

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Kalte Getränke  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968855>

### **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:** 15.07.2025

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

Sonne schützen und ein erfahrener, geschickter Gärtner wird sie daher zuerst in den Halbschatten stellen und erst nach mehreren Tagen langsam an die direkte Sonne gewöhnen.

Gleicherweise müssen auch wir geschickt und weise mit uns selbst vorgehen, wenn wir durch die Höhensonnenbestrahlung nicht geschädigt werden wollen. Die ersten Tage in den Bergen sollten uns zum Ausspannen dienen, und wir unternehmen daher nur kleinere Touren, an denen wir uns möglichst vor direkter Sonnenbestrahlung schützen. Nach und nach gewöhnen wir uns indes immer besser an die direkte Sonne. Wir sind längerer, intensivere Bestrahlung immer mehr gewachsen, bräunen uns langsam ohne Sonnenbrand, ohne Kopfweh, ohne Schwindel oder gar einen Sonnenstich, der bei ganz unvorsichtiger Bestrahlung mit bösen Folgen in Erscheinung treten kann.

Vorteilhaft ist es, wenn wir beim Wandern unsere Beine der Sonne aussetzen, also ohne Strümpfe marschieren. Wer gewohnt ist auf Touren kurze Hosen zu tragen, dem kommt dies sehr zustatten. Wer sich diese gesunde Erleichterung noch nie gestattet, wage sie einmal. Er kann sich langsam daran gewöhnen, selbst wenn er zu Hause eine geachtete Amtsperson ist. Durch das Bestrahlen der Beine wird die Sonnenwirkung nicht nur auf das Gesicht und den Nacken konzentriert, auch nach unten entsteht eine intensivere Durchblutung, und es besteht weniger Gefahr, sich am Kopf zu verbrennen. Wer auf den Alpenwiesen zudem noch barfuß geht, der wird die Sonnenwirkung noch besser aushalten. Derjenige, der alles mit Überlegung und Gefühl seiner individuellen Sensibilität anpaßt, wird Sonne, Licht, Luft und Atmung im richtigen Sinne anwenden und gestärkt und erholt aus den Ferien nach Hause kommen.

### Nagelwurzelentzündung

Die Nagelwurzelentzündung kann eine lästige Angelegenheit sein, besonders, wenn man beim Gärtnern mit der Erde arbeiten muß. Nicht selten entstehen dadurch auch Infektionen, denn wenn die entzündete Nagelwurzel mit Bakterien in Berührung kommt, ist es nicht ausgeschlossen, daß sogar Eiterungen entstehen können. In solchem Falle hilft ein einfaches Mittel. Man betupft die kranke Stelle mit dem bekannten Molkosan. Ueber Nacht legt man in Molkosan getränkte Watte auf, was ausgezeichnet wirkt. Nebenbei bemerkt, hilft Molkosan auch beim Fußpilz.

Aber nicht nur die Molke kann bei Nagelwurzelentzündung heilend wirken, denn es gibt da noch ein anderes, einfaches Naturmittel, das mir eine Patientin verriet. Jeder wird überrascht sein, zu vernehmen, daß dies die schlichte Himbeere ist. Die Patientin bemerkte, daß einer ihrer entzündeten Finger beim Beerenpflücken mit dem Saft der Beeren in Berührung kam und darauf rasch heilte. Sie benetzte nun auch die anderen, entzündeten Finger mit Himbeersaft und auch bei diesen heilte die Nagelwurzelentzündung sogleich. Wir können also bei Nagelwurzelentzündung getrost auch rohen Himbeersaft als gutes Mittel verwenden. Man quetscht eine frische Himbeere auf die entzündete Nagelwurzel und läßt den Saft gut eintrocknen. Dies wiederholt man im Tag dreimal viermal und wird raschen Erfolg verzeichnen können. Da uns der Sommer ja genügend reife Himbeeren liefert, haben wir gerade jetzt die beste Gelegenheit auf diese Weise eine allfällige Nagelwurzelentzündung rasch zu beseitigen.

Es ist erfreulich, daß überall in der Natur Heilkräfte wirken, und besonders interessant ist es, daß der Himbeersaft auch äußerlich ein Heilmittel darstellt. Innerlich eingenommen, ist die Himbeere, wie wir wissen, eine Vitamin-C-reiche, nahrhafte und heilwirkende Beere. Man sollte sie wenn immer möglich roh genießen, denn wir haben Vitamin-C und auch die Heilsäfte und Mineralbestandteile, die vor allem auf das Blut gut wirken, sehr nötig.

### Kalte Getränke

Während der heißen Jahreszeit müssen alle mit empfindlichen Schleimhäuten beim Einnehmen von kalten Getränken sehr vorsichtig sein. Besonders kohlesäurehaltige Getränke sind für solche nicht günstig. Nie sollte die Flüssigkeit hinstergestürzt werden, denn sie muß zuvor im Munde vorgewärmt werden, darf in dem Falle also nur schluckweise, langsam getrunken werden. Es gibt allerdings Gesunde, denen es nichts ausmacht, wenn sie kalte Getränke rasch hinunter leeren, andere dagegen sind sehr empfindlich und sollten daher diese Untugend lieber meiden. Es erfordert dies bei starkem Durstgefühl allerdings eine gewisse Beherrschung.

Gibt man den Fruchtsäften immer ein wenig Molkenkonzentrat bei, dann hilft diese Beigabe gegen Erkältungen der Magenschleimhaut schützen. Besonders bei kohlesäurehaltigen Getränken kann dieses milchsaure Medium die Empfindlichkeit etwas vermindern.

In der Schweiz haben wir jetzt sehr gute Fruchtsäfte, so den schwarzen Johannisbeersaft und verschiedene andere vorzügliche Getränke. Alle diese sind viel günstiger als die amerikanischen Patentgetränke, die jetzt in Europa solch große Verbreitung finden. Verwendet man unsere schweizerischen Fruchtsaftgetränke, indem man ihnen etwas Molkenkonzentrat beigibt, dann hat man nicht nur ein durststillendes, sondern auch ein gesundes Getränk.

Um nochmals auf das rasche Hinunterstürzen kalter Getränke zurückzukommen, möchte ich noch im besonderen darauf hinweisen, daß man sich damit nicht nur ein Leiden erwerben, sondern sogar den Tod holen kann. Man kann sich also mit dieser unüberlegten Unvorsichtigkeit ganz empfindlich schaden, und besonders junge Leute müssen immer wieder an den bereits erteilten Rat, sich dieserhalb etwas in Zaun zu halten, erinnert werden, weil sie oft allzu wenig an die entstehenden Gefahren denken. Genau wie das Essen gut eingespeichelt werden sollte, ist es notwendig, auch langsam und schluckweise zu trinken. Viele Magengeschwüre, Schleimhautentzündungen und gastrische Störungen können durch unvorsichtiges Trinken vermieden werden. Jede starke Temperaturveränderung kann dem Magen schaden. Wenn er anfangs auch nicht mit Schmerzen oder einer Schädigung antwortet, ist doch immer Vorsicht geboten.

### Billige Wachstumsfermente

#### Vorzüglichkeit der Fermente und der Fermentation

Von verschiedenen Indianerstämmen und auch aus Indien weiß ich, daß die vorzügliche Methode der Fermentation gebraucht wird, um aus verschiedenen Pflanzen wertvolle Stoffe richtig aktiv werden zu lassen. Bei den Indianern wird ein Getränk gebraut, eine gewisse Art von Bier, und die Inder stellen eine Würze her und zwar durch die Fermentation von Soya zusammen mit verschiedenen Kräutern. Dies löst im Körper sehr große Wirkungen aus, vor allem werden die endokrinen Drüsen angeregt. Die Aktivierung verschiedener Stoffe ist jedoch nicht nur in dieser Form möglich, sondern auch für die Pflanzenwelt selber. Wir wissen, daß sich in unserm Wald und noch mehr im Urwald eigenartige aktive Stoffe entwickeln infolge der Fermentation all jener Pflanzen, die zu Boden fallen. Man kann beobachten, daß Pflanzen, beispielsweise die Digitalis purpurea, in der Umgebung gewisser Pflanzen besser wachsen als in der Umgebung anderer Pflanzen, obgleich die Bodenverhältnisse genau die gleichen sind. Dies kommt bestimmt daher, weil solch günstig wirkende Pflanzen, die wir ihrer Wirksamkeit wegen Schweslerpflanzen nennen können, durch den Abbau von Pflanzenresten und durch die Ausscheidung der Wurzeln der Digitalispflanze gewisse aktive Fermente zur Verfügung stellen, die ihren Wachstum anregen. Bekannt sind auf dem Gebiet auch die Erfahrungen mit der Herbstzeitlose. Spritzt man deren Colchicin unter die Baumrinde, dann steigert dies das Wachstum der Bäume