Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 45 (1988)
Heft: 5

Artikel: Arme Urwälder
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552282

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: 13.12.2025

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

Rohkaffee eingenommen. Aus pulverisiertem rohem Kaffee bereitet man einen Tee und gibt Eleutherococcus dazu. Schon nach einigen Wochen kann dies den Blutzucker so günstig verändern, dass Arzt und Patient bei der nächsten Kontrolle eine grosse Freude haben können.

Die richtige Dosierung wählen

Meine russischen Kollegen erzählten mir, dass sie ihren Patienten normalerweise immer dreimal täglich zwanzig bis dreissig Tropfen geben. Aber ich finde, dass diese Dosis etwas zu stark ist. Vielleicht entspricht die hohe Dosierung den kräftigen russischen Naturen. Wir sollten höchstens die Hälfte dieser Dosis oder noch weniger einnehmen. Normalerweise ist man geneigt, von solchen gut wirkenden Mitteln immer etwas zuviel einzunehmen. Es ist besser, längere Zeit mit kleineren Dosierungen fortzufahren. Man muss dem Körper, vor allem bei Mitteln, die auf das endokrine Drüsensystem einwirken, längere Zeit, wie gesagt mit kleineren Dosierungen die Gelegenheit geben, die regenerierende Kraft, die man mit Hilfe solcher Naturmittel erreichen kann, aufzubauen.

Vorzüge der Wurzel

Besonders heute, in der stressbelasteten Zeit, ist es wirklich ein Vorteil, wenn man mit einem so einfachen, giftfreien, natürlichen Mittel eine Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit erwirken kann.
Es ist interessant festzustellen, dass man bei Einnahme von Eleutherococcus die Wetterschwankungen und die unangenehmen klimatischen Verhältnisse, besonders bei Föhnlage, besser erträgt, wenn man dieses Mittel regelmässig einnimmt. Von einem Professor in Leningrad habe ich erfahren, dass er für die Behandlung der verschiedenen stressbedingten Herzkranzgefäss-Erkrankungen Eleutherococcus ebenfalls mit Erfolg einsetzt. Ein anderer Arzt sagte mir, dass Eleutherococcus die Blutdruckverhältnisse normalisiert. Ich habe selbst festgestellt, dass man Stress, wie er heute oft an uns herantritt, besser erträgt, wenn man ein solches natürliches Mittel wie Eleutherococcustropfen regelmässig einnimmt. Seeleute haben mir erzählt, dass sie weniger seekrank werden, wenn sie dieses Naturmittel während ihren Seereisen stets anwenden. Ein anderer Leningrader Professor hat behauptet, dass Eleutherococcus, längere Zeit eingenommen, sogar die schlimmen Folgen der Arteriosklerose zurückzudrängen und zu bessern vermag.
Äusserst wichtig erscheint mir noch folgende Beobachtung: Wenn die Abwehrreaktionen des Organismus geschwächt sind, treten häufiger bösartige, maligne Geschwülste auf. Durch die Einnahme von Eleutherococcus konnte die Bildung von Rezidiven oder die Ausbreitung von Metastasen reduziert oder verhindert werden.
Pharmakologen haben nachgewiesen, dass die längere Einnahme von Eleutherococcus die körpereigene Interferon-Produktion fördert. Interferon ist in genügender Menge, wie festgestellt wurde, in der Lage, bei Krebspatienten Tochtergeschwülste (Metastasen) zu verhindern. Diese Aussage wurde auch von chinesischen Ärzten bestätigt.
Auch in der augenärztlichen Praxis hat sich Eleutherococcus bewährt. Zusätzlich setzen wir in solchen Fällen noch Ginkgo biloba ein.
Diese beiden Pflanzenheilmittel stellen eine grosse Bereicherung dar, und sie werden ihren Platz als ebenbürtige phytotherapeutische Helfer, neben unseren einheimischen, einnehmen und behaupten.

Arme Urwälder

Dieser Tage schrieb mir ein Freund, der kürzlich Thailand bereist hat, die nachfolgenden Sätze, die ich als Denkanstoss weitergeben möchte:

«Neben vielen positiven Eindrücken mussten wir mit Bestürzung feststellen, dass in den relativ wenigen Jahren, seitdem wir das letzte Mal dort waren, ganz bedeutende Teile

der Wälder inzwischen fast total abgeholzt wurden. Wir hatten zwar davon gehört, dass angeblich in den vergangenen zwanzig Jahren bis zu 80 Prozent des Teakholzbestandes geschlagen worden sei, hatten dies aber als masslose Übertreibung abgetan. Man kann sich jetzt fast nicht mehr vorstellen, wie diese Gebiete früher ausgesehen haben.»

Auch ich hatte diese wertvollen, sehr langsam wachsenden Teakholzbestände in Urwäldern kennengelernt. Heute hätte ich geradezu Hemmungen in diese Gegenden zurückzukehren. Das Herz würde mir bluten, so direkt feststellen zu müssen, wie die Menschen mit ihrem einseitigen Gewinndenken rücksichtslos gegen die Natur vorgehen.

Ich musste dies seinerzeit schon im Amazonasgebiet zur Kenntnis nehmen. Hunderte von Kilometern bin ich auf provisorisch angelegten Wegen, die nur bei Trockenheit benützt werden konnten, gefahren, und habe gesehen, wie man Edelhölzer geschlagen und weggeführt hat. Das übrige wurde mit riesigen Maschinen einfach niedergewalzt. Persönlich habe ich auch festgestellt wie Gebiete, in denen die Indianer noch eine bescheidene Existenzmöglichkeit hatten, vernichtet und unter Wasser gesetzt wurden. Grosse Finanzgesellschaften gingen rücksichtslos vor, ohne deren Interessen in irgendeiner Form zu wahren.

Niemand scheint weder den Willen noch die Macht zu besitzen, gegen solche masslose Räubereien einzuschreiten. Ich kann mich da nur noch mit einem Wort aus dem Buch der Bücher trösten, wo geschrieben steht:

«Ich werde die verderben, die den Erdkreis verderben!»

Gut gekaut ist halb verdaut

Dies ist ein alter Spruch, den die meisten Leser der «Gesundheits-Nachrichten» bestimmt kennen. Aber wenn ich aufgrund meiner Beobachtungen ehrlich sein will, dann muss ich sagen, dass ihn die wenigsten in ihrem praktischen Leben verwirklichen. Heute, in der hektischen Zeit ist es sehr schwer, die Speisen gründlich zu kauen und einzuspeicheln. Wir haben verlernt, uns Zeit zu nehmen und Geduld zu üben. Aber das war schon vor dreissig und vierzig Jahren so, als wir noch unser Kurheim führten. Wir behandelten bei uns oft zwischen zehn und fünfzehn Gäste, nicht selten mit schweren, sogar chronischen Leiden. Deshalb habe ich eine Methode mit Erfolg ausprobiert, die ich meinen Lesern zur Nachahmung empfehle.

Die erprobte und bewährte Methode

Weil die meisten der Gäste zu schnell gegessen und zu wenig eingespeichelt haben, habe ich mit einer einfachen Methode sozusagen eine Schulung durchgeführt. Unsere Gäste bekamen Vollwertnahrung – sei es nun Naturreis, ein Getreidegericht aus ganzem Roggen, Weizen, Gerste und Hirse, bereichert mit Frischgemüse aus unserem biologischen Landbau und verschiedene Rohsalate. Am gemeinsamen Mittagstisch habe ich für mich ein bescheidenes Quantum auf meinen Teller geschöpft, und jeder der Kurgäste bekam genau die gleiche Menge auf seinen Teller zugeteilt. Wie ich es gewöhnt bin, habe ich dann langsam gegessen und dabei kleine Mengen auf die Gabel genommen, und dies gründlich gekaut und gut eingespeichelt. Als ich mit meiner Portion fertig war, wurde erneut für meine Gäste und für mich ausgeschöpft und alle begannen wiederum die langsame Esstechnik anzuwenden. Wir liessen uns dabei sehr viel Zeit und das Essen wurde nicht kalt, da immer nur eine kleine Menge auf den Teller kam.

Gute Esstechnik muss geübt werden

Anfangs waren natürlich alle in der halben Zeit fertig, die ich für mich beanspruchte, bis ich alles «gefletchert» hatte, wie man