Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 6 (1948-1949)
Heft: 12

Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 29.04.2025

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

TEUFEN (App.), November 1949

Sechster Jahrgang - Nr. 12

A. Z.
Villmergen

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Abonnementspreise:
Inland . . . . . Fr. 4.50
Ausland . . . . . Fr. 5.70

Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen
Telefon (071) 3 61 70 Postscheck IX 10 775
Druck: Isenegger & Cie., Villmergen

Insertionspreis:
Die einspaltige Millimeterzeile 20 Rp.
Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT

1. Berberitze. - 2. Magen- und Darmleiden. - 3. Gefässkrämpfe. - 4. Die umstrittene Frage der Ernährung. - 5. Lebensmittelfarben und Krebs. - 6. Unsere Heilkräuter: Berberis vulgaris. - 7. Fragen und Antworten: Erfolgreiche Behebung hartnäckiger Verstopfung. 8. Interessante Berichte aus dem Leserkreis: a) Schnelle Hilfe bei Venenentzündung; b) Neuer Lebensmut; c) Krampfadernbekämpfung und Geburtserleichterung; d) Günstige Behebung einer Nervenentzündung. - 9. «Staunend mich freu'n».

Magen- und Darmleiden

Vortrag von A. Vogel, gehalten am 6. Dezember 1948 im Hotel Falken in Thun

5. Fortsetzung

Ein weiterer Punkt, der zur richtigen Schonung unsrer Verdauungsorgane beachtet werden muss, betrifft das Quantum unsrer Nahrungseinnahme. Wer langsam isst, das heisst, wer tüchtig kaut und gut einspeichelt, der wird in der Regel nie zu viel essen. Es ist dies eine natürliche Regulierung des Quantums. Bei Stuhluntersuchungen lässt sich leicht feststellen, dass ein grosser Prozentsatz der Menschen nur einen Teil von dem verdaut, was er einnimmt. Im Durchschnitt werden 30 bis 50 Prozent von dem, was man isst überhaupt nicht assimiliert. Dies ergibt natürlich eine riesige Verschwendung. Wollte man ausrechnen, wieviel tausend Tonnen jeden Tag auf diese Weise verschwendet werden, dann müsste man sich darüber gewissermassen entsetzen. Der Automobilist geht mit seinem Wagen klüger um, als wir mit unsern Verdauungsorganen, denn er achtet darauf, alle Verbrennungswerte so stark wie möglich auszuwerten. Dies sollten wir auch für unssern Körper beachten. Um dies zu erreichen, müssen wir unsere innere Einstellung etwas ändern. Wir müssen unbedingt die erwähnten Faktoren berücksichtigen. Wer also anfängt, gut einzuspeicheln, wird die Beobachtung machen können, dass er schon nach acht Tagen bereits ein Drittel weniger isst als vorher, denn bei gutem Kauen und Durchspeicheln werden wir früher gesättigt sein, als wenn wir alles halbgekaut herunterschlingen. Es gibt ein Sprichwort, das uns anrät, dann mit dem Essen aufzuhören, wenn es einem am besten mundet, aber leider ist es nur bei diesem Rat geblieben, da ihn praktisch schwerlich jemand befolgen wird. Es gibt anderseits allerdings auch wieder Menschen, die in der Nahrungsaufnahme kein Mass kennen. Es sind dies in der Regel nicht die Gesündesten, nicht die Kräftigsten und vor allem auch nicht die Intelligentesten, denn es heisst nicht vergebens: «Wie der Mensch ist, so isst er.» Bestimmt wird der kultivierte Mensch, der auf einer gewissen geistigen Stufe steht, dementsprechend essen, wenn ihm dies auch nicht bewusst sein mag. Vertiefen wir uns einmal in die Biographieen bedeutender Männer, dann werden wir staunen, wie wenig sie oft zur Bewältigung grosser Anstrengungen an Nahrung zu sich nahmen. Stellen wir uns einmal die Anforderung, die das Bemalen der sixtinischen Kapelle für Michelangelo bedeutete, vor, und vergleichen sie mit unsrer Bemühung, wenn wir nur eine Decke weisseln müssen, dann können wir uns ein Bild davon machen, wieviel Körperkraft der Künstler neben seiner schöpferischen Arbeit, die bereits schon enorme geistige Kräfte erforderte, noch verausgaben musste und dies bei überaus geringer Nahrungsaufnahme. Solche Beobachtungen werden uns bestimmt einige Veranlassung zum Nachdenken geben.

Es ist mit dem Trinken genau der gleiche Umstand zu beobachten, wie beim Essen, denn in der Regel trinkt der Mensch nicht nur dann, wenn er ein Flüssigkeitsbedürfnis

Berberitze

Schon hat der Schnee den Berg gegrüsst,
Und allenthalben sind die Sträucher kahl,
Schon hat der bitt're Frost das Leben ernst geküsst,
Und keine bunte Farbe zieret mehr das Tal.
Was? Keine Farbe kannst du mehr erschauen?
Gewahrest du denn nicht, wie wir noch rot erglüh'n?
Wie wir trotz Kälte uns zu leben noch getrauen
Und uns zu leuchten noch bemüh'n?
Ja, wirklich, an des Berges Halde
Steh'n Sträucher noch voll rotem Schein,
Dicht, neben dunkelm Tannenwalde
Lädt Sauerdorn zur Ernte ein.
So spät noch, in des Jahres vorgerückter Stunde,
Schenkt die Natur von ihrem letzten Gut,
Nicht nur den Menschen, auch den Vögeln in der Runde
Spendet ihr Segen selbst im Winter frohen Mut.
Ist auch die Berberitze von den Früchten eine,
Die selten nur Beachtung kennt,
Ist sie in ihrem Werte dennoch eine Feine,
Die froh, in edlem Tun entbrennt.
Ein echtes Kind der herbstlichen Natur,
Die uns beschenkt in reichem Masse,
So steht sie zwischen andern Sträuchern nur
Versteckt an unsrer Lebensstrasse.