

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 44 (1987)
Heft: 10

Artikel: Das Lesevergnügen
Autor: R.V.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553036>

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: 24.02.2026

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

jedoch in einem Kurbetrieb und es geht alles schön nach Programm, dann geht es wesentlich einfacher. Wenn man sich positiv zu einer solchen Kur einstellt, wird man sicherlich einen schönen Erfolg erzielen!

Nicht in alte Gewohnheiten zurückfallen

Des weiteren ist jedoch wichtig, dass man gewisse Grundsätze, die man nun gelernt hat, vor allem das langsam Essen und gute Einspeichern, auch in Zukunft beibehält. Nach meiner Erfahrung sind es vielleicht 30, höchstens 40 Prozent, die bei den guten Vorsätzen auch in Zukunft bleiben, um ihre Gesundheit auf der Höhe zu halten. Die Übrigen kehren wieder in den alten, gewohnten Schlendrian zurück und müssen dann später, nach ein oder zwei Jahren, sich wieder bequemen eine neue Kur durchzuführen. Es ist auch eine Wohltat, dass in diesen gut geführten Kurbetrieben das Rauchen untersagt ist. Also kann mancher, wenn er sich genau an alles hält, zusätzlich noch zum Nichtraucher werden, und wird so auf einfache Weise von dieser Leidenschaft befreit.

Nebeneffekt - Gewichtsregulierung

Bei Menschen, die mit dem Herzen irgendwelche Schwierigkeiten haben, ist es Sache des Arztes, die Kur vielleicht etwas abzuschwächen und mit unterstützenden Herzmitteln, wie zum Beispiel Weissdorn «Crataegus», im gegebenen Moment nachzuholen. Wichtig ist bei einer Fastenkur die Entwässerung, in erster Linie, und in zweiter Linie auch das Regulieren des Gewichtes, so dass ein Übergewicht langsam und ohne dass sich irgendwie Kreislaufprobleme einstellen, reduziert werden kann. Interessant ist auch die Beobachtung, dass alle die lernen richtig durchzuspeichern, automatisch das Nahrungsquantum reduzieren

können, weil das sogenannte Sättigungsgefühl viel eher eintritt. Heute, wo über fünfzig Prozent unserer Bevölkerung Übergewicht haben und mindestens siebzig bis achtzig Prozent an Übersäuerung leiden, sollte man dem Heilfasten viel grössere Aufmerksamkeit schenken und eher eine Fastenkur in Betracht ziehen, als eine Reise um die Welt, die heute allerlei Risiken in sich birgt – vor allem in gesundheitlicher Hinsicht.

Jede Woche ein Saftfasttag

Es ist auch sehr vorteilhaft, wenn man nachher, nach einer erfolgreich durchgeföhrten Fastenkur, jede Woche einen Tag einschaltet mit Gemüsesaftfasten, am besten mit einem durch Milchsäuregärung gewonnenen Saft aus biologisch gezogenen Gemüsen: Randen, Karotten und Weisskraut, was nebenbei auch dem Blute viele wertvolle Vitalstoffe zu vermitteln vermag, die nicht unbedingt in jeder täglichen Nahrung enthalten sind.

Unterstützende Nahrungsmittel

Es ist auch sehr zu empfehlen, wenn man in den Kräutertee immer ein paar Tropfen Solidago = Goldrute gibt, zur Anregung der Nierentätigkeit; wenn man morgens und abends etwa zehn bis zwanzig Tropfen Echinacea einnimmt, um die eigene Regenerationskraft des Körpers besser zu fördern; wenn man sich müde und abgespannt fühlt, nimmt man noch ein paar Tropfen Crataegus = Weissdorn-Extrakt. Dies hilft dem Herzen auf natürliche Art etwas nach. Fastenkuren können vorbeugend vielleicht jedes Jahr oder jedes zweite Jahr zur Reinigung des Körpers in Betracht gezogen werden. Sie können aber auch bei Rheumatikern, Arthritikern und Krebsgefährdeten als natürliche Heilmethode angewandt werden.

Das Lesevergnügen

Im Winter, wenn die Tage kürzer und die Abende länger werden, und man weniger Lust hat, sich draussen aufzuhalten, dann kommt vielleicht das Buch wieder zur

Geltung. Heute gibt es so viele Unterhaltungsmöglichkeiten. Waren wir als Erstklässler nicht stolz, als wir in die Geheimnisse des Lesens eingeführt wurden? Wieviel

Mühe, aber auch wieviel Freude verspürten wir, als wir das erste Mal imstande waren, eine Geschichte selbst zu lesen? Und das alles soll nun vom Fernsehen oder der Elektronik verdrängt werden?

Lektüre dem Alter anpassen

Kindern kann man helfen, eine gute Beziehung zum Buch zu bekommen, indem man ihnen früh Bücher schenkt. Vor allem muss man sorgfältig darauf achten, dass das Buchgeschenk dem Alter entspricht, und das Kind nicht überfordert wird. Natürlich benötigt der Erzieher Zeit und Arbeit um den geeigneten Lesestoff zu finden. Aber es kann auch Spass machen danach zu suchen, denn gegenwärtig wird so viel Schönes auf dem Büchermarkt angeboten. Buchhändlerinnen, Buchhändler, Bibliothekarinnen und Bibliothekare sind meistens gerne bereit, Auskunft zu geben und beratend beizustehen sowie ihre diesbezüglichen

Kenntnisse zum Nutzen der Kinder anzuwenden. Es gibt auch spezielle Kinderabteilungen und Bücherecken, besonders in städtischen Bibliotheken, wo schon die Kleinsten selbst in der Bücherkiste das für sie passende Buch aussuchen können.

Das gute Buch als Freund

Auf Reisen kann ein Buch helfen, dass unsere Kinder mehr Geduld aufbringen und Wartezeiten besser überbrücken können. Sind wir Erwachsene nicht auch froh, etwas lesen zu können, das uns gefällt, das uns ablenkt und uns hilft, die Geduldsprobe, die oft auftritt, besser zu bestehen? Ich selber war eine richtige Leseratte, wie man so sagt. Bücher gingen mir über alles. Durch das Lesen kann ein Kind sehr viel lernen und profitieren. Helfen wir ihm, dass es mit Büchern Freundschaft schliesst und dadurch sein Leben sehr bereichert.

R.V.

Aus unserem Leserkreis

Seborrhöe (Talgdrüsenüberfunktion)

Eine Leserin litt bereits seit ihrer Kindheit an Seborrhöe. Als sie elf Jahre alt war, behandelte die Mutter ihren Kopf mit warmen Ölpackungen. Doch das Leiden wurde immer stärker und sehr unangenehm. Die weitere Schilderung von Frau E. R. aus Z. über ihren Zustand ist sehr interessant. Sie schrieb unter anderem:

«Wie oft bin ich vormittags erwacht und hatte richtige ‚weisse Schorfflecken‘, links und rechts von der Nasenwurzel bis zu den Augen sowie Augenbrauen, aus denen die Schuppen wie Schnee herunterfielen, vom Kopf (besonders am Haaransatz) gar nicht zu sprechen. Drei Hautärzte konnten überhaupt nicht helfen. Ihre Pillen und Crèmes brachten nichts.

Ein junger Bircher-Arzt konnte mir dann endlich helfen. Er war sogar drei Jahre in der Dermatologischen Universitätsklinik als Assistent tätig. Er fragte mich, ob ich den Mut hätte, zu Hause eine spezielle Kur durchzuführen. Ich erklärte mich einver-

standen neben meinem Sekretäinnenberuf. Am 18. Januar 1986 begann alles mit einer ‚Drei-Tage-Flüssigkeitskur‘. Vorher wurde der Darm mit eineinhalb Liter Kamilleneinlauf gereinigt, der einmal wiederholt wurde. Drei Tage lang gab es nur Kräutertees und milchsäure Gemüsesäfte.

Das ‚erste Wunder‘ geschah: Ich wurde, obwohl ich nicht einmal ein Nüsschen oder eine Rosine ass, nicht hungrig und nicht zittrig wie früher. Am vierten Tag war die Seborrhöe, also die Talgdrüsenüberfunktion, restlos verschwunden und die Haut schön sauber. Dann gab es achtzehn Tage nur Rohkost (keine Milchprodukte) und etwas Trockenfrüchte und weiterhin die milchsäuren Gemüsesäfte, den gemischten Gemüsesaft aus Randen, Rübli und Sauerkraut, und Kräutertees (keinen Kaffee). Und siehe da: Obwohl ich fleissig ‚futterte‘ und im Geschäft täglich milchsäuren Gemüsesaft trank, ‚schmolzen‘ die ganzen über dreissigjährigen Fettpolster an Oberschenkeln und Gesäß weg. Ich wurde