Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 3

Artikel: Gesundes Nachtessen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969713

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

bei den Menschen an ganz verschiedenen Körperteilen zu finden. Die ganze Bauchgegend ist davon betroffen, dann die Brust, die Lenden, der Rücken, die Oberschenkel, der Nacken, ja oft befinden sich diese empfindsamen Zonen an den eigenartigsten Körperstellen. Es sind Nervennetze, die vor allem die Asiaten, und in erster Linie die Chinesen mit der Akupunktur zu beeinflussen verstehen, ebenso mit der Akupressur und all diesen, aus Asien stammenden Methoden. Die erogenen Zonen können schon beim Säugling beobachtet werden. Und wenn ein Säugling Schmerzen hat, dann wird eine besorgte Mutter diese schmerzhafte Stelle streicheln. Bestimmt wirkt auch die Energieausstrahlung ihrer Hand mit. Aber durch das Streicheln der erogenen Zonen, dieser feinen, peripheren Nervennetze, wird das Baby beruhigt und plötzlich schläft es wieder ein und hat das ganze Leid vergessen.

Wie reagieren Tiere?

Auch Tiere haben erogene Zonen. Ich weiss es aus eigener Erfahrung. Wenn ein Pferd über irgend etwas erschrocken war und zitterte, und bei schwerem Schock sogar schäumte, dann hat bestimmt das ruhige Zureden einen Teil der positiven Wirkung ausgelöst, aber das Streicheln des Halses, wo das Pferd eine sehr stark erogene Zone besitzt, hat noch wesentlich mehr zur Beruhigung beigetragen.

Der Einfluss auf unsere Gesundheit

Wie viel einfacher wäre oft die Erziehung, besonders von etwas schwierig veranlagten Kindern, wenn die Mütter begreifen würden, dass man mit ruhigem Sprechen und mit einem Streicheln von erogenen Zonen mehr erreichen kann als mit Schlägen, die oft mehr verderben und schaden als sie gutmachen können. Die erogenen Zonen sind nicht bei jedem Menschen an der gleichen Stelle zu finden. Manchmal ist ein Therapeut überrascht, wenn er durch eine kreisende Massage zum Beispiel Kopfschmerzen zum Verschwinden bringt und zwar durch Berührung einer erogenen Zone, an der er eine Reflexwirkung gar nicht vermutet. Die ganze Reflexzonen-Massage, die in letzter Zeit stark aufgekommen ist und sich auch bewährt hat, zeigt, dass eine Bearbeitung der erogenen Zonen ganz eigenartige Reflexwirkungen auslösen kann. Therapeuten, die dies begriffen haben und die es verstehen, die erogenen Zonen, besonders bei chronischen Leiden, herauszufinden, und sie mit leichter Massage zu behandeln – gegebenenfalls unter Zuhilfenahme von Pflanzentinkturen oder Pflanzenölen – werden über die enormen Erfolge, die sie dabei erzielen, erstaunt sein.

In solchen Fällen hat oft sogar die Chemie vorher versagt. Ja sogar in der Ehe, bei jüngeren oder älteren Partnern, könnten viele Spannungen gelöst und beseitigt werden, wenn man sich die Mühe geben würde, beim Partner die erogenen Zonen zu finden. Mit Nörgeleien und Schimpfen ist man oft weniger sparsam als mit Streicheln und Liebkosungen.

Wer sich einmal die Mühe genommen hat, die erogenen Zonen seines Lebenspartners zu finden, der kann ihm in gesunden und kranken Tagen besser über die Schwierigkeiten und Klippen des Lebens hinweghelfen.

Dies als eine kleine Anregung aufgrund gemachter Beobachtungen und Erfahrungen, die sich über das Gebiet der erogenen Zonen erstrecken. Wenn man es beachtet, dann kann die Kenntnis über die Reflexzonen so manches im Leben erleichtern, vor allem in der gegenseitigen Rücksichtnahme und Hilfeleistung.

Gesundes Nachtessen

Vielen Patienten, die sich bei mir beklagt haben, sie hätten Schwierigkeiten mit dem Darm, einmal Durchfall und dann wieder Verstopfung, und je nach der Nahrungsaufnahme einen Druck im Magen, ein beklemmendes Gefühl, Gärungen oder

auch andere Störungen verschiedenster Art, habe ich immer wieder folgendes, mit gutem Erfolg, geraten:
Möglichst frühzeitig das Nachtessen einnehmen. Zum Abendessen keine Eiweissnahrung einschalten. Bei eiweisshaltiger Nahrung, sei es nun Käse, Fleisch oder Eier, sagt ein altes Sprichwort: «Eiweiss ist morgens Gold, mittags Silber und nachts Blei!» Dieser Spruch hat wirklich etwas Wahres an sich.

Woraus besteht das Nachtessen?

Zum Nachtessen sollte man eine leichte Nahrung, die aus Kohlehydraten besteht, zu sich nehmen; ein Müesli, einen Fruchtsalat und Vollkorn- oder Knäckebrot leicht mit Butter bestrichen. Das Müesli kann je nach Saison mit Beeren oder vollreifen Früchten bereichert werden, denn vollreife Früchte haben einen Basenüberschuss. Dazu trinkt man am besten einen Bambu-Kaffee. Die darin enthaltenen Eicheln wirken ihrer natürlichen Bitterstoffe wegen sehr gut auf die Leber und fördern auch die Verdauung.
Wichtig ist, dass man, wie bei allen Mahlzeiten, alles gut einspeichelt. Man sollte nie vergessen, dass es nicht umsonst heisst: «Gut gekaut ist halb verdaut!»

Der Apfel als Darmregulator

Vor dem Zubettgehen ist es vorteilhaft, wenn man ein oder zwei reife Äpfel isst. Sind es ungespritzte, kann man sie mit der Schale essen, wenn sie gespritzt sind, muss man sie leider schälen. Da gibt es einen alten, guten Spruch, der sich nur allzu sehr bewahrheitet: «An apple a day keeps the doctor away» – das heisst: «Ein Apfel pro Tag hält den Doktor fern». Das hat bestimmt etwas an sich, die natürliche Fruchtsäure eines vollreifen Apfels, verbunden mit den basischen Stoffen, hat eine sehr gute Wirkung auf die Verdauung, auf Magen und Darm. Viele Patienten, die mit Störungen im Darm zu tun hatten, entweder mit Durchfall oder mit Verstopfung, haben dies in den Griff bekommen, weil sie vor dem Schlafengehen regelmässig einen Apfel genossen haben. Mit keinem anderen Medikament lässt sich die Darmtätigkeit so gut regulieren wie mit dem Apfel.
Wer dies strikte einhält, wird bestimmt die grosse Wohltat erfahren, die bei Hunderten von Patienten festgestellt werden konnte.

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Trockene Schuppenflechte

Von einer Patientin, die sehr stark unter trockener Schuppenflechte gelitten hat – und zwar im Gesicht wie auf dem Haarboden – erhielt ich einen ausgezeichneten Bericht. Sie beschreibt, wie man durch «Sündigen», zum Beispiel mit Weisszucker-Süssigkeiten, schwer rückfällig werden kann. Sobald man sich jedoch wieder konsequent an die Regeln der gesunden Ernährung hält, tritt die Heilung meist prompt wieder ein. Es ist wunderbar, wie der Körper reagiert, wenn man ihm genau das gibt, was er benötigt, um im Gleichgewicht zu bleiben.
Die Patientin fühlt sich nun wohl und schreibt wörtlich:
«Solange ich einigermassen bei meiner neuen Ernährungsweise bleibe, sind sowohl die Gesichtshaut, als auch der Haarboden schuppenfrei. ‚Sündige' ich jedoch, was höchstens ab und zu während den Ferien passiert, wo man immer wieder zum Kaffee eingeladen wird und wo halt ‚traditionelle' Kuchen, Patisserie und Guetzli serviert werden, dann juckt's bereits am nächsten Tag im Gesicht, und es bilden sich erneut haufenweise Schuppen auf der Kopfhaut.
Heuer waren wir zwei Wochen lang in England, wo wir meist indisch assen (ich rein vegetarisch). Es gab kaum Rohgemüse, und auch mein tägliches Frühstücks-Kollathmüesli vermisste ich sehr, da der Toast, auch wenn er aus dunklem Vollkornbrot bestand, halt nicht dasselbe ist. Auch die vielen Gemüse- und Fruchtsäfte, welche ich täglich zu Hause und im Geschäft trinke, fehlten mir sehr. Und siehe da: Bereits nach