

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 5

Artikel: Natürliche Mittel gegen Reisemüdigkeit
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554492>

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: 11.01.2026

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

Ein Genuss für Feinschmecker

Abgesehen von dem hohen gesundheitlichen Wert des Pilzes ist Shii-Take mit seinem intensiven Aroma und dennoch zarten Geschmack eine Delikatesse und eine grosse Bereicherung der Küche. Um das Aroma zu erhalten werden Shii-Take nicht gewaschen, höchstens mit Küchenpapier leicht abgewischt. Aus hygienischen Gründen werden die Pilze mit Plastikhandschuhen geerntet.

Bei der Zubereitung können Sie Ihre Phantasie und Kochkunst walten lassen.

Feinblättrig geschnitten schmecken rohe Shii-Take mit allen frischen Kräutern, besonders in Tomatensalat mit einem leichten

Dressing, vorzüglich als Vorspeise. Eine andere Zubereitungsart ist das Dünsten in etwas Öl oder Butter. Dazu wird Vollreis serviert oder man macht daraus ein Pilzrisotto. Shii-Take kann man auch in Folie mit wenig Öl oder Butter im eigenen Saft garen lassen. Das Aroma bleibt erhalten und es bilden sich keine Röststoffe.

Achten Sie darauf – wie übrigens bei allen Speisepilzen – Shii-Take nicht zu kochen, sonst werden sie zäh und verlieren das einzigartige Aroma.

Wenn Sie diesen Shii-Take einmal richtig zubereitet und gegessen haben, dann werden Sie ihn nicht mehr in Ihrer Küche vermissen wollen.

W. G.

Natürliches Mittel gegen Reisemüdigkeit

Auf meinen vielen Reisen rund um die Welt – Afrika, Asien, Nord- und Südamerika, Australien usw. – habe ich von Zeit zu Zeit eine gewisse Müdigkeit verspürt. Ich möchte sie als Reisemüdigkeit bezeichnen. Das hat mich oft beschäftigt. Ich habe da eigentlich – mehr instinktiv – bei starkem Auftreten dieser bleiernen Müdigkeit Meeralgen gegessen. Dabei konnte ich beobachten, dass schon nach kurzer Zeit die Müdigkeit von mir abfiel. Diese Erfahrung hat mich nachdenklich gemacht, und ich habe mir überlegt, woran es wohl liege, dass gerade die Meeralgen derart günstig wirken. Ich vermutete, dass das in den Algen vorhandene, natürliche Jod diesen Effekt auslösen könnte, habe aber bei der Einnahme von anderen jodhaltigen Pflanzen nicht die gleiche vorzügliche Wirkung erzielen können. Obwohl Jod mitgewirkt haben kann, müssen noch andere Komponenten beteiligt gewesen sein.

Reichhaltige Inhaltsstoffe

Bei der näheren Untersuchung und späteren Analysen der Meeralgen habe ich herausgefunden, dass gerade in den Meeralgen vielerlei Vitalstoffe vorhanden sind, Minerale und Vitamine, wie wir sie gesamthaft gesehen in keiner anderen Pflanze in dieser

Reichhaltigkeit vorfinden. Zusätzliche Untersuchungen haben gezeigt, dass es keine zweite Pflanze auf der ganzen Erde gibt, in der alle Wirkstoffe, Vitamine, Spurenelemente so optimal vorhanden sind. Für unsere Gesundheit und für den normalen Ablauf unserer Lebensfunktionen gibt es also nichts Wichtigeres und Besseres als Meeralgen!

Wie wirken sich Algen aus?

Ich habe dann noch weitere Versuche bei vielen meiner Patienten unternommen, vor allem aber bei Mangelkrankheiten. Neben den üblichen, spezifischen Mitteln setzte ich Algen ein. Und siehe da, der Erfolg war auf der ganzen Linie wesentlich besser, ja verblüffend. Ich habe dann weiter auf meinen Reisen – in Japan, Korea, überall im Fernen Osten, wo man viele Algen in der Nahrung verwendet – beobachtet, dass ich mich wesentlich besser und wohler fühlte. Ich empfand mich eher im Gleichgewicht, als dies in Europa der Fall war. Ich habe dann begonnen jeden Tag ein Algenpräparat einzunehmen. Bei Patienten, bei denen ich nicht so recht mit irgendwelchen, spezifischen Mitteln vorwärts kam, setzte ich ebenfalls Algen ein, und der Erfolg war überall besser als ohne dieses Meerpflan-

zen-Präparat. Wir brauchen also, nach meiner heutigen Überzeugung die in den Meerpflanzen enthaltenen Vitalstoffe, um im Körper das biologische Gleichgewicht besser in Ordnung zu halten.

Individuelle Dosierung

Nimmt man also Meerpflanzen-Tabletten ein, dann sollte man dies am Vormittag tun. Sie regen die Vitalität an. Am Abend eingenommen, könnte der Schlaf etwas negativ beeinflusst werden und zwar deshalb, weil die Meerpflanzen, das Kelp, natürliches Jod enthalten. Bei jodempfindlichen Menschen, zum Beispiel Basedow-Kranken, und all denen, die nach Einnahme von Meerpflanzen Herzklagen bekommen, könnten möglicherweise Störungen ausgelöst werden. Dann müsste man die Dosis drastisch reduzieren und auf diese Weise noch einen Versuch unternehmen. Die Meerpflanzen haben für uns eine viel grössere Bedeutung als wir gemeinhin annehmen.

Algen im Gartenbau

Auch im Garten sind die Meerpflanzen von Bedeutung. Wir sollten beim Aufbau von Kompost Algen darunter mischen, so dass dann beim Abbau des Kompostes verschiedene jodhaltige Mineralstoffe im Erdreich angereichert werden.

Menschen, die am Meer wohnen, tun gut daran, wenn sie Algen ernten und diese unter den Kompost mischen oder direkt mit der Gartenerde vermengen. Wir brauchen diese wichtigen, jodhaltigen Mineralbestandteile, um im Boden mineralstoffmässig zu einer richtigen Fruchtbarkeit beizutragen und das biologische Gleichgewicht zu stabilisieren. Ich habe seinerzeit aus der Bretagne von einem bekannten Algenkalk kommen lassen und diesen unter den Kompost gegeben. Die Ernte war auf den damit gedüngten Feldern viel grösser und besser als bei anderen Kulturen beobachtet werden konnte.

Meerpflanze Kelp als Küchengewürz

Neben den Meerpflanzen-Tabletten finden wir diese vorzüglichen Bestandteile auch in Würzen, weil durch ganz kleine, regelmässige Gaben von Meerpflanzen das ganze endokrine Drüsensystem angeregt und in Funktion gehalten werden kann.

Wer ans Meer in die Ferien geht, soll immer etwas Algen mit nach Hause nehmen, ganz fein schneiden und unter das Essen, zum Beispiel die Salate, mengen. Wenn dabei kein Herzklagen auftritt, dann wurde es richtig gemacht. Die Algen können dazu beitragen, das Mineralstoffgleichgewicht und die Funktionen der endokrinen Drüsen auszugleichen.

Die Leber als Entgiftungslabor

Häufiges Völlegefühl, rasches Ermüden, Juckreiz und Unwohlsein können darauf hinweisen, dass die Leber auf Dauer gesehen der enormen Belastung, unter der sie steht, nicht mehr gewachsen ist. Nun ist dieses lebenswichtige Organ für jede Hilfeleistung dankbar, und wir können von Glück reden, dass sich die Leber innerhalb weniger Wochen wieder regenerieren kann, vorausgesetzt, sie ist nicht ernsthaft geschädigt. Wenn wir eine Zeitlang auf alkoholische Getränke verzichten, fetthaltige Speisen meiden, mit Genussmitteln wie Bohnenkaffee vorsichtig umgehen und die Leber durch die Einnahme einiger Naturheilmittel

unterstützen, dann kann sie sich sehr schnell erholen und wieder leistungsfähig ihre Funktion im Organismus erfüllen.

Was leistet die Leber?

Offenbar ist die Leber auf ein grosses Arbeitsspensum programmiert, denn sie besitzt als einziges Organ eine doppelte Blutversorgung. Daher auch die dunkelrote Farbe einer gesunden Leber. Mit dem Blut aus der Arterie wird ihr reichlich Sauerstoff zugeführt und über die Pfortader fliessen der Leber mit dem venösen Blut gelöste Nährstoffe, aber leider auch giftige Substanzen, zu. Gerade die Giftstoffe aus der Nahrung