Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 3 (1945-1946)
Heft: 8

Artikel: Revolution
Autor: S.V.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968696

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: 16.07.2025

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

Vitamin A und Vitamin E

Vitamin A:

Wie hilflos war man früher gegen die bekannte Bindehautentzündung, sowie gegen das Austrocknen der Binde- und Hornhaut, die als Folge von Vitamin A-Mangel bei Säuglingen und Kleinkindern, ja sogar manchmal noch bei Erwachsenen in Erscheinung getreten ist! Auch die Lungenentzündung, Tuberkulose, Mittelohrentzündung und Neigung zu Eiterungen und Abzessbildung bezw. eine der Voraussetzungen zu diesen Leiden wird geschaffen durch einen Vitamin A-Mangel. Wo finden wir nun dieses so wichtige Vitamin A? In der Butter, dem Lebertran (Vitaforce), in Löwenzahnblättern, Brennesseln, Petersilienblättern, im Wirsingkohl und in den Carotten. Von den Früchten haben die Aprikosen, Datteln und Hagebutten am meisten Vitamin A. Vitamin A-Mangel habe ich in letzter Zeit bei Kindern und Erwachsenen sehr rasch geheilt mit Vitaforce, Hagebuttenmark und Dattelzucker und bei Kindern und Patienten, die die Nahrung schlecht verarbeiten konnten, mit Biocarottin (roh eingedickter Saft biologisch gezogener Frühlingscarotten). Biocarottin hat zudem noch den Vorteil, dass es auf die Leberfunktion anregend wirkt. Warum zu chemischen Präparaten greifen, wenn es so gute und prompt wirkende natürliche Produkte gibt?

In 1 g. Muttermilch sind z. B. zwei bis fünf, im Safte schwarzer Johannisbeeren drei bis fünf, in rohem Hagebuttenmark aber sechzig bis hundert internationale Einheiten Vitamin A enthalten.

Vitamin E:

Dieses in seinen Auswirkungen noch so wenig beachtete Vitamin, darf als eines der wichtigsten Wirkstoffe für unseren Körper bezeichnet werden. Nicht umsonst wird es als das Fortpflanzungsvitamin bezeichnet. Die Keimdrüsen des Mannes und die Eierstöcke der Frau werden in ihren normalen Funktionen sehr wesentlich beeinflusst von der genügenden Zufuhr an Vitamin E. Nicht nur für die Kinderzeugung, d. h. für die Befruchtung, sondern für das normale Gedeihen, die Vitalität, Arbeits- und Schaffensfreude ist die normale Funktion der Keimdrüsen bezw. Eierstöcke verantwortlich, und deshalb ist eine genügende Zufuhr an Vitamin E von so grosser Bedeutung. Mangelnde Unternehmungslust, bleierne Müdigkeit, Impotenz und Unfruchtbarkeit treten in Erscheinung bei einem grossen Mangel an Vitamin E. Die Empfänglichkeit für Infektionskrankheiten wird durch den Mangel an Vitamin E gesteigert. Bei Tieren (Kühen) z. B. kann die Bangsche Krankheit, die das sog. seuchenhafte Verwerfen verursacht, auftreten bei Mangel an Vitamin E. Durch das Verfüttern von Vitamin-E-reicher Nahrung, z. B. von Weizenkeimen, wird sie wieder zum Verschwinden gebracht. Auch bei Menschen tritt zur Zeit die Bangsche Krankheit auf, die durch rohe Milch, unpasteurisierte Butter, durch Quark auf den Menschen übertragen werden kann.

In den rohen Weizenkeimen ist am meisten Vitamin E enthalten und dieses herrliche Nahrungsmittel wird viel zuwenig gebraucht. Jetzt in der Beerenzeit sollten Weizenkeime auf jedem Tische stehen. Zerdrückte Beeren mit etwas Zucker gesüsst und Weizenkeime darüber gestreut, sind eine wahre Heilnahrung. Weizenkeime sind wie kleine Getreideflöckli und zudem punktfrei erhältlich. Für das, was sie enthalten, gehören sie zu den billigsten Nahrungsmitteln. Das ½ Kg. Paket kostet nur Franken 1.75. Ich setze mich für dieses teils noch unbekannte Vitamin-Nahrungsmittel so bestimmt ein, weil ich damit bei meinen Patienten so ausserordentlich gute Erfahrungen gemacht habe. Schon vor 25 Jahren habe ich bei Dr. Klopfer in Dresden die ersten Versuche und Erfolge mit Weizenkeimen mitbeobachten dürfen. Der Name, den die Chemiker für das Vitamin E geprägt haben, heisst Tocopherol, was auf deutsch Geburt-tragend heisst, was somit gut auf die eine Bedeutung des Vitamin E hinweist. Für schwangere Frauen und stillende Mütter sind Weizenkeime eine direkte Heilnahrung. Wer in seiner Ortschaft keine Weizenkeime bekommt, wende sich an uns, wir wollen ihm gerne Bezugsquellen in seiner Nähe angeben.

Revolution

Es scheint, dass Hitlers geplanter Spaziergang durch die Schweiz doch auf eine gewisse geheimnisvolle Weise vor sich gehe. Geheimnisvoll schon deswegen, weil er ja nicht mehr lebt, geheimnisvoll auch deshalb, weil die Folgen des Krieges, trotz dem direkten Verschontbleiben nun doch wie eine unblutige Revolution über die Schweiz dahinfluten. Der Geist kennt keine Grenzen, er vermag ohne Pass und anderweitige Bewilligungen in ein Land einzudringen. Er kann es verheeren, langsam, still, aber zielbewusst und von verschiedenen Seiten her. Der Unerfahrene kennt sich nicht aus, gibt sich dem neuen Einfluss ohne grosse Bedenken hin, und schon ist die Grundlage zur Umwälzung ohne den sonst üblichen Terror geschaffen. Eine Revolution, die gegen Lug und Betrug ringt, mag ihr Gutes erkämpfen. Wenn aber Gutes verdrängt wird, wenn gesunde Grundlagen und geistige Werte weichen müssen, wenn Begriffe des Rechts und des natürlichen Anstandes verschoben werden, dann heisst es aufpassen, damit man nicht selbst auch von dem Strudel des Irrtums erfasst wird und das klare Unterscheidungsvermögen und die zielbewusste Urteilskraft verliert.

Jeder, der seine Ideale nicht nach dem Zeitgeist richtet, sondern sie nach den Richtlinien des Rechts gestaltet, muss über die Wandlung der Dinge und Begriffe staunen. Er wird sich vorkommen, als wäre er aus einem Dornröschenschlaf erwacht. Noch gelten für ihn die gradlinigen Begriffe, der Umwelt aber sind sie fremd geworden und der Jugend gar unbekannt geblieben. So ist er für sie ein alter, rückständiger Kauz geworden, den man mitleidig belächelt oder auch derb verspottet und verleumderisch befeindet. Ein Tor, wer als Entgleisung betrachtet, was Allgemeingut geworden ist! Früher ja, da durfte man Entgleisungen noch beim rechten Namen nennen, als sie nur vereinzelt auftraten. Heute aber, wer will sich dagegen sträuben, wenn sie zur Gewohnheit geworden sind? So lässt man sich denn gedankenlos vom Strome der Zeit dahinreissen, und so kam es, dass der bereits erwähnte Spaziergang trotz treuster Grenzbesetzung in geistigem Sinne doch zum grossen Teil wahr geworden ist. Der Geist, dem man nicht mit fleischlichen Waffen zu begegnen vermochte, hat die Sinne und die Gesinnung der Menschen erfasst und die Gewohnheit wird ihn befestigen. Wohl seufzen hie und da Menschen über die Wandlung der Zeit, aber im grossen und ganzen beachtet man sie kaum, man schwimmt mit, um nicht lächerlich zu wirken, und schliesslich hat es auch wieder sein Ideales, wenn man so ohne Zwang sich allerhand gestatten darf, was früher nicht anging.

Die Natur ist sich treu geblieben. Warum stösst sich der wandelbare Mensch nicht daran? Warum verleidet denn sie ihm nicht in ihrer immer wiederkehrenden Gleichheit?

Warum lernt er nicht von ihr Standhaftigkeit und Treue?

Der gesunde Mittelstand, der Träger einer natürlichen Kultur, ist in seinen Grundfesten erschüttert worden. Freie Liebe, freie Ehe machen sich mit grosser Dreistigkeit breit und glauben mit ihrer Existenz eine Lösung der bestehenden Not zu beschaffen. «Was ich begehre, ist mir erlaubt», das ist das übliche Motto, das natürlicherweise das Leid erhöht, manch glückhaftes Familienleben vernichtet, manch kindliches Gemüt vergiftet und tiefe Furchen in das Angesicht von Vater oder Mutter gräbt. Jene aber, die diese Revolution veranlassten, wussten es besser als der Schöpfer, der trotz des Fluches seine Gebote zum Wohle des Menschen gegeben hat. Sie gehen unbekümmert über das neugeschaffene Leid dahin. Oft erkennen sie die Zerstörung, die sie angerichtet haben, aber sie lassen es gewissenlos dabei bewenden. Andere wieder sind völlig blind und glauben als helfende Götter geamtet zu haben.

Kinder sind gute Beobachter. Sie werden es halten wie die Grossen, sie werden sich gestatten, was sie begehren. Welche Umwälzung, welche Machtlosigkeit in der Erziehung!

Kino und Radio helfen getreulich mit an der neuen Beeinflussung, an der Wandlung von Geschmack, Begriffen und Ansichten.

Wenn auch schöne Naturbilder, wenn auch manch Lehrreiches geboten wird, nebenbei sickert das Verderbliche und Verwerfliche mit ein und schadet den jugendlichen, wie auch den erwachsenen Gemütern, ohne dass sie dessen wesentlich gewahr werden. Die gleiche Wirkung hat auch das Lesen von Büchern, die eine schöne Umrahmung durch erhebende Naturschilderungen bieten, deren Handlungen aber in gefährliche Sphären führen. Nicht alles, was abschreckt, geht ohne Schaden an uns vorbei. Sehr oft bleibt es an uns, besonders aber an der Jugend haften, da sich jeder ungewohnte Eindruck bei ihr tief und eindrücklich einzugraben vermag. Steht sie dann der gleichen Lage gegenüber, so wehrt sie sich nicht dagegen, denn der empfangene Eindruck hat den Geist der Abwehr gebrochen, und man stürzt sich der Gelegenheit in die Arme.

Es ist leider kein Schwarzsehen, sondern eine Tatsache, dass die Beeinflussung des Menschen zum Bösen sehr stark zugenommen hat. Besonders die Jugend, die nie etwas anderes gesehen und gehört hat, ist davon erfasst. Sie stört sich nicht an Jazz und Schlagern, nicht am beduselnden Rhythmus von Negertänzen. Sie kennt oder liebt die schönen Volksweisen, die noch gesundes Empfinden, noch natürliches Erleben zum Ausdruck bringen, nicht. Viel interessanter ist das nächtliche Schluchzen einer Strassensängerin, das in den Abgrund eines verlorenen Daseins blicken lässt. Schade, dass das Radio mitgeholfen hat bei dieser Revolution des Geschmackes. Es hat neben dem Guten zu viel Minderwertiges miteingeflochten. Unmerklich gewöhnte sich das Ohr, das Herz daran. Der Trancezustand des Negers ist den Gliedern zu eigen geworden und der gesunde Volksgeist ist verpönt.

Kein Wunder, dass unter solchen Umständen das Trachten des Herzens nicht mehr nach tatkräftigem, befriedigendem Wirkungsfeld geht, dass nicht mehr tüchtige Arbeit die gesunde Grundlage des Alltags bildet, sondern, dass ein Jagen nach Geld, nach Freizeit und Vergnügen in tollem Masse eingesetzt hat. Es ist wohl die sonderbarste Revolution, da sie sich nicht wie anderorts durch Blutvergiessen, sondern rein entwicklungsmässig durchgesetzt hat. Die manuelle und zum Teil auch die geistige Hilfsarbeit wird so hoch bezahlt, dass sich kleine Geschäfte und Betriebe mit der Zeit keine Hilfskräfte mehr leisten können. Wo aber bleibt dann noch der selbständige Erwerb des Mittelstandes? Er wird verschlungen und mählich fällt die Schaffensfreude zusammen und alles Mühen ist mehr nur noch ein Dienst ums Geld. Schon Gottfried Keller seufzte: «Am Golde hängt, nach Golde drängt doch alles, Gott wend's!» Heute ist dieser Seufzer angebrachter denn je.

Was aber fängt man denn mit dem Golde an? Ei, man wird Filmstar! Filmstar? Wieso? Schon Goethe sagte zu seiner Zeit: «Die Damen geben ihren Putz zum besten und spielen ohne Gage mit.» Heute gilt dies nicht nur für die vermögliche Damenwelt, die sich im Theaterleben blendend präsentieren wollte, heute putzt sich schon das Kind ganz allgemein zum Frätzchen heraus, geschweige denn der Backfisch und die Frau. Sie wollen alle Filmstare sein. Sie spielen auf der Strasse, im Tram, der Bahn, im Café oder in Vergnügungslokalen ihre Rolle, ja bis zum Arbeitsplatz dringt die Sucht nach ein wenig Flirt und Sensation durch.

Hie und da versuchen Schulen und Erzieher das Rad der Zeit zurückzukurbeln, aber es wirkt meist nur wie eine äusserliche Geste, wenn nicht auch das Elternhaus durch Einsicht mithilft gegen den verwerflichen Einfluss zu steuern. Wie aber ist dies dem Elternhaus noch möglich, wenn die Frau Mama jünger sein will als ihr Mädelchen? Was kann die Schule erreichen, die verlangt, dass die Schülerinnen Röcke tragen, die die Kniee decken, wenn doch die Mutter ihre Kniee in aalglatten, hauchdünnen Strümpfen im Tram und in der Eisenbahn recht einladend präsentieren will? Will Sie dadurch wirklich eine kindliche Rückkehr zur Schau stellen, wo doch die Kinder anderseits so freigebig ihre goldne, unbesorgte Kindheit mit dem Flirt der Gefallsucht vertauschen? Heut gilt es nicht nur den Erwachsenen, heut gilt es zum grossen Teil schon der Jugend, jenes ernste Goethewort:

«Setz deinen Fuss auf ellenhohe Socken,
Umgib dein Haupt mit Millionen Locken,
Du bleibst doch immer, wer du bist.»

Und dieses Bleiben, was man ist, möchte man so gerne überbrücken. Wäre es nicht besser, mehr zu sein, als man scheint, statt umgekehrt, mehr zu scheinen, als man ist? Die Jagd nach dem Golde, die Darangabe höherer Werte um des lieben Scheines Willen würde dadurch eine wesentliche Einschränkung erfahren. Ist es nicht so, dass viele junge Menschen käuflich sind, nur um ihrer Gefall- und Genussucht Genüge leisten zu können? Eine höchst verderbliche Revolution, die nicht nötig gewesen wäre! Wie unschön sind gemalte Gesichter gegenüber natürlicher Frische! Wie unschön sind Körper, die nicht in enge, kurze Kleider hineinpassen, gegenüber einer Bekleidung, die dem Menschen steht! Wo bleibt da das fraulich Anziehende, das mütterliche Geborgensein? Heisst nicht all das eitle Getue ganz einfach und derb: «Chumm, Büseli, Chatz!» — Doch, man soll das Kind ja nicht beim rechten Namen nennen und auch nicht die Torheiten der Erwachsenen aufdecken. Aber gleichwohl ist es wahr, dass selbst der letzte Rest fraulicher Würde im Cigarettenräuchlein erstickt, wenn sich die Frau auch noch dieser Revolution unterstellt. Aber eben, es gehört zum guten Ton, dass die Frau heute nicht hinter dem Manne zurückstehe. Es gehört zum guten Ton, wenn sie zeigt, dass auch sie das Rauchen sehr gut erträgt. Um das, was es an gesundheitlichen Schädigungen einbringt, kümmert man sich höchstens, wenn man persönlich wesentlich darunter zu leiden hat. Wenigstens diesen Triumpf der Gleichberechtigung will man nicht preisgeben, wenn man doch sonst immer noch auf das lang begehrte Frauenstimmrecht verzichten muss! Wie töricht solche Schlussfolgerungen! Ist nicht die Familie die Grundlage des Staates? Hat nicht die Frau die Erziehung des Knaben, des zukünftig Stimmberechtigten in der Hand? Schafft nicht gerade sie an der Quelle, von der Wiege, bis zum reifen Alter? Kann sie nicht tüchtige Männer und Frauen erziehen? Nicht mehr! Sie lehnt es ab, es ist veraltet und gehört zu Schillers Zeit. Jene Hymne der Jugendzeit und der fraulichen Wirksamkeit, im Lied der Glocke, was geht diese die Frau von heute noch an? Sie will mehr, viel mehr, sie will eine Freiheit, die ihr und ihrer Familie das raubt, was sie glücklich machen würde. Und wer half, es ihr rauben? Jener geheimnisvolle Spaziergang eines Geistes, der zum Unrecht sagte, es sei Recht und zur Finsternis, sie leuchte, wie das Licht, jene unblutige Revolution, der sich im Verhältnis nur wenige entziehen.

S. V.

Unsere Heilkräuter

Goldrute

(Solidago virga aurea)

Kennst du sie, diese schöne, stattliche Pflanze, die in Waldlichtungen, an Waldrändern und im Jungholz überall zu sehen ist, wo der Boden gut, gesund und mineralreich ist? Vielleicht heisst sie Goldrute, weil ihr schöner Blütenstengel mit den vielen gelben Blüten wie eine goldene Rute anzusehen ist, besonders wenn er von der Sonne beleuchtet wird. Vielleicht heisst sie aber auch Goldrute, weil sie so wunderbaren, man dürfte fast sagen, goldenen Wert besitzt.

Die Alten haben sie auch heidnisch Wundkraut genannt, weil ihre Blätter schon zur Zeit des Heidentums zur Heilung der Wunden verwendet wurden. Ihre grossartige