Gutes Eiweiss und gute Fette

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **12 (1955)**

Heft 11

PDF erstellt am: **28.03.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-553160

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

diese Stoffe gestählt. Das ist der Grund, weshalb Sanddornbeeren und die aus ihnen gewonnenen Produkte bestens zu empfehlen sind. Kinder im Wachstumsstadium haben diese Wirkstoffe ebenfalls notwendig, besonders aber auch Rekonvaleszenten.
Bevor Vitamin C entdeckt wurde, hat man die Wirkung des damals noch unbekannten Stoffes schon erkannt. Schon der bekannte Seefahrer James Cook hat auf seine großen Seereisen Sauerkraut mitgenommen, und er konnte sich rühmen, gesunde Mannschaften durch die damals noch fast unbekannten Meere führen zu können. Alle seine Matrosen sind skorbutfrei geblieben, so lange sie rohes Sauerkraut essen konnten.

Vom Vitamin C-Reichtum der Wildfrüchte

Einen Reichtum an Vitamin C finden wir vor allem in den Wildfrüchten vor. Nicht nur die Sanddornbeeren, auch die Früchte der rosa canina, also der wilden Hagebutte und der Berberitze, bekannt als Sauerdornbeeren, sind sehr reich an Vitamin C. Dies ist der Grund, warum rohes Hagebutten- und Berberitzenmark oder auch Sirup so ausgezeichnet ist als Vitamin C-Lieferant. In jüngster Zeit ist auch die schwarze Johannisbeere als Vitamin C-Spender bekannt geworden, weshalb auch der schwarze Johannisbeersaft zu den Vitamin C-haltigen, gesunden Nahrungsmitteln gehört.
Wichtig ist, daß man die Früchte, seien es nun Hagebutten, Berberitzen oder Sanddornbeeren, erntet, bevor ein Frost darüber gegangen ist, denn jeder Frost reduziert den Vitamin C-Gehalt der Beeren. Auch durch Erhitzen kann Vitamin C leicht vernichtet werden, weshalb die gekochte Marmelade im Verhältnis zum Vitamin C-Gehalt der rohen Frucht sehr wenig Vitamin C enthält. Sogar im Vakuum eingedickte Präparate sind stark reduziert worden in ihrem Vitamin C-Gehalt, weil dieser beim Destillieren, vor allem durch die Wirkung der Vakuumpumpe, mit dem Kondenzwasser weggeht. Will man demnach den vollen Vitamin C- und den vollen Flavon-Gehalt erhalten, muß man das rohe Mark verwenden und in eine haltbare Form kleiden. Im Saft allein sind nicht alle Wirkstoffe enthalten, die die Beere gesamthaft bietet, weshalb ein bloßes Saftpräparat auch niemals all diese wichtigen Wirkstoffe in sich bergen kann. Nur das reine Mark, bei dem nur die Kernen und die Zellulose der Haut entfernt worden sind, kann die wunderbaren Werte der Sanddornbeeren voll enthalten.

Sanddorsan-Sanddornsirup

Schon lange habe ich mich mit dem Problem der Sanddornbeeren befaßt und immer wieder schwebte mir ein Produkt vor, das alle wichtigen Wirkstoffe der Pflanze unversehrt enthält, ohne irgendwelche Zusätze anderer Pflanzenextrakte. Im rohen Zustand ist der Geschmack der Sanddornbeeren etwas scharf und eigenartig. Es ist daher nicht leicht einen Sirup daraus herzustellen, der ohne Geschmackskorrigenz, also ohne Zusatz von Grapefruit-, Zitronen- oder Orangenkonzentrat wirklich gut mundet. Vor allem sollte ein solcher Sirup den Kindern gut schmecken, denn diese sind empfindlich und nehmen nicht gerne etwas nur wegen der guten Wirkung ein, wenn es nicht auch zugleich geschmacklich vorzüglich mundet.
Der Gehalt aller Wildfrüchte hängt von ihrem Standort ab, denn der Mineral- und Nährstoffreichtum des Bodens ist dabei maßgebend. Wir können dies am besten prüfen, wenn wir Erdbeeren aus dem Tiefland mit jenen vergleichen, die im Engadin gewachsen sind. Die Engadiner Erdbeere ist der Tieflandfrucht weit überlegen, was ihre Wirkung und der Gehalt an Geschmackstoffen anbetrifft. Das Gleiche gilt auch für die Sanddornbeeren. Auch sie sind je nach dem Standort verschieden an Geschmack. Ein vorteilhafter Standort bilden die Bergtäler im Tessin. Dort ist urwüchsiger Boden und die Vorzüge unserer Tessinersonne zusammen mit dem Mineralstoffreichtum, der sich im Urgestein des Tessinerbodens vorfindet, ist nicht ohne Bedeutung auf den Gehalt der Früchte. Es ist daher vorteilhaft den Sanddornsirup aus solch taufrischen Beeren zuzubereiten. Die Früchte für unsern Sanddorsan-Sanddornsirup werden dort gesammelt und zwar in vollreifem Zustand, also nicht überreif und bevor sie irgendwelchen Kälteeinfluß erfahren haben. Auf diese Weise gewinnen wir die volle Würze und den vollen Gehalt an Mineral- und Nährstoffreichtum, den uns diese Wildfrucht bieten kann, unverändert. Zudem enthält dieser Sanddorsan-Sanddornsirup das rohe Mark, das ohne Kochen, ohne Erhitzen, ohne im Vakuum eingedickt worden zu sein, überhaupt ohne irgendwelche Beeinflußung einer Präparationsmethode, verwendet wird. Dieses Verfahren wird durchgeführt, ohne daß eine Gärung dabei entsteht und dies ist bestimmt nicht einfach und selbstverständlich. Der Sirup enthält auch keinerlei Konservierungsmittel und gar keine chemischen Zusätze. Er ist also vollständig naturrein. Honig, reine, natürlich eingedickte Fruchtsäfte, eingedickter Zuckerrohrsaft und unraffinierter Rohrzucker dienen dabei als Zuckerstoff, denn diese vier Grundstoffe bilden die Zukkergrundlage, aus denen der Sanddorsan-Sirup hergestellt ist.
Jedes Reformhaus führt dieses neue Produkt unserer Fabrikation für Kinder und Erwachsene, Rekonvaleszente und all jene, die eine Stärkung durch natürliches Vitamin C nötig haben. So wird dieser Sanddorsan-Sirup durch seine gute Wirkung und seinen guten Geschmack allen viel Freude bereiten.

Gutes Eiweiß und gute Fette

Es ist viel wichtiger als wir bis jetzt angenommen haben, daß wir dafür besorgt sind, für unsere Ernährung ein gutes Eiweiß und gute Fette zu wählen. Vielerorts ist es üblich reichlich Fleisch, Eier, Käse und allerlei Fette tierischen Ursprungs zu genießen. Dies befriedigt besonders den, der an den Ueberlieferungen von Vater und Großvater festhält. Er findet, was damals gut war, ist es auch heute noch. Dabei läßt er sich allerdings täuschen, denn zu Großvaters Zeiten ist, wie statistisch festgestellt wurde, nicht soviel Fleisch gegessen worden wie heute. Auch den Eiern ist nicht in gleichem Maß zugesprochen worden. Gewöhnliche Leute konnten sich damals die teure Eiweißnahrung, besonders das Fleisch, nicht regelmäßig leisten. Der Landmann war gewohnt die eigenen Erzeugnisse seiner Felder zu genießen, weshalb seine Nahrung mehr aus Kartoffeln und andern Feldfrüchten, aus Grüngemüse, Getreide und Milchprodukten bestand. Diese Ernährungsweise entsprach viel mehr der heutigen Erkenntnis moderner Ernährungswissenschaft als die allgemein übliche Art der Ernährung mit viel Fleisch, Eiern, Weißzucker- und Weißmehlprodukten, mit Konserven und allerlei anderer denaturierter Nahrung.
Wer zur einfachsten, besten Eiweißnahrung greifen will, der wähle sich eine gute, einwandfreie Milch. In saurem Zustand oder als Joghurt genossen, ist sie allerdings noch besser verdaulich. Auf alle Fälle aber ist sie eine weit bessere Eiweißnahrung als Eier es sind, die besonders gekocht, viel Nachteile bieten, vor allem für Arthritiker und Rheumatiker. Die Milch besitzt auch ein gutes Fett. Beides, Fett und Eiweiß sind in rohem Zustand viel erträglicher und wertvoller. Durch das Kochen von Milch und Butter werden wichtige Stoffe nachteilig verändert. Es ist daher von größter Wichtigkeit, daß die Butter möglichst roh genossen wird. Auch die Milch sollte roh getrunken werden. Wenn nötig, ist sie allerdings zu pasteurisieren. Bei der Zubereitung von Joghurt sollte man darauf achten, daß die Milch nicht gekocht, also nicht zu hoch erhitzt wird.
Schon oft habe ich in den «Gesundheits-Nachrichten» darauf hingewiesen, daß als Fette rohe Oele am wertvollsten sind. Der Gehalt an Vitamin F, den ungesättigten Fettsäuren, bleibt im rohen Oel erhalten. Auch Oelfrüchte und die daraus hergestellten Produkte sind sehr

zu empfehlen. Dies ist auch der Grund, weshalb die Einnahme von Linosan nicht nur wegen der guten Wirkung auf die Darmtätigkeit wichtig ist, sondern auch als wertvolle Oelnahrung. Vorzügliche Eiweiß- und Fettlieferanten sind auch die Erzeugnisse aus Sonnenblumenkernen und Mandeln, weshalb vor allem Nuxo-Produkte sehr empfehlenswert sind. Auch der leider noch viel zu wenig bekannte Sesamsamen darf bei der Aufzählung guter Eiweiß- und Fettlieferanten nicht vergessen werden. An Stelle ungesunder Süssigkeiten sollten die daraus hergestellten Helvaprodukte treten und in keinem Hause fehlen.

Auch Baumnüsse, die jetzt aus frischer Ernte erhältlich sind, dürften einen wesentlicheren Platz in unserer Ernährung einnehmen. Sie fördern sogar die Darmtätigkeit, unterstützen die Gehirnfunktionen und sind somit vor allem für geistig Arbeitende als eine wertvolle Naturnahrung zu bezeichnen.

Es ist heute mehr denn je nötig, daß wir unsere Nahrung gut auswählen, denn im heutigen Leben und Treiben ist es doppelt wichtig, unserem Körper das Beste zu geben. Gute, naturreine, also unveränderte Eiweiß- und Fettnahrung ist in unsere Ernährung einzugliedern, denn sie ist uns, wie erklärt, unentbehrlich, weil äußerst wertvoll und natürlich. Das Gute, das wir an alten Erfahrungsgütern kennen, sollten wir nie geringschätzig und verächtlich behandeln und daher zur Seite schieben. Wir sollten uns noch heute seiner bedienen, wie wir anderseits auch das Neue, das uns Gutes darbietet dankbar dazu reihen sollten. Auf diese Weise werden wir den Anforderungen gesundheitlich besser gewachsen sein.

Kalkeinnahme, eine vielseitige Hilfe

Wohl am besten können uns Zahnärzte davon überzeugen, daß Kalk ein unentbehrlicher Bestandteil unserer Ernährung sein sollte. Bekanntlich ist dem weißen Zukker der Kalk entzogen. Da dieser nun aber ohne Kalk von unserem Körper nicht aufgenommen und verarbeitet werden kann, wird er zum Kalkräuber an unserem Körper, indem er den zur Verarbeitung nötigen Kalk ganz einfach aus den Zähnen und Knochen zieht. Das ist der Grund, warum immer wieder so eindringlich vor Schleckzeug gewarnt wird, das aus weißem Zucker zubereitet ist. Wollen wir die entstandenen Schädigungen wieder ausgleichen, dann müssen wir einen biologischen Kalk einnehmen, denn nicht jeder beliebige Kalk kann von unserem Körper nutzbringend verarbeitet werden. Wenn dem so wäre, könnten wir ganz einfach nur Kalksteine mahlen und das gewonnene Kalkpulver einnehmen. Wer dies versuchen würde, wäre bestimmt über die Nutzlosigkeit seiner Bestrebungen schwer enttäuscht, denn er könnte das Jahr hindurch kiloweise davon einnehmen, ohne seinen Kalkmangel dadurch irgendwie beheben zu können. Es ist bei den Mineralien, ganz besonders auch beim Kalk, unbedingt notwendig, daß sie in einer assimilierbaren Form eingenommen werden. Diesem Erfordernis entspricht das Brennesselkalkpräparat Urticalcin, was mir erst kürzlich wieder ein Dr. med. Dentist aus der Ostschweiz bestätigte, da er es bei seinen Patienten genügend lang mit bestem Erfolg angewandt hatte. Auch einige Aerzte, die Urticalcinpulver zum Bestreuen von leichteren Wunden verwandten, um eine raschere Granulation zu erreichen, hatten erfreuliche Erfolge zu verzeichnen. Anfangs August dieses Jahres ging von Dr. U. *aus* H. folgende Nachricht ein: «Ich bitte Sie, mir wieder Brennesselkalk, also Urticalcin, für meine Kinder zu schicken. Ich weiß kein besseres Mittel als Abwehr gegen die Karies. Meine Zwillingstöchterchen sind bald 6 Jahre alt und ihr Gebiß ist noch fast intakt, obwohl sie immer wieder zu allen Zeiten gegen meinen Willen Schleckereien bekommen. Auch meiner Frau, die in 6 Jahren 5 Kinder gehabt hat, tut Ihr Kalk gut. Ihre «Gesundheits-Nachrichten» lese ich mit größtem Interesse und empfehle sie überall als Gesundheitsquelle. Ich möchte Ihnen wieder einmal auf diesem Wege danken.»

Solche Berichte sind erfreulich. Recht interessant ist dabei die Tatsache, daß im Urticalcin quantitativ verhältnismäßig wenig Kalk vorhanden ist, dafür ist er aber qualitativ hochwertig und deshalb auch leicht assimilierbar. Wer diesen vorwiegend aus Brennesseln gewonnenen Kalk längere Zeit einnimmt, wird beobachten, daß er den Kalkspiegel verhältnismäßig rasch auf die Höhe bringt. Welche Bedeutung dieser Vorzug für Zähne und Knochen besonders während dem Entwicklungsalter hat, wissen biologisch eingestellte Aerzte und Zahnärzte sehr wohl.

Die Kalktherapie ist auch sehr wichtig zur Erzielung einer besseren Immunität gegen Infektionskrankheiten. Vor allem ist sie bei der Pflege der Atmungsorgane zu beachten. Jedes Kind sollte selbst bei neuzeitlich guter Ernährung von Zeit zu Zeit ein gutes Kalkpräparat wie Urticalcin bekommen, da dadurch wirklich manche vorübergehende Schädigungen verhältnismäßig rasch und befriedigend behoben werden können. Dies bestätigt ein weiterer Bericht, den Frau S. aus W. am 17. August 1955 einsandte:

«Will Ihnen kurz Bericht geben über den Erfolg Ihrer Medikamente. Mußte anfangs Mai telephonisch um Rat fragen wegen unserem kleinen Mädchen. Es hatte ein furchtbares Angstgefühl, so daß es mitten im Schlaf aufwachte und dann nicht mehr einschlafen konnte. Sie sandten mir Avena sativa und Urticalcin. Das hat in kurzer Zeit fast Wunder gewirkt. Das Kind ist heute 13½ Monate alt und hat, seitdem es 2 Monate alt ist, mit kurzem Unterbruch Urticalcin eingenommen, mit großem Erfolg. Es ist kerngesund und ein munteres Kind.»

Solche Berichte sind die beste Bestätigung des Gesagten. Erfreulich ist auch, daß Urticalcin auch für unbemittelte Familien nicht unerschwinglich ist, denn 1000 Tabletten kommen nur auf Fr. 7.— zu stehen. Der Preis ist absichtlich so festgelegt, daß auch arme Kinder daraus Nutzen ziehen können. Die Kinder nehmen diese Tablettchen auch sehr gerne ein und sie verlangen solche aus einem inneren Bedürfnis heraus immer wieder, was aus verschiedenen Berichten von dankbaren Müttern hervorgeht.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Einfache Milchschorf- und Ekzembehandlung

Sowohl Milchschorf als auch Ekzeme sind sehr unangenehme und meist recht langwierige Erkrankungen, die in der Regel nicht auf die richtige Weise und mit heilwirkenden, sondern bloß mit unterdrückenden, also symptomatisch wirkenden Mitteln behandelt werden. Zwei nachfolgende Fälle möchten den Beweis erbringen, daß bei richtigen Anwendungen und zweckdienlichen Mitteln diese beiden verwandten Krankheiten befriedigend geheilt werden können. Anfangs Mai dieses Jahres holte sich Herr M. aus W. bei für seinen 11½ Monate alten Knaben ein, der seit seiner dritten Lebenswoche an Milchschorf litt. Eine Bekannte hatte ihn angeregt, mit der Naturheilkunde, von der sie ihm viel Erfreuliches erzählt hatte, einen Versuch vorzunehmen, denn alle früheren Anwendungen waren erfolglos geblieben, obwohl drei Aerzte zugezogen worden waren. Immer wieder kratzte sich der Kleine blutig, wenn ihm die Händchen nicht angebunden wurden. Die Mutter konnte den Kleinen 10 Monate lang stillen und der Vater schreibt:

«Es war ein Glück, daß meine Frau so lange stillen konnte, denn alle andern Arten Milch erbricht das Kind. Das einzige, was es jetzt gerade neuestens erträgt, ist Mandelmilch mit Fruchtsaft. An Gewicht nimmt der Knabe seit etwa 3 Monaten fast nichts mehr zu. Zu essen bekommt er jetzt morgens Mandelmilch mit Fruchtsaft, mittags Kartoffeln und Rüeblibrei, nachmittags eine Banane, ein oder zwei Aepfel und etwas Zwiebackmehl zerstoßen, abends Kartoffeln mit Spinat. Mit Ausnahme von Bananen und Aepfeln zeigt er für alles andere sehr wenig Eßlust. Nun ist noch zu sagen, daß er bei alledem sehr schlecht und wenig schläft. Jede Nacht weint er 1—2 Stunden. Tagsüber schläft er, wenn es gut geht 2—3 Stunden. Er hat viel zu leiden, und ich glaube, wenn einmal der Schorf beseitigt wäre, käme auch alles andere besser.»

Diese Annahme stimmte denn auch wirklich, denn anfangs September traf folgender Bericht ein: