

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 11: Gute Laune ist ansteckend : aber goldrichtig für das Immunsystem

Rubrik: Der Natur auf der Spur

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

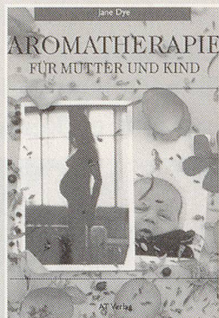
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

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

BUCHTIP

Aromatherapie für Mütter und Babies



Eine natürliche, sanfte, aber doch wirksame Heilweise ist die ganzheitliche Anwendung ätherischer Öle. In ihrem praktischen Buch schildert die Naturärztin Jane Dye die Anwendung bei Mas-

sagen, Bädern, Kompressen und Salben, beim Inhalieren, Gurgeln und Spülen. In Form zweier alphabetischer Nachschlagewerke werden sowohl Krankheitssymptome als auch alle wichtigen ätherischen Öle aufgeschlüsselt.

Der Verzicht auf chemische Medikamente ist besonders für Frauen während der Schwangerschaft und des Stillens wichtig. Die Aromatherapie eignet sich nach Meinung der Autorin gerade für die Zeit vor und nach der Geburt, aber auch für die Behandlung von Kindern in der Stillzeit. Sie ist anwendbar für alltägliche Beschwerden von Kopfweg bis zur Beseitigung von Warzen, soll aber auch die Selbstheilungskräfte anregen und stressbedingte Störungen beseitigen.

Viele Rezepte und Anwendungsmöglichkeiten sind für die ganze Familie geeignet, zumal die Anwendung wohlriechender Essenzen auch ein schönes sinnliches Erlebnis ist.

Man erfährt auch, welche Öle giftig sind, und in welchen Fällen die Aromatherapie nicht angezeigt ist.

Jane Dye, Aromatherapie für Frau und Kind, AT Verlag, Aarau, 200 Seiten, ISBN 3-85502-522-3, sFr. und DM 32.-, ÖS 250.-.

• IZR

100 Jahre Birchermüesli

Die Welschschweizer bestellen «un birche», die Engländer ein «swiss musli»: das gute Birchermüesli, das im Hause Dr. Bircher-Benner nur «d'Spys» (die Speise) genannt wurde, hat seit 1895 einen weltweiten Siegeszug bis Japan und die USA angetreten und ist so typisch schweizerisch wie Käse, Uhren und «Schoggi».

Für Dr. Bircher-Benner waren in seiner Klinik folgende Punkte besonders wichtig: das Müesli sollte in erster Linie eine Obstspeise sein (auf 200 Gramm Äpfel kommen gerade mal acht Gramm Getreideflocken), mit möglichst garten- oder kellerfrischen Früchten. Es sollte ganz frisch zubereitete Rohkost sein und den Auftakt einer Mahlzeit bilden, damit die Frischwerte bei gutem Appetit und nüchternem Magen richtig zur Geltung kommen.



Vorwiegend Diätspeise ist das Birchermüesli schon lange nicht mehr. Es wird zum Frühstück, zum Dessert, als Mittag- oder Abendessen, mit und ohne Schlagrahm, mit konservierten oder exotischen Früchten gegessen. Es steht, fix und fertig zubereitet, in Kühlregalen und Kuchenvitrinen - was dem Erfinder ein Graus wäre, denn er bestand darauf, dass die Zubereitung erst unmittelbar vor dem Essen erfolgte.

Eine Schweizer Firma (bio-familia AG in Sachseln/Obwalden) produziert allein pro Tag 30 Tonnen Müesli. Die Produzenten bieten zahlreiche verschiedene Flockenmischungen an, bis zu mit Honig oder Schokolade verfeinerten und danach im Ofen gebackenen

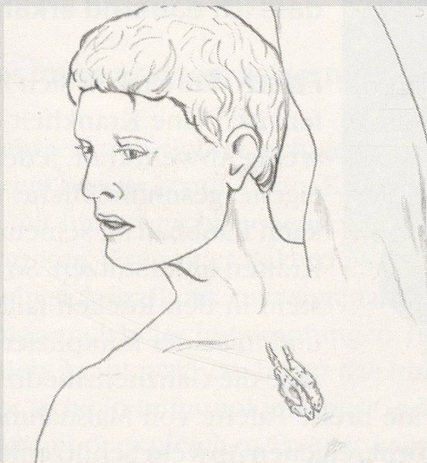
«Crunch»-Mischungen. Chacun à son goût - aber vergessen wir nicht ganz Dr. Birchers Prinzipien. Sein Grundrezept für eine Person war: *In eine Sauce aus 1 EL Zitronensaft, 1 EL Joghurt, 1 bis 2 EL Wasser und etwas Honig rührt man 1 gestrichenen EL Getreideflocken, die zuvor 12 Stunden in 3 EL Wasser eingeweicht wurden. (Rapidflocken nicht einweichen, jedoch gleiche Wassermenge.) Darunter mischt man 200 Gramm geriebene Äpfel (oder andere Früchte) und streut 1 EL geriebene Haselnüsse oder Mandeln darüber.*

(Aus dem «Bircher-Benner Kochbuch» von Ruth Kunz-Bircher.)

Das A. Vogel-Müesli mit Hafer-, Weizen-, Roggen-, Gersten- und gerösteten Naturreisflocken aus kontrolliert biologischem Anbau enthält unter anderem als ungewöhnliche Zutat die vitalstoffreiche Baumfrucht Durian, die Alfred Vogel im tropischen Urwald Indiens und Malaysias kennenlernte, wo sie als wahres «Kraftfutter» geschätzt wurde. Das A. Vogel-Müesli wird ohne Zuckerzusätze hergestellt und enthält auch keine Lactose. Daneben gibt es das Vollwert-Müesli, das durch mit Milchezucker granulierten Sultaninen gesüsst wird. Es liefert wichtige Nährstoffe, ist besonders gut verdaulich und eignet sich zur Darmdiät. • IZR

Was ist eigentlich... die Thymusdrüse?

Wie Mandeln, Milz und Blinddarm wurde die Thymusdrüse (oder auch der Thymus) lange als unwichtiges, wenn nicht gar überflüssiges, Organ angesehen. Erst Anfang der sechziger Jahre wurde ihre große Bedeutung für das Immunsystem entdeckt, aber auch heute noch umgeben sie viele Geheimnisse. Man weiss, dass in ihr aus den im Blut zirkulierenden Lymphozyten (weissen Blutkörperchen) verschiedene sogenannte T-Lymphozyten heranreifen, die eine wichtige Rolle bei der spezifischen, d.h. erworbenen, Immunabwehr spielen. T-Lymphozyten sind hochspezialisierte «Abwehrer», die aber jeweils nur ein bestimmtes Antigen erkennen, etwa das Antigen des Tollwutvirus, aber kein anderes. T-Zellen bilden keine Antikörper, sondern bewerkstelligen ihre regelnde Wirkung durch das Absondern von löslichen, hormonähnlichen Botenstoffen. Es gibt zudem die T-Helferzellen, die eine Immunantwort in Gang setzen, und die T-Suppressor-Zellen, die



in der Lage sind, eine solche zu unterdrücken. Und dann sind da noch die T-Killer-Zellen, die in erster Linie für die Zerstörung infizierter Körperzellen zuständig sind und damit den Viren die Nachschubbasis entziehen. Aus dieser kurzen, vereinfachten Darstellung lässt sich erahnen, wie wichtig der Thymus für das Immunsystem ist. Das Organ liegt unterhalb des Halses hinter dem Brustbein. Weitgehend unerforscht ist die Frage, warum der Thymus nur bis zur Pubertät in voller Reife steht, sich dann allmählich zurückbildet und im Alter vorwiegend aus Fettgewebe besteht. Im Griechischen bedeutet Thymos Sitz der Seele, des Mutes und der Gemütsbewegung. Und tatsächlich hat die neuere Forschung Wechselwirkungen zwischen Fröhlichkeit, Optimismus, Humor und der Funktion des Abwehrsystems entdeckt. • IZR

Wussten Sie eigentlich, dass Sie bei der Bestellung von «Milkenpastelli» oder «Bries auf Lauchbett» die Thymusdrüse des Kalbs bekommen?