Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 45 (1988)
Heft: 3

Artikel: Aufgewärmtes Gemüse
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551778

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: 12.12.2025

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

Aufgewärmtes Gemüse

Wenn wir Verdauungsstörungen haben und sich einige Zeit nach dem Essen Gärungen, Darmgase, leichte Bauchschmerzen, ja sogar Durchfälle einstellen, dann sollten wir einen Faktor, den wir vielleicht noch gar nicht kennen und noch nie überdacht haben, mit in Betracht ziehen. Ernährungsforscher haben schon längst festgestellt – und schon vor Jahren sind Veröffentlichungen in der Gesundheitsliteratur erschienen – dass aufgewärmtes Gemüse bei einer empfindlichen Leber und Bauchspeicheldrüse Störungen auslösen kann. Hausfrauen und Köchinnen sollten bei der Festsetzung des Nahrungsquantums bestrebt sein, vor allem beim Gemüse, nur soviel zuzubereiten, dass es bei normalem Appetit aufgegessen werden kann. Es ist oft besser, ein bisschen weniger auf den Tisch zu bringen als zuviel, wodurch man sich dann genötigt fühlt, entweder aufzuessen oder man hat Gemüsereste im Kühlschrank, die man am nächsten oder sogar erst am übernächsten Tag hervorholt und aufwärmt. Dabei ergeben sich gewisse Veränderungen, ein Abbau erfolgt. Vor allem die Fette können sich stark verändern. Wenn man dann Störungen im erwähnten Sinne bekommt, überlegt man sich oft, woher das kommen mag. Man hat vielleicht langsam gegessen, gut eingespeichelt, alles war in Ordnung – und doch melden sich solche Unannehmlichkeiten wie Gärungen, Darmgase, Durchfälle und so weiter, die man hätte vermeiden können.

Hausfrauen und Köchinnen tun also gut daran, wenn sie die gesundheitlichen Aspekte ins Auge fassen und das Nahrungsquantum genauer berechnen. Wenn trotzdem ein bisschen übrig bleiben sollte, schafft man dies besser beiseite als das Risiko einzugehen, damit Leber und Bauchspeicheldrüse zu schockieren und dadurch unangenehme Störungen auszulösen.

Auch aufgewärmte Pilze können, ähnlich wie aufgewärmtes Gemüse, Störungen auslösen.

Magengeschwüre

In letzter Zeit gibt es immer mehr Patienten, die sich über Magengeschwüre beklagen. Sehr wahrscheinlich hängt dies mit Stress und zunehmenden Sorgen zusammen, die heute je nach persönlichen Verhältnissen nicht ohne weiteres zu vermeiden sind. Als zuverlässiges Mittel haben wir bis jetzt immer den rohen Kartoffelsaft empfohlen. Schon viele Patienten haben durch dieses einfache und billige Heilmittel eine Besserung erfahren.

Zubereitung und Einnahme

Die Kartoffeln werden auf einer Bircherraffel gerieben und der Saft in einem Siebchen ausgepresst. Man kann auch etwas Wasser dazugeben und dann auspressen, um eine etwas bessere «Ausbeute» zu erhalten. Der Saft von einer mittleren Kartoffel reicht. Er wird morgens nüchtern, eine halbe Stunde vor dem Frühstück, eingenommen. Eine nochmalige Einnahme vor dem Zubettgehen empfiehlt sich dem, der schneller zu einem Erfolg kommen möchte.

Birkenasche – ein bewährtes Magenmittel

Auch Birkenasche hat sich sehr gut bewährt, besonders bei saurem Aufstossen. Man nimmt dafür gewöhnliche Asche, die durch das Verbrennen von Birkenholz anfällt. Man kann auch Buchenholzasche verwenden, aber die Birkenasche hat sich als wirksamer erwiesen.

Ein guter Rat wird geschätzt

Nun schreibt mir ein Auslandschweizer aus Kenya von einem weiteren, dort üblichen Mittel. Ich habe im Jahre 1980 dem Auswanderer empfohlen, er solle in Kenya Heilkräuter anbauen. Peter O. schreibt mir nun, er habe dankbar meinen Rat befolgt und sei bis heute sehr gut damit gefahren.