusserlich verwendet ist Meerrettich eines der harmlosesten und doch zuverlässigsten Antibiotika, welches