Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 9 (1952)
Heft: 8

Artikel: Ueber das Wohnen in Neubauten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969061

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: 12.07.2025

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

Leute, die sich nicht überreichlich mit anderer Eiweissnahrung versehen, in bescheidenen Mengen Käse geniessen können. Für Diätzwecke ist Käse also gar nicht geeignet.

Fleisch

kann insofern für Fleischliebhaber, für Gemischtkostesser als Naturnahrung bezeichnet werden, wenn das frischgeschlachtete, also das Naturfleisch (Kalbfleisch, Rindfleisch usw.) zur Anwendung kommt. Schweinefleisch ist das ungesündeste Fleisch, das es gibt, währenddem Wurstwaren nicht zur Naturnahrung gehören, weil Salpeter und andere Zusätze sehr schädigende Wirkungen ausüben können. Ebenso ist geräuchertes Fleisch nicht zur Naturnahrung zu zählen, weil durch die Rauchstoffe, die Phenole, wieder starke Giftstoffe in den Körper geführt werden können. Besonders Krebskranke sollten sich hüten vor diesen Fleischsorten, da sie sehr grossen Schaden beim Genuss derselben erleiden können.

Zucker

Hier müssen wir uns hüten vor dem weissen Zucker, denn der weisse Zucker, der der Mineralstoffe beraubt ist, ist sehr schädigend für die Niere. Er schädigt auch das Gleichgewicht im Mineralstoffwechsel, besonders das Kalkgleichgewicht im Körper. Es ist nicht richtig, wenn öfters behauptet wird, dass der Rohrzucker, wie er im Handel ist, Schwefel enthalte. Das ist ein erwiesener Irrtum, und nachdem man sich so viel Mühe gegeben hat, den Rohrzucker einzuführen, sollte dieser Irrtum unbedingt ausgemerzt werden. Der noch gesündere Zucker ist der Naturzucker, wie er in den Früchten enthalten ist, und man sollte viel mit Weinbeeren, Rosinen, Sultaninen und allen süssen Früchten süssen. Man kann sie in der Hackmaschine oder sonstwie zerkleinern und so als Süssmittel den Müesli und den Süßspeisen beigeben. Auch Datteln, Feigen, all diese süssen Trockenfrüchte eignen sich zum Süssen, nur achte man darauf, dass sie nicht präpariert sind. Der beste Zucker ist der Traubenzucker, wie er in den Weinbeeren, in Traubenkonzentraten, die natürlich hergestellt worden sind und in den Trauben selbst enthalten ist. Man achte darauf, dunkle Früchte zu erhalten. Die hellen, geschwefelten Trockenfrüchte sind keine Naturnahrung und sind verwerflich, denn diese Schwefelmengen schädigen den Körper wesentlich. Honig ist eine Naturnahrung, die uns ebenfalls nicht fehlen sollte.

Konserven

sind gar nicht zu empfehlen. Wenn man ohne Konserven auskommen kann, sollte man dies tun, denn diese gehören *nicht* zur Naturnahrung, weil Verschönerungsmittel, Konservierungsmittel und allerlei chemische Zusätze sehr grosse Schädigungen auf unsere Gesundheit ausüben können. Sie sind zudem zum Teil auch entmineralisiert, denn durch Dragieren und Abbrühen und durch Erhitzen sind die Vitamine zu Grunde gegangen und durch chemische Konservierungsmittel sind schädigende Stoffe beigefügt worden. Also dies ist keine Naturnahrung und wer Naturkost geniessen und gesund und stark werden will, sollte Konserven meiden, es sei denn, dass er die Nahrungsmittel selbst persönlich im Hause konserviert hat, dann können sie als Abwechslung und als zusätzliche Nahrung toleriert werden.

Gespritztes Obst

Bei Fruchtnahrung muss man vorsichtig sein, dass man ungespritzte Früchte bekommt, denn solche, die mit Blei und Arsenik gespritzt worden sind, können erhebliche Schädigungen verursachen. Es wird nicht immer spontan eine Vergiftungserscheinung auftreten, aber nach und nach können sich tragische Situationen zeigen, die mit solchen Giftstoffen, welche durch Spritzmittel an den Früchten haften, im Zusammenhange stehen.

Auf jeden Fall sollte man das Obst gut waschen, ehe man es isst, und wo man Spritzflecken sieht, auch noch schälen. Dadurch hat man allerdings viel Werte verloren, denn in der Schale und unter der Schale befinden sich immer viel wertvolle Stoffe. Man sollte deshalb darnach trachten, dass man ungespritztes, also natürliches Obst bekommt.

Gewürze

Unter den Gewürzen soll man die scharfen Gewürze, wie Muskatnuss und Pfeffer und dergleichen mehr, weglassen und durch harmlosere, gesundheitsfördernde Gewürze ersetzen. Von den Präparaten ist einzig der Hefe-Extrakt, wenn möglich der Reinkultur-Hefeextrakt, der Naturnahrung beizuzählen, denn es handelt sich hiebei um einen natürlichen Nährstoff. Reinkultur-Hefe enthält den B-Komplex und ist als Würze das Beste, was man auf dem Gebiet bis heute besitzt. Sowohl als Brotaufstrich, wie im warmen Wasser als flüssige Würze aufgelöst, ist der Hefe-Extrakt verwendbar. Man soll ihn aber wenn möglich nicht mitkochen, damit die hervorragenden Werte nicht reduziert werden.

Dass selbstverständlich von den Broten, die man isst, Knäckebrot, Vollkornbrot und *nur* das Brot aus dem ganzen Korn empfehlenswert ist, braucht nicht besonders erwähnt zu werden.

Wer die Naturnahrung geschickt zubereitet und sie unverändert, wie sie die Natur hervorbringt, verwendet, der wird sehen, wie sein Körper dankbar darauf reagiert. Verschiedene Krankheiten werden ohne Medikamente verschwinden und eine gesunde Grundlage wird in Erscheinung treten. Nur die Naturnahrung enthält das, was wir benötigen, um unseren Körper gesund und im Gleichgewicht zu erhalten. In ihr sind alle bekannten und unbekannten Faktoren vorhanden. Es braucht kein grosses Studium der Ernährungstherapie, wenn man sich an die natürlichen, vom Schöpfer gegebenen Voraussetzungen hält, denn er hat alles mit weiser Vorsehung nach seinen göttlichen Rezepten zusammengestellt, so, wie es für uns nötig ist. Wenn wir das Dargebotene in dieser Form gebrauchen, dann haben wir den vollen Nutzen davon. Nehmen wir aber nur einen Teil davon hinweg, indem wir raffinieren, verändern und verkünsteln, dann haben wir auch den Schaden, wie er in tragischer Form in der ganzen zivilisierten Menschheit zum Ausdruck gekommen ist. Darum also zurück zur Naturnahrung!

Ueber das Wohnen in Neubauten

Es kommt häufig vor, dass Patienten über das Wohnen in Neubauten zu klagen haben. Früher liess man arme Familien ein Jahr lang gratis in neuen Steinbauten wohnen, weil man allgemein wusste, dass sich solches Wohnen bis zum völligen Austrocknen der Bauten gesundheitlich sehr ungünstig auswirken kann. Besonders wenn es sich um einen Zementblock handelt, bei dessen Erstellung viel Zement verwendet worden ist, kann das erste Wohnjahr darin sehr schädigend wirken, ja, schon mancher hat sich bei schwacher Konstitution oder sonstigen ungünstigen Vorbedingungen in solchen Wohnungen gewissermassen den Todeskeim geholt, weshalb Vorsicht sehr geboten ist. Wenn man indes keine andere Wohnung auftreiben kann, dann sollte man sich zum mindesten durch günstiges Schuhwerk schützen. Man kann Korksohlen tragen oder Korkeinlagen, womit man einigermassen abisolieren kann. Auch muss man sich dementsprechend warm anziehen, damit man kein Frösteln bekommt, das sich bei Feuchtigkeit gerne einstellt. Selbst Mauern, die schon ausgetrocknet sind, können immer noch chemisch arbeiten und dem Körper Kraft entziehen, kommt gar noch Feuchtigkeit hinzu, dann ist der Schaden noch grösser. Besonders Frauen, die leicht an Unterleibsentzündungen leiden, aber auch Schwangere sollten sich in Neubauten vorsehen und schützen. Hat man sich darin bereits verdorben, dann wird man sich durch feuchte Wärme wieder regenerieren können. Sitzbäder mit Sitzbadekräutern sind auf alle Fälle

angebracht, und zwar mit Heublumen, kleinem Kostens oder Wacholdernadeln. Nur muss man dabei immer bedacht sein, dass das Bad durch Nachgiessen von heissem Wasser stets auf der Temperatur von 37 Grad bleibt. Auch sollte man durch Zudecken mit Wolltüchern jene Körperstellen warm halten, die mit dem warmen Wasser nicht in Berührung kommen. Kalte Füsse sollte man niemals anstehen lassen, sondern durch Fussbäder oder Wechselfussbäder zu beheben suchen. Bei mangelnder Blutzirkulation ist es vorzüglich nebst den Venenmitteln jeweils morgens eine heisse Dusche zu nehmen, nachträglich tüchtig zu frottieren, die Blutzirkulation ferner durch Trokkenbürsten des ganzen Körpers anzuregen und zuletzt noch mit einem guten Salböl sorgfältig einzuölen. Diese morgendliche Prozedur regt den gesamten Blutkreislauf schön an, so dass man seine Wärme dadurch ordentlich zusammenhalten kann. Sehr günstig ist auch noch anschliessende Morgengymnastik. Hat man vor dem Zubettgehen ein Kältegefühl oder kalte Füsse, dann wird es gut sein, die morgendliche Anwendung auch vor dem Schlafengehen zu wiederholen, denn es ist besonders in einer feuchten Wohnung nicht günstig, wenn man sich erst im Bett zu erwärmen sucht.

Bei Regenwetter ist der Neubau auch im Sommer überaus ungünstig, denn in der Regel wird man das Heizen unterlassen und dadurch eine sehr ungesunde Lage schaffen. Die gleichen Ratschläge gelten daher auch für regnerische Sommertage.

Noch zu erwähnen ist, dass neue Holzbauten eine rühmliche Ausnahme bilden, denn in der Regel wird zum Bauen trockenes Holz verwendet und das Wohnen in Holzbauten ist bekanntlich sehr gesund. Leider sind diese aber in den Städten nicht anzutreffen oder wegen der Brandgefahr auf alle Fälle sehr selten. Der Landbewohner ist daher auch in diesem, wie in vielen andern gesundheitlichen Gebieten bevorzugt. All die vielen Nachteile, die der Städter für seine Gesundheit einheimsen muss, sollte er daher möglichst sorgfältig durch entsprechende Gegenmassnahmen abzuschwächen suchen. Es benötigt dies ein Mehr von Arbeit und Aufmerksamkeit, aber es lohnt sich.

Gewohnheiten und deren Umstellung

Wer gewohnt ist, seine Ernährung auf naturgemässer Basis zu halten, empfindet es jeweils sehr unangenehm, wenn er auf Reisen gezwungen ist, sich im Ausland zu ernähren. Nur in Deutschland, das ja bekanntlich früher schon in Fragen der natürlichen Heil- und Lebensweise vorangegangen ist, findet man auch Verständnis für naturgemässe Ernährung. In den andern Ländern aber ist es damit meist betrüblich bestellt, so dass man ziemlich schwer hat zu dem zu gelangen, was man benötigt. Kein Wunder daher, wenn man bei allen ausländischen Beratungen in Ernährungsfragen mehr oder weniger auf gewissen Widerstand oder gar auf unmissverständliche Abneigung stösst. All dies muss dann, wie ja auch bei uns, einfach vernünftig übergangen werden. Wer an irgendwelchen Krankheiten leidet, wer ferner seine Leistungsfähigkeit erhöhen will, lernt sich umstellen, besonders, wenn ihm jemand mit gutem Beispiel vorangeht. Freunde aus Amsterdam berichteten uns, wie sie gemeinsam mit Holländern ihre Mahlzeiten geteilt haben. Da es nun bei ihnen üblich war, im Sommer einige Tage hintereinander Kopfsalat auf den Tisch zu bringen, fragten die Holländer: «Sind wir denn Kaninchen geworden?» Nachdem sie sich aber einmal daran gewohnt hatten, vermissten sie den Salat sofort, wenn statt seiner etwas mehr gekochtes Gemüse aufgestellt wurde, so dass sie zu reklamieren begannen: «Ist kein Salat mehr?» Es ist gut, dass sich der Gaumen verhältnismässig rasch umstellen kann, so kann ihm mit der Zeit auch gesunde, bekömmliche Nahrung unentbehrlich werden. Richtig ulkig schrieben denn auch unsere Freunde: «Wir trinken auch regelmässig Möhrensaft und werden schon ganz braun!» Auch in Amerika ist ja bekanntlich das Safttrinken üblich, nur besteht dort die Gefahr, dass man allmählich zur fabrikmässigen Zubereitung übergeht und auch die Säfte aus Büchsen serviert, was eine täuschende Schädigung mit sich bringt, denn wenn wir den Wert frischer Rohsäfte nutzniessen möchten, ist uns mit Konservensäften nicht gedient, auch ist die Aufbewahrung in Büchsen gefährlich, da dadurch Vergiftungen erzeugt werden können. So erhielten wir letztes Jahr aus Amerika Bericht über den Tod eines Freundes, der eine regenerierende Saftkur durchführen wollte, um seine Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Statt dessen aber starb er innert einiger Tage weg, denn statt Rohsäfte zu verwenden, hatte er sich nichtsahnend an Büchsensäfte gewagt und die eingetretene Vergiftung, die auf das Zentralnervensystem einwirkte, bereitete ein unerwartet rasches Ende. Diese Episode möchten wir erwähnen, weil auch bei uns bereits da und dort Saft aus Büchsen statt frisch gepresster Saft serviert und verkauft wird. Man sollte daher bei seiner Bestellung stets darauf achten und frisch gepresste Säfte verlangen. Im Grunde genommen ist es eigenartig, dass alles Gute, das unsre darniederliegenden Kräfte wieder auffrischen könnte, sogleich durch fabrikmässiges Eingreifen, durch eine gewisse Bequemlichkeit und nicht zuletzt auch durch Gewinnsucht zunichte gemacht werden muss.

Interessant ist es auch feststellen zu können, wie sehr doch eigentlich der Mensch von Gewohnheitsmässigem abhängig ist. Zuerst fühlt man sich beim Essen von Rohsalaten als Kaninchen, hat man aber erst einmal den gesundheitlichen Nutzen davon erkannt, dann empfindet man rasch den Mangel, wenn man das Gute entbehren muss. Es ist darum wichtig, dass man eine gesunde Lebensgewohnheit einführt, denn wenn der Mensch wie ein Gewohnheitstierchen treu bei seinen Gewohnheiten verbleibt, dann ist es von nicht geringem Wert, wenn er gesundheitlich nutzbringende Gebräuche pflegt. Nur zu gut wissen wir, wie Lebensgewohnheiten und Sitten Vor- und Nachteile in Erscheinung treten lassen. Es ist uns nicht unbekannt, dass beispielsweise wir Schweizer, wie übrigens ja auch die Holländer, entschieden zuviel Eiweissnahrung zu uns nehmen. Unsere klimatischen Vorzüge merzen diesen Uebelstand keineswegs aus. Bei uns ist die heilende Bergluft, bei jenen die gesunde Meerluft nicht fähig die Schäden der Eiweissüberfütterung zu beheben. In beiden Ländern kann die Zahl der Krebskranken, der Rheumatiker und Arthritiker durch die erwähnten Vorteile nicht behoben werden, weil diese Krankheiten eben auf der Grundlage einer Eiweissüberfütterung beruhen. Jeder Mensch, der daher einsieht, dass er sich den grössten gesundheitlichen Nutzen leistet, indem er seine Lebensgewohnheiten auf naturgemässe Grundlage stellt, hat es viel leichter, den allgemeinen Schädigungen von heute zu entgehen. Wenn uns Berichte von Südamerika, den Vereinigten Staaten und vielen andern Ländern immer wieder von eigenartigen, ungesunden Ernährungssitten erzählen, dann müssen wir uns jeweils sagen, dass der Gesundheitszustand in jenen Ländern noch schlimmer wäre, wenn nicht die Sonne und die guten, klimatischen Verhältnisse ein starkes Gegengewicht bilden würden.

Nützliche Hinweise

Vitaminwirkung durch Rohauflagen

Dass der Genuss von rohen Rüebli, vor allen der rohe Rüeblisaft für unsere Gesundheit von grossem Nutzen ist, haben in den letzten Jahren alle jene erfahren, die sich dieses Nahrungsmittel zugleich auch als hilfreiches Heilmittel auserkoren haben. Weniger aber mag bekannt sein, dass seine vorzügliche Wirkung sich auch geltend macht durch Auflagen roh geraffelter Carotten. Man kann diese zuerst auspressen und den Saft trinken, der Rückstand genügt immer noch, um auf Ekzeme heilend einzuwirken.