Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 5

Artikel: Der Kaffee
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968992

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: 02.07.2025

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

TEUFEN (App.), Mai 1953

Zehnter Jahrgang - Nr. 5

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . Fr. 5.70	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 554 56	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT

1. **Odermennig** 33
2. **Der Kaffee** 33
3. **Wichtige Mitteilungen für werdende Mütter** (Fortsetzung folgt) 34
4. **Die Bedeutung der Oelfrüchte** . . . 35
5. **«Der kleine Doktor» und seine Erlebnisse** 36
6. **Kleine Ratschläge:**
   a) Kartoffel- und Rüeblisaft . . . 37
   b) Fastenkur, Rohkost oder Safttage? . 37
7. **Unsere Heilkräuter:**
   Agrimonia Eupatoria (Odermennig) . . 37
8. **Fragen und Antworten:**
   a) Hoher Blutdruck bei einem Eingeborenen 38
   b) Naturmittel bei Komplikationen . . 38
9. **Aus dem Leserkreis:**
   a) Nahrungsumstellung bei Verstopfung . 39
   b) Wertvolle Hilfe bei Keuchhusten . . 39

Odermennig

Es gibt verschiedene Pflanzenarten,
Die auf den Menschen getreulich warten.
Er kennt sie heute selten mehr,
Er hastet und er eilt zu sehr,
Indes wir Pflanzen treulich steh'n,
Wo froh die Sommerwinde weh'n!
Noch immer bin ich mit gelber Blüte
Ein Rosengewächs von eigener Güte.
Ich find' es zwar reichlich sonderbar,
Dass mich die Rosenfamilie gebar,
Vielleicht nur wegen meinen Blättern,
Denn meine vielen andern Vettern
Sind alle mit Blüten reichlich verseh'n,
Die duftend sind und lieblich schön.
Nun, alles kann man wohl nicht haben,
Gut, dass die Menschen an mir sich laben,
Wenn sie gequält von mancherlei,
Sie sagen dann, wie gut ich sei!
Ich lebe gern an bescheidnem Ort,
Aus Magerwiesen holt man mich fort,
In Schutt und Geröll ich wahrlich gedeih',
In lichten Gehölzen ich fühle mich frei,
In Hecken und auch am Waldesrand
Als Odermennig bin ich bekannt.
Nun hab' ich berichtet von meinem Leben,
Das dir das Beste möchte geben.
Geh', suche, du findest sicherlich
Mein kleines, bescheidenes, ehrliches Ich.

Der Kaffee

Seine allgemeine Wirkung

Weit und breit ist heute das Produkt des Kaffeestrauches bekannt. Millionen von Tonnen werden von der Kaffeebohne jährlich verbraucht. Kein Wunder, dass da die Kaffeefrage seit Jahren und Jahrzehnten in neuzeitlich gesundheitlich eingestellten Kreisen lebhaft besprochen wird. Vor allem schadet der Kaffeegenuss empfindlichen, in den Nerven herabgewirtschafteten Menschen wesentlich, da er nervenaufpeitschend ist und somit zu den schädlichen Genussmitteln gehört. Auch ich habe dieserhalb Stellung dagegen bezogen, wennschon ich gewöhnlich dann zu diesem Nervengift greife, wenn ich durch nächtliche Autofahrten an meinem Nervensystem Raubbau begehen muss. Es ist dies ja keineswegs gutzuheissen, doch immer noch besser, man kann sich dadurch am Steuer wachhalten, als sich durch Einschlafen in Gefahr zu begeben. Wer kein gewohnheitsmässiger Kaffeetrinker ist, sondern diesen gewissermassen nur als Medizin anwendet, hat in solchem Fall natürlich auch eine sofortige, ausgezeichnete Wirkung zu verzeichnen. Wer jedoch täglich seine drei und mehr Tassen starken Kaffees trinkt, der ist bereits schon so daran gewöhnt, dass er auch nicht mehr mit einer solch starken Wirkung rechnen kann.

Araberkaffee

So ist es im allgemeinen um den Kaffee und seine Wirkung bestellt. Eine interessante Wahrnehmung konnte ich aber beim Araberkaffee feststellen. Dieser hat mir den Beweis geliefert, dass man auch ein solches Naturprodukt in weniger schädlicher Form zubereiten und einnehmen kann. Ich war darüber erstaunt, dass die aufregende Wirkung und dieses nicht Schlafenkönnen nach dem Genuss von Kaffee, beim Kaffee, wie ihn der Araber zubereitet, weniger in Frage kommt. Ich war überhaupt erstaunt, dass ich trotz dem zeitweiligen Kaffeegenuss in jener Gegend nicht die gleichen Beobachtungen gemacht habe, wie sie bei sonstigem Kaffeegenuss üblich sind. Die Araber servieren ihren Kaffee wie die Türken in kleinen Tässchen mitsamt dem Satz. In der Regel bereiten sie ihn erst, wenn die Gäste kommen, ohne ihn zuvor lange geröstet und gemahlen auf Lager zu haben. Kurz bevor der Kaffee bereitet wird, wird er auch meist erst geröstet und gemahlen, dann rasch aufgekocht, mit einem kurzen Wall darüber, mit kaltem Wasser leicht abgeschreckt und mit dem Satz und ziemlich viel Zucker sehr stark und konzentriert serviert und getrunken. Entgegen dem Kaffee, den ich sonst mit Milch oder Rahm und ohne Zucker getrunken habe, hat mir diese arabische Zubereitungsart sehr wenig Schwierigkeiten verursacht. Sie muss somit die

übliche Schädlichkeit des Kaffees irgendwie günstig beheben, wenn man mit seinen Schlussfolgerungen überhaupt so weit gehen kann. Ich habe zwar nach vielen Beobachtungen und Versuchen herausgefunden, dass gerade im Kaffeesatz gewisse Gehaltstoffe vorhanden sind, die die leichtflüchtigen Stoffe des Kaffees, so auch das Koffein in ihrer negativen Wirkung zum Teil abzuschwächen und zu neutralisieren vermögen. Wer sich also die Annehmlichkeit dieses Genussmittels einmal gestatten will, der versuche sich einen arabischen Kaffee zu brauen, nehme aber, wie die Araber selbst, nur ein ganz kleines Tässchen davon und nur, wenn das Nervensystem gut arbeitet. Empfindliche oder Ueberempfindliche sollten davon Abstand nehmen.

Koffeinentzug

Ich bin eher geneigt, in dieser Form einen Ausweg zu finden, als durch Entfernen des Koffeins das Naturprodukt als solches auseinander zu reissen. Es mag nämlich sein, dass nicht unbedingt gerade dieser Stoff der schädlichste im Kaffee ist. Da noch andere Stoffe die Gesundheit ungünstig beeinflussen können, könnte man hierüber wirklich verschiedener Meinung sein, könnte sich sogar darüber streiten. Um das Koffein zu entfernen, müssen anorganische Stoffe verwendet werden, so Benzol oder etwas Aehnliches. Diese Präparationsmethode aber bringt bekanntlich wieder neue Nachteile mit sich. Auch in wissenschaftlichen Kreisen ist man über diesen Ausweg verschiedener Meinung, und man kann sich gegenseitig herumstreiten, ob man damit nicht etwa den Teufel mit dem Beelzebub ausgetrieben hat.

Kaffeemaschinen

Die Zubereitung von Kaffee mit Kaffeemaschinen wird vor allem in Cafés und Restaurants als praktische Errungenschaft bevorzugt. Sie ist jedoch nicht sonderlich vorteilhaft, da vielfach der grösste Teil der Geschmack- und Geruchstoffe dadurch verloren gehen. Wohl erhält man durch sie eine schwarze Brühe, die etwas bitter ist, und die man durch Zucker wieder versüssen kann, aber geschmacklich und gehaltlich ist man gleichwohl betrogen. Wer nun aber schon Kaffee trinken will, sollte auch dafür besorgt sein, ein gutes, richtig zubereitetes Getränk zu geniessen. Meist sagt auch die bekannte Zugabe von Surrogaten, wie sie bei uns in der Schweiz üblich ist, dem Kaffeekenner nicht zu und ist wohl auch nicht sonderlich geeignet, die Schädlichkeit des Kaffees zu vermindern. Da nun aber ein grosser Prozentsatz der Kaffeetrinker für ihren Gesundheitszustand viel besser daran täten, den Bohnenkaffee zu meiden, ersteht die Frage, auf welch günstige Art dies wohl am ehesten erreicht werden kann?

Getreide- und Fruchtkaffee

Die Bemühungen, diese Frage gut zu lösen, sind sicher schon über 30 Jahre alt. Es gibt gute Getreide- und Fruchtmischungen, die heute im Handel sind. Mit Milch zusammengetrunken, haben sie einen besondern Vorteil aufzuweisen, ohne den Nachteil des Bohnenkaffees zu besitzen. Die Milch, die auf diese Weise getrunken wird, koaguliert, wenn sie in den Magen kommt, das heisst, sie gerinnt. Im sauren Medium des Magens wird praktisch genommen die getrunkene, süsse Milch zu Quark umgewandelt, indem normalerweise jeder Schluck ein kleines Quarkknöllchen wird. Die Milch nun gerinnt feinflockiger und ist besser verdaulich durch Zugabe von Getreide- und Fruchtkaffee. Auch roher Milch, die wir besonders im Sommer gerne kalt geniessen, kann dieser Kaffee vorteilhaft beigefügt werden. Die Bitterstoffe, die von Eicheln herrühren, wie auch andere Mineralstoffe dieses Kaffees sind für den Körper bestimmt von Vorteil. Bekanntlich wirken die meisten Bitterstoffe günstig auf die Leber, was auch bei den Bitterstoffen von Genussmitteln zutreffen mag. Der wichtigste Vorteil aber liegt beim Kaffeegenuss in der feinflockigeren Gerinnung der Milch, also in ihrer besseren Verdaulichkeit. Bei robustem Gesundheitszustand spielen diese Dinge allerdings keine wesentliche Rolle, wohl aber für den, dessen Gesundheit geschwächt und durch die oft sehr naturwidrige Lebensweise herabgewirtschaftet ist. Für einen solchen sollten unbedingt die Vorteile unschädlicher Nahrungsmittel in Betracht gezogen werden.

Kneippkaffee

Dies hat sich wohl auch seinerzeit Kneipp überlegt. Gleichzeitig damit mag er sehr wahrscheinlich auch noch die wirtschaftlichen Momente in Betracht gezogen haben, als er den Malzkaffee schuf, der sich Jahrzehnte hindurch gehalten hat, sich sogar neben dem Getreide- und Fruchtkaffee, heute noch durchsetzt. Wiewohl Letzterer allerdings heute beliebter ist, weil er mehr zu bieten vermag, darf man das durchschlagende Verdienst, das Kneipp durch die Schaffung des Malzkaffees immerhin zustande gebracht hat, nicht ausser acht lassen. Würde er heute noch leben, hätte er bestimmt auch durch die wachsende, fortschreitende Erkenntnis die Möglichkeit erfasst, einen Kaffee-Ersatz zu schaffen, der seinem anfänglichen Produkt weit überlegen sein würde.

Er empfiehlt sich

Es ist also nicht unbegründet, dass sich die neuzeitliche, gesunde Ernährung auch mit einem guten Kaffee-Ersatz befasst, der die nachteilige Wirkung des Bohnenkaffees nicht aufweist und doch geschmacklich angenehm ist. Dabei ist zu beachten, dass Nahrungs- und auch Genussmittel nicht nur gesund sein, sondern auch gut schmecken sollten. Dies ist ein wesentlicher Punkt, der bei der Nahrungsmittelwahl ins Gewicht fällt. Zum guten Glück lässt sich aber auch unser Gaumen umgewöhnen, ja, er fällt sogar auf eine List herein, was sehr zu seinem Vorteil ist. Wer nämlich glaubt, er könne sich nicht an einen andern Kaffee gewöhnen, er müsse also unbedingt beim Bohnenkaffee bleiben, auch wenn er seiner Gesundheit zusetzen mag, der versuche einmal seinen Bohnenkaffee mit einem vorzüglichen Getreide- und Fruchtkaffee zu mischen, indem er ihm erst nur ganz geringe Mengen hinzufügt, dann, je nachdem sich der Gaumen daran gewöhnt hat, immer etwas mehr, bis der Bohnenkaffee überhaupt ganz ausfallen kann. Auf diese Weise wird sich eine liebe Kaffeetante, die wegen dem Genuss von Bohnenkaffee nicht gut schlafen kann, langsam umgewöhnen können. Gerne holt sie sich dann im Reformhaus oder in ihrem guten Lebensmittelgeschäft einen aromatischen Getreide- und Fruchtkaffee, der womöglich im Geschmack eine gewisse Aehnlichkeit mit dem Bohnenkaffee aufweist, denn das gibt es heute tatsächlich. Sie verschafft sich dadurch gesundheitlich einen nicht geringen Vorteil, besonders wenn sie gewohnt ist, ihre Milch mit Kaffee zusammen zu trinken.

Es empfiehlt sich also, seiner Gesundheit zu liebe, den Bohnenkaffee mit einem guten Getreide- und Fruchtkaffee zu vertauschen. Wie angenehm, wenn man dadurch seine Nerven und auch sein Herz schonen kann und in einer nervenaufreibenden Zeit etwas gemütlicher ist als die hastende Umwelt, die vor lauter Eile fast zu atmen vergisst. Ja, er empfiehlt sich wirklich, der gute, schonende Getreide- und Fruchtkaffee.

Wichtige Mitteilung für werdende Mütter

Venöse Stauungen

Es ist gewiss ein grosses Vorrecht für die Frau, dass sie Kindern das Leben schenken darf. Leider ist dieses Glück aber durch die vielen Schwierigkeiten, die damit verbunden sind, allzuoft mit einem Tropfen Bitterkeit gewürzt.

Thrombosen, Embolien und allerlei Nachwehen und unglückliche Begleiterscheinungen der Schwangerschaft