Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 3

Artikel: Gewichtsprobleme
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554374

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: 14.12.2025

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

besonders die Lippen, die Ohren, und im Gesicht am Wurzelschaft der Haare. Auch an Händen, die der UV-Strahlung stark ausgesetzt sind, kann ein Basaliom auftreten. Rechtzeitig entdeckt und chirurgisch entfernt, bieten sich gute Aussichten für vollständige Heilung an.
Schliesslich wäre noch der Plattenepithelkrebs zu erwähnen. Er bevorzugt eine chronisch entzündete Haut. Diese Krebsart ist deshalb gefährlich, weil sie, wie das Melanom, Metastasen ansetzt.

Welchem Hauttyp gehören Sie an?

Mit der Erwähnung der drei Arten des Hautkrebses wollen wir unsere Leser auf keinen Fall schockieren oder gar das Krebsgespenst an die Wand malen. Wir alle müssen vorsichtiger sein mit dem Umgang mit Sonnenstrahlen, ob sie nun von der Sonne selbst kommen oder künstlich erzeugt werden.
Jeder weiss es am besten, ob ihn die Natur mit viel Pigmentstoff ausgestattet hat, oder ob er zu den eher gefährdeten Blonden und blauäugigen Typen gehört. Man kann hier keine Regel aufstellen, denn auch das Immunsystem spielt bei der Entstehung der Hauttumore eine entscheidende Rolle. Lassen Sie sich von der Mode nicht beeinflussen und gehen Sie eigene Wege der Gesundheit zuliebe. Alles im Leben unterliegt einer Wandlung und langsam beginnt sich ein neuer Trend abzuzeichnen. Dann wird eines Tages braun «out» und die noble Blässe wieder «in» sein. W. G.

Explosion der Gesundheitskosten

Die durch häufig vorkommende ernährungsbedingte Krankheiten verursachten Gesundheitskosten sind enorm hoch.
Gemäss einer Studie betrugen sie im Jahre 1989 in der Schweiz zirka 2,8 Milliarden Franken.

Wenn wir uns – wie wir immer wieder in den «Gesundheits-Nachrichten» berichten – bewusst gesünder ernähren würden, könnten wir uns einen grossen Teil der Gesundheitskosten, aber vor allem auch Schmerzen und Unannehmlichkeiten ersparen.
Es wäre bestimmt in jeder Beziehung von Vorteil, wenn wir die wohlbekannten Gesundheitsregeln einhalten würden. Es wäre heilsam und gut für uns selbst, für unsere Familienmitglieder, Freunde und Bekannte, wenn wir uns im laufenden Jahr mehr Mühe gäben, die immer wieder empfohlenen Grundsätze einzuhalten.

Gewichtsprobleme

Sicherlich trägt neben unkontrollierter Nahrungsaufnahme auch die Essenstechnik, das hastige, mit unzureichendem Kauen und Einspeicheln verbundene Essen dazu bei, dass wir an Gewicht zunehmen und uns oft vergeblich mit den Gewichtsproblemen herumschlagen müssen.
Wir können eine Abmagerungsdiät mit Erfolg einschalten, indem wir uns vorwiegend von Gemüse, Rohkost, Salaten und Früchten ernähren. Als Stärkenahrung ist Naturreis und Vollgetreide wichtig. Es versteht sich von selbst, dass alle süssen Sachen, die aus weissem Zucker hergestellt werden sowie Backwaren aus Auszugsmehl, bei einer Diät zu meiden sind. Konsequentes Einhalten dieser Regel bedeutet schon einen halben Erfolg. Es gibt aber noch

andere Faktoren, die berücksichtigt werden müssen.

Bewegung als nutzbringende Therapie

Man braucht genügend Bewegung im Freien und auch sportliche Betätigung, sofern es möglich ist. Ich habe Bekannte, die den ganzen Tag im Büro arbeiten. Damit sie keine gesundheitlichen Schwierigkeiten und Gewichtsprobleme bekommen, gehen sie jeden Morgen eine Stunde im flotten Tempo spazieren. Je nach Wetter zieht man sich dementsprechend an und geht los, statt sich im Bett nochmals umzudrehen. Es bedarf schon eines festen Willens, eine Stunde früher aufzustehen. Das Marschieren, Laufen und Atmen regt den ganzen Kreislauf an, fördert die Funktion der inneren Organe und kann uns auch unter Umständen davor bewahren, dass wir unnötig Speck ansetzen. Vor allem Geistesarbeiter, solche die in Büros tätig sind, sollten sich unbedingt (als Ausgleich) körperlich betätigen, wenn sie gesund bleiben wollen.

Auch vernünftig betriebener Sport ist ein wunderbarer Ausgleich, ja eine Notwendigkeit, um das gesunde biologische Gleichgewicht zu erhalten. Nur vernünftig betriebener Sport und absolut kein falscher Ehrgeiz und Überanstrengung kann unsere Gesundheit fördern. Langlauf im Winter, vernünftig betrieben, gehört zu den gesündesten Sportarten, die wir ausüben können. Das Wandern, Schwimmen und alles, was den Kreislauf richtig in Form hält, ist wichtig, um das geistige und körperliche Gleichgewicht im richtigen Verhältnis zu erhalten. Diese Notwendigkeit wird allzu oft vergessen. Die zwei Voraussetzungen, Achtsamkeit in der Ernährung und körperliche Betätigung, tragen dazu bei, Gewichtsprobleme zu lösen. Wenn dieses Problem gelöst ist, dann wird es uns zur Selbstverständlichkeit werden, so dass wir diese Gewohnheiten nicht mehr missen möchten.

Heilerde

Eines der ältesten Heilmittel ist wohl der Lehm. Instinktiv spürten die Menschen, als es noch keine Medikamente gab, dass vom Lehm eine Heilkraft ausgeht, die auf erstaunliche Weise zu helfen vermag. In unserer Hausapotheke haben wir allerlei Naturheilmittel, aber wer denkt schon an Lehm, den man bei Bedarf sofort zur Hand haben sollte. «Lehm saugt die Krankheit auf», pflegten die alten Naturheiler zu sagen, was sich in der praktischen Anwendung des Lehms auch bestätigt.

Die Nützlichkeit der Heilerde

Wer es versteht mit Heilerde umzugehen, der kann bei Quetschungen, Geschwülsten, Nervenentzündungen mit äusseren Anwendungen ganz hervorragende Erfolge erzielen. In meinem Buch «Der kleine Doktor» finden Sie auf Seite 542 den ausführlichen Artikel «Der Lehm als Heilfaktor». In diesem Buchabschnitt führte ich unter anderem folgendes an:

«Auch von den Naturvölkern wird der Lehm verwendet, und selbst in der Tierheilpraxis hat sich der Lehm bewährt. Die Schönheitspflege verwendet ihn zu Gesichtsmasken. In Sportkreisen bleibt er ebenfalls nicht unbeachtet, da er bei Verstauchungen und anderen Schädigungen gerne zugezogen wird. Seit Jahrhunderten hat sich demnach die Lehmbehandlung bewährt. Ganz besonders ist die Kombination von Lehm und Heilkräutern zu empfehlen. Anstatt nur einen Kräuterwickel anzuwenden, kann man die entsprechenden Kräuter mit Lehm zusammen gebrauchen. Der Lehmbrei wird hierbei ganz einfach nur mit dem heissen Kräutertee angerührt und der Wickel auf diese kombinierte Weise durchgeführt. Dadurch kann man die Wirkung verstärken oder gar vervielfachen.»

Lehm mit Zugabe von Johannisöl bewährte sich besonders gut bei Nervenentzündungen am Arm, an der Hand oder an den Füssen.