Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 11

Artikel: Gesunde Unterwäsche
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554772

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: 09.08.2025

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

zu entfernen, zu reinigen oder durch ein neues zu ersetzen und dann oben erneut gut abzuschliessen. Sie werden staunen, wie gut und mild dieses selbstgemachte Sauerkraut schmeckt! Essen Sie, wenn's einmal soweit ist, soviel wie möglich roh. Nach der Entnahme einer Portion wird der Steinguttopf immer wieder gut abgeschlossen.

Früher Hilfe für Seefahrer

Sauerkraut kennen wir schon seit Jahrhunderten. Es diente den früheren Seefahrern als das wirksamste Mittel zur Vorbeugung gegen die gefürchtete Skorbut, eine klassische Vitaminmangelkrankheit. Sie entsteht, wenn die tägliche Nahrung über längere Zeit nicht genügend Vitamin C-haltiges, frisches, fermentreiches Gemüse und Obst enthält. Die Seefahrer der damaligen Zeit litten unter dem Frischkostmangel, an Gewichtsverlust und vor allem an Blutungen in Zahnfleisch, Haut, Magen, Darm, in der Muskulatur und in Teilen des Knochenmarks. Die Krankheit kostete vielen das Leben, wenn nicht rechtzeitig wieder Frischkosternährung möglich war. Rohes Sauerkraut war da oft der Retter in der Not.

Sauerkraut, bei dem die Kohlenhydrate des Weisskohls teilweise in Milchsäure umgewandelt werden, zählt zu den vitalstoffreichsten Lebensmitteln überhaupt. Unter den für den menschlichen Organismus wertvollen Inhaltsstoffen finden sich zum Beispiel die Vitamine C, B1, B2, zahlreiche Mineralien wie Kalium, Calcium, Enzyme und lebensnotwendige Spurenelemente. Der hohe Anteil an Ballaststoffen regt die Darmtätigkeit auf natürliche Weise an. Diese Wirkung ist heute besonders wichtig, da die Darmträgheit durch unsere Zivilisationskost ein weitverbreitetes Übel ist. Mit der Darmträgheit ist nämlich eine Art Selbstvergiftung des Organismus verbunden, die nicht selten Ursache von Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche oder Schlafstörungen bilden kann. Mit Sauerkraut können wir dieser «Faulheit» entgegenwirken. Einen besonders günstigen Einfluss auf die Stoffwechsel-Vorgänge hat die Milchsäure des Sauerkrautes.

Milchsauervergorener Gemüsesaft

Frisches, rohes Sauerkraut hat aufgrund seines Kaliumreichtums einen Basenüberschuss, also sind wenig Säuren vorhanden, die über die Nieren ausgeschieden werden müssen. Der hohe Kaliumgehalt des Sauerkrautes begünstigt die Harnbildung und somit die Wasserausscheidung. Angenehm beim Verzehr von Sauerkraut ist auch, dass es in besonderem Masse den Appetit stillt, aber trotzdem sehr kalorienarm ist (nur 26 Kalorien pro 100 Gramm). Geeignet ist Sauerkraut ebenso für Diabetiker, weil es sehr wenig belastende Kohlenhydrate wie Zuckerarten oder Stärke enthält. In Reformhäusern erhältlich ist auch ein milchsauervergorener, hochwertiger Gemüsesaft, der ebenfalls Sauerkrautsaft enthält, dessen Wirkungen als belebendes, gesundheitsförderndes Erfrischungsgetränk geschätzt werden.

BN

Gesunde Unterwäsche

Ein grosser Prozentsatz der Menschen verträgt keine Unterwäsche aus synthetischem Trikot. Viele reagieren darauf sogar mit Allergien. Ausser dem elektrischen Spannungsfeld haben die synthetischen Fasern den Nachteil, dass sie keine Saugfähigkeit entwickeln und somit den Schweiss nicht aufnehmen. Bei diesem «Nasszustand» ist die Erkältungsgefahr dann besonders gross. Viele unserer Patienten, die anfällig sind auf Erkältungen, werden spontan davon befreit, wenn sie die synthetische Unterwäsche gegen saugfähige Naturfaser-Unterwäsche tauschen.

Viele Frauen und Männer kamen darum auf die Idee, Unterwäsche aus Baumwolle zu tragen. Baumwolle allein ist wohl saugfähig, aber auch sehr weich. Wenn man schwitzt, bleibt solche Wäsche lange feucht und es kommt zum bekannten «frösteln-

den» Gefühl der Haut. Jahrelange Versuche von Biologen und anderen Fachleuten haben nun ergeben, dass die beste Kombination – nicht nur für empfindliche Menschen, sondern für jedermann – ein zweischichtiges, ineinander verarbeitetes Naturfaser-Material ist. Der Innenteil der Unterwäsche aus der feinsten, saugfähigen ägyptischen Baumwolle, welche die Körperfeuchtigkeit rasch aufnimmt und sie an die Aussenseite, in die zweite Schicht des Trikots abgibt. Der äussere, wärmeregulierende Trikotteil besteht aus reiner Merino-Schurwolle. Die Wolle kann bis zu 40 Prozent Feuchtigkeit aufnehmen, ohne dass der Träger des Trikots dies spürt. Somit kann die Feuchtigkeit nach aussen abgegeben werden. Die Haut bleibt trotz Schweissabsonderung trocken und gleichmässig warm.

Eine solche Unterwäsche sorgt sowohl bei kalter wie auch bei warmer Witterung für eine gleichmässige Körpertemperatur. Sie fördert das Wohlbefinden und schützt ausgezeichnet vor Erkältungen. Zusätzlich ist sie sehr angenehm für alle diejenigen, die wegen empfindlicher Haut Wolle nicht ertragen können. Bei dieser Trikotkombination liegt auf der Haut die angenehme Baumwolle; die Wolle ist körperfern. Die feine, gekämmte Baumwolle schmiegt sich der Haut sanft an, gibt Feuchtigkeit an die äussere Wollschicht, und diese sorgt wieder für die Verdunstung der aufgesaugten Transpiration.

Schon längst habe ich nach einer solchen Ideallösung gesucht. Durch die Zusammenarbeit mit befreundeten Textilfachleuten ist es nun gelungen, diese interessante Trikotkombination zu entwickeln. Als Unterwäsche eine ideale, für die Gesundheit eine maximale Lösung. Die mollig-weiche, sich sanft anschmiegende Baumwolle ist ideal für empfindliche Haut und die feine, erstklassige Merino-Schurwolle dient als Kälte- und Wärmeschutz. Eine so feine Wäsche will auch entsprechend behandelt werden. Am besten wird sie von Hand gewaschen; oder im Schongang bei 30 Grad. Phosphatfreies oder phosphatarmes Waschmittel verwenden.

Zum Gesundbleiben brauchen wir nicht nur eine gesunde Ernährung und pflanzliche Heilmittel, sondern auch eine natürliche Bekleidung. Vor allem eine zweckmässige, der Gesundheit dienende Unterwäsche. Diese Natur-Textilien – für die ich mit meinem Namen bürge – enthalten keine Chemikalien und sind frei von irgendwelchen hautreizenden Stoffen. Eine Unterwäsche für den alltäglichen Gebrauch, aber auch für Freizeit und Sport geeignet. Sie kann dem Sportler sogar helfen, das Problem der Hitzestauung zu lösen. AV

Aus unserem Leserkreis

Stärkung der Abwehrkräfte

Von Herrn M. D. aus E. haben wir nachfolgenden, aufschlussreichen Brief zugestellt erhalten:

«Meine Frau und ich nehmen jeweils in der ‹schattigen Jahreshälfte› Echinacea-Tropfen (Echinaforce) und konnten feststellen, dass wir in den Wintermonaten die üblichen Grippeanfälle und Husten vermeiden konnten – selbst wenn alles rund um uns herum damit behaftet war.

Ich selber, früher starker Raucher, jedoch seit 25 Jahren ohne Qualm, finde meine Schwachstellen im Hals und Bronchien. Der Hals wird gerne entzündet (Schluckweh) und die Bronchien sondern das ganze Jahr weissen (früher gelblichen) Schleim ab. Mit dem Hals komme ich klar, seit mir Echinacea-Tropfen empfohlen wurden: 5 Tropfen unverdünnt direkt in den Hals, nötigenfalls periodisch wiederholt, beheben diesen Schaden innert kürzester Frist. Für die Bronchien habe ich hingegen noch kein Mittel, welches die nötige Wirkung bringt, gefunden. Was würden Sie hier vorschlagen?