Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 1

Artikel: Woher nehmen wir im Winter genügend Mineralstoffe und Vitamine?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969687

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: 24.12.2025

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

Optimale Bedingungen für den Anbau

Wir sind immer bestrebt, unsere Pflanzen unter den besten Bedingungen und auch zur richtigen Zeit zu ernten. So haben wir auch unsere Sammler, die mit viel Begeisterung und Freude ihre Tätigkeit in der freien Natur ausüben, geschult. Auf diese Weise haben wir die Gewähr, dass unsere Urtinkturen die besten Voraussetzungen bieten, die man unter den heutigen Verhältnissen noch erhalten kann.

Woher nehmen wir im Winter genügend Mineralstoffe und Vitamine?

Ein Mineralstoff, der uns sehr oft mangelt – vor allem aber auch den Kindern – ist der Kalk. Dazu mag der Genuss von zuvielen Weisszucker-Süssigkeiten und Weissmehl-Produkten stark beitragen – wodurch sich dann im Körper ein Kalkmangel bemerkbar machen kann. Gerade in der kalten Jahreszeit ist genügend Kalk in der Nahrung unbedingt erforderlich, wenn wir nicht überempfindlich reagieren wollen auf Katarrhe, Husten und generell Erkältungskrankheiten.

Salate

Zu Grossmutters Zeiten, als man noch nicht so gut eingerichtet war mit technischen Errungenschaften wie zum Beispiel Kühl- und Gefrierschränken, wurde der notwendige Kalkbedarf vor allem durch Weisskraut- (Kabis) und Karottensalat (Rüeblisalat) gedeckt. Es wäre also heute sehr gut, wenn man diese alte Sitte wieder in unserem Küchenprogramm vermehrt berücksichtigen würde. Weisskraut lässt sich sehr gut aufbewahren. Fein geraffelt oder geschnitten – je nach Zustand der Zähne – sollte man täglich einen Salat auf den Tisch bringen, das würde keine allzu grosse Arbeit verursachen.

Der rohe «Rüebli»salat, der neben den wertvollen Mineralbestandteilen, dem Karotin, auch viel Kalk enthält, macht sich sehr gut auf dem Salatteller, als Farbtupfer fürs Auge, neben dem Weisskraut!

Wenn im eigenen Garten nicht zuviel Schnee liegt, oder wenn man einen biologischen Gemüselieferanten zur Hand hat, wäre ein bisschen Nüssli-Salat (Feldsalat) wegen seines Eisen- und Kalkgehaltes ebenfalls sehr zu empfehlen.

Kohlenhydrate

Als Kohlenhydrat-Nahrung sollte man Naturreis, Pellkartoffeln, eventuell zur Abwechslung Buchweizen oder eine Hirse-Speise in Betracht ziehen. All diese Naturprodukte bereichern unseren Speisezettel auch in der Winterszeit. Wenn wir dazu noch Quark und Meerrettich servieren, dann haben wir eine gesunde Zusammenstellung, die auch für die fleischlose Küche alles Wichtige bietet. So werden wir keinen Mangel feststellen müssen.

Essenstechnik

Wenn wir uns dann zusätzlich noch angewöhnen, langsam zu essen und sehr gut zu kauen, damit wir die eingenommene Nahrung mit ihren Vitaminen und Mineralbestandteilen optimal auswerten können, dann werden wir bestimmt wohlbehalten durch die kalte Jahreszeit kommen!

Hinweise

Bestellt man in Restaurants Weisskrautsalat, oder auch das wertvolle, milchsäurehaltige Sauerkraut angeboten bekommt (dieses kann man ebenfalls roh geniessen, es wirkt hervorragend auf die Verdauungsorgane), muss man sich vergewissern, dass diese Speisen nicht mit Speck durchsetzt sind. Speck kann für viele Leute eine geschmacklich ansprechende Zugabe sein, keinesfalls ist er aber als biologische Bereicherung anzusehen.

Wer vor allem in den kalten Tagen seine Ernährung hinsichtlich des Vitamin- und Mineralstoffgehaltes wirksam bereichern möchte, der gönne sich ein Glas milchsauren Gemüsesaft. Gut eingespeichelt, kann er dem Körper enorm viele, leicht

assimilierbare Mineralstoffe und Vitamine zuführen.
Heute, wo man allgemein in den zivilisierten Ländern zwei- bis dreimal zuviel säureüberschüssige Eiweissnahrung konsumiert, ist es notwendig, der basenüberschüssigen Salat- und Gemüsenahrung etwas mehr Beachtung zu schenken.
Wir brauchen Eiweissnahrung der Amino-Säuren wegen, damit wir das eigene Körpereiweiss aufbauen können; aber wenn wir zuviel Eiweiss-Nahrung konsumieren – wie es heute allgemein üblich ist – dann stören wir das biologische Gleichgewicht und schaffen damit eine Situation, die vielen Krankheiten Tür und Tor öffnet!
Zur säureüberschüssigen Eiweiss-Nahrung gehören bekannterweise Fleisch, Eier, Käse und Fisch. Wenn wir diese Nahrungsmittel auf die Hälfte des gewohnten Quantums reduzieren und durch mehr Gemüse, Rohsalate oder Früchte ersetzen, dann hätten die meisten Menschen in kurzer Zeit eine bessere, ausgeglichenere gesundheitliche Grundlage und wären für zahlreiche Krankheiten viel weniger anfällig.

Schlussfolgerung

Denken wir darüber nach, versuchen wir es doch einmal! In kurzer Zeit wird sich unser Körper durch erhöhte Widerstandskraft dankbar erweisen!

Echinacea (Roter Sonnenhut)

Wie die Fernsehzuschauer feststellen können, sind in meinem Garten in Aesch sowie auf den grösseren Kulturen in Roggwil sehr schöne Felder mit Echinacea zu sehen. Dies ist eine Pflanze, die ich vor Jahren bei den Sioux-Indianern kennengelernt habe. Dort wird sie als heilige Pflanze verehrt. Die Indianer erzählten mir von vielen Heilwirkungen, die ich dann selbst nachprüfen konnte. Ich stellte fest, dass diese Naturmenschen nicht zuviel versprochen hatten.

Die aussergewöhnliche Eigenschaft der Echinacea

Wir haben inzwischen in Hunderten und Aberhunderten von Fällen gesehen, dass diese Pflanze die natürliche Abwehr enorm stärkt und sich vor allem bei Erkältungskrankheiten ausserordentlich bewährt. Erwachsene und Kinder, die für Erkältungen sehr empfindlich waren, haben mit einigen Tropfen Echinacea, morgens und abends eingenommen, den Körper derart gestärkt, dass viele von ihnen trotz schlechten Wetterbedingungen nicht mehr durch solche Infekte geplagt wurden. Die Echinacea wirkt nicht nur bei Erkältungskrankheiten, sondern auch bei entzündlichen Prozessen. Sie hat innerlich wie äusserlich eine gute Wirkung.
Es ist sehr interessant, dass die Erfahrungen, die wir bis jetzt mit dieser Pflanze gesammelt haben, von vielen prominenten Wissenschaftlern durch exakte Forschungen bestätigt wurden.

Umfangreiche Wirkungspalette

Wir haben viele Frischpflanzenpräparate kennengelernt, die sich hervorragend in der Phytotherapie bewährten, aber die Echinacea nimmt dabei wirklich eine verdiente, führende Stellung ein. Patienten berichteten uns mehrfach, dass ausser der Wirkung bei Erkältungskrankheiten auch andere unangenehme Symptome, die oft jahrelang eine Plage darstellten, verschwunden sind, wie zum Beispiel Zahnfleischblutungen, Ekzeme und allergische Hauterscheinungen.

Heilungseffekt durch Ganzheit

Bei Echinacea, wie bei anderen bewährten Heilpflanzen, wirken Auszüge einzelner Stoffe in der Regel nicht so umfassend wie die ganze Pflanze. Ich habe immer wieder Verständnis für meine Erklärung gefunden, dass eine Pflanze mit allen uns bekannten und noch unbekannten Stoffen ein vom Schöpfer gegebenes Rezept ist, das vor allem