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

Artikel: Wichtige Mitteilung für werdende Mütter
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968993

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: 13.07.2025

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

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

und Geburt sind keine Seltenheit und manche Frau hat darunter schwer zu leiden. Noch wissen es nicht alle Frauen, dass indes diese Schwierigkeiten zum grössten Teil verhindert werden können. Man muss ganz einfach nur dafür besorgt sein, dass keine Blutstauungen und Kreislaufstörungen in Erscheinung treten. Gerade diesen Stauungen im venösen System ist es zuzuschreiben, dass das Vorrecht einer Geburt durch so mannigfache Schwierigkeiten getrübt werden kann. Auf welche Weise ist es nun möglich, bessere Voraussetzungen zu schaffen? Wie können die erwähnten Uebel bekämpft und eine gute, glückliche und möglichst störungsfreie Geburt erreicht werden?

Bewegung und Atmung

Noch wissen es nicht alle schwangeren Frauen, dass sie für gesunde Bewegung Sorge tragen sollten. Sie müssen in der Zeit der Schwangerschaft unbedingt viel laufen und wandern und zwar nicht übertrieben, sondern mit der angemessenen Berücksichtigung ihres Zustandes. Gleichzeitig muss auch ein kräftiges Atmen beachtet werden, denn eine gute Atmungsgymnastik sorgt für eine bessere Zirkulation und für bessere Kreislaufverhältnisse. Frauen, die während der Schwangerschaft meist sitzen, oder sich nur wenig bewegen, schaffen keine günstigen Voraussetzungen für eine gute Geburt. Die Bewegung muss aber, wie bereits angedeutet, immer dem jeweiligen Zustand angepasst sein und sich nach dem Fortschreiten der Schwangerschaft richten. Auf keinen Fall sollte sich eine schwangere Frau übertriebenem Sport hingeben. Auch vor zu schweren Arbeiten und vor dem in dieser Zeit gefährlichen Tragen von Lasten sollten sich die Frauen hüten, da sich dadurch leicht eine Frühgeburt einstellen kann, besonders bei jenen, die dazu veranlagt sind.

Die Ernährung

Früher war die Meinung vertreten, dass eine schwangere Frau nun für zwei essen müsse. Heute weiss man hierüber besser Bescheid. Da das Embryo zum Aufbau die besten Stoffe von der Mutter beansprucht, ist es für diese unbedingt notwendig, auf eine Nahrung zu achten, die sowohl vitamin-, als auch nährsalzreich ist. Der Genuss von Käse, Eier, Fleisch und Wurstwaren, wie auch von Erbsen, Bohnen und Linsen sollte womöglich eingeschränkt werden. Manche Frauen haben sich bereits soviel fortschrittliches Denken angewöhnt, dass sie es vorziehen, während der Schwangerschaftszeit möglichst viel Gemüse und Früchte zu essen. Vor allem ist Frischgemüse in Form von Salaten vorteilhaft. Rohe Carotten sollten nie fehlen, auch darf viel Carottensaft getrunken werden. Da bei Empfindlichen alle Kohlarten in gekochtem Zustand blähen, ist es unbedingt notwendig, darauf zu achten, dass Kohlspeisen roh in Salatform gegessen werden. Ungekocht besitzen sie nämlich einen hohen Gehalt an Nährsalzen und Vitamine und weisen, wie bereits erwähnt, den Uebelstand der Gärung keineswegs auf. Es ist also vorteilhaft, viel rohen Kabis- und Kohlsalat zu geniessen. Ebenso günstig wirkt auch rohes Sauerkraut, das infolge seiner Milchsäuregärung noch vorteilhaft auf die ganze Verdauung wirkt. Statt mit Essig sollte der Salat immer mit Citrone oder mit Molkenkonzentrat zubereitet werden, welch Letzteres auch als Getränk verdünnt, den Appetit anregt, die Verdauung fördert und die Bauchspeicheldrüse günstig beeinflusst. Was auf dem Tisch der schwangern Frau ebenfalls nie fehlen sollte, das sind die schmackhaften Weizenkeime, die ja bekanntlich sehr günstig auf die Keimdrüsen wirken. Oele und Fette sollten vorwiegend roh und in unraffiniertem Zustand verwendet werden.

Um Gärungen zu vermeiden, müssen schwangere Frauen unbedingt darauf achten, niemals Gemüse und Früchte zur gleichen Mahlzeit zu essen. Es ist ferner auch unbedingtes Gebot, langsam zu essen, gründlich zu kauen und gut einzuspeicheln, denn auch dadurch kann die Bildung von Gärungen vermieden werden.

(Fortsetzung folgt)

Die Bedeutung der Oelfrüchte

Oftmals war ich erstaunt, zu sehen, wie da und dort, vor allem aber bei Naturvölkern die Oelfrüchte als solche in der Ernährungsfrage eine nicht geringe Rolle spielen. Dabei verwenden diese nicht nur das Oel, sondern die ganzen Früchte, die sie zu irgend einer Speise oft auch zerkleinern. Menschen, die noch naturverbunden sind, wie gewisse Bauern, die in Gegenden oder Ländern leben, in denen man noch natürlich eingestellt ist, weil die Zivilisation mit ihren verderblichen Sitten und Gebräuchen noch nicht allgemein durchdringen konnten, weisen gewöhnlich einen guten Gesundheitszustand auf, der vor allem im Zusammenhang mit ihren natürlichen Ernährungsgewohnheiten steht. Langsam gibt uns auch die Wissenschaft eine Erklärung, weshalb urwüchsige Nahrungsmittel, wozu auch die Oelfrüchte zählen, von solch hervorragender, gesundheitlicher Bedeutung sind.

Der Leinsamen

Beginnen wir einmal mit dem Leinsamen. Bei jenen Völkern, die gewohnt sind, regelmässig Leinsamen zu geniessen, treffen wir eine gute Leberfunktion an. Erst neuere Versuche haben wiederum gezeigt und bestätigt, wie bedeutungsvoll der Leinsamen für die Lebertätigkeit ist.

Wenn wir Leinsamen geniessen wollen, zerkleinern wir ihn zuerst mittelst einer Schrot- oder andern Mühle, oder wir kaufen ihn bereits gemahlen. Dies nun aber ist mit einem nicht geringen Risiko verbunden, denn wir sollten ihn frisch geniessen, da die Lagerung eine gewisse Gefahr in sich birgt, weil man eine wesentliche Oxydation noch nicht ganz umgehen kann. Gemahlener Leinsamen wird leider schon nach 4—5 Tagen zu ranzen beginnen, wie man diese unangenehme geschmackliche Veränderung im Volksmunde nennt. Dies hängt bekanntlich von der Verbindung des Produktes mit Sauerstoff ab. Zwar ist nach solch kurzer Zeit die Wirkung noch nicht wesentlich vermindert, dafür aber erleidet der gemahlene Leinsamen sehr rasch den erwähnten geschmacklichen Schaden, weshalb es nicht ratsam ist, gemahlenen Leinsamen längere Zeit auf Lager zu halten, um ihn noch zu menschlichen Genusszwecken zu verwenden. Es ist daher angebracht und einzig vorteilhaft, den Leinsamen sofort nach der Zerkleinerung als Nahrungsmittel zu verwenden. Man kann ihn entweder mit Honig, oder auch mit Gewürzkräutern und Quark vermengen. Es gibt verschiedene Verwertungsarten, die ihn geschmacklich sehr angenehm werden lassen. Leinsamen kann als kräftigendes Nahrungsmittel angesprochen werden, und wer sich einmal daran gewöhnt hat, ihn regelmässig zu geniessen, der mag ihn nicht mehr missen. Einige Versuche, den Leinsamen in Verbindung mit einer andern Säure haltbar zu machen, haben gute Erfahrungen gezeitigt, aber leider sind diese noch nicht restlos befriedigend. Hausfrauen sollten deshalb darauf achten, einen guten Leinsamen zu bekommen, der reich ist an den wirkungsvollsten Stoffen und den hoch ungesättigten Fettsäuren und diesen dann selber mahlen. Nebst der Schrotmühle eignet sich auch der Turmix ausgezeichnet zum Zerkleinern des Leinsamens.

Sonnenblumenkernen

Eine ebenfalls sehr wertvolle Oel-Frucht ist der Kern der Sonnenblume. Man hat diesen allerdings noch viel zu wenig in Betracht gezogen. Er ist viel wertvoller als das Sonnenblumenöl, da solches nicht leicht in unraffiniertem Zustand verwendet werden kann. Aus diesem Grund ist es dann geschmacklich herb und nicht angenehm und kommt deshalb vorwiegend nur raffiniert in den Handel. Es kann zwar immerhin noch als mässig wertvolles Oel angesprochen werden, steht aber gleichwohl in keinem Verhältnis zu dem Wert, den unraffinierte Oele haben, die noch den vollen Gehalt an hoch ungesättigten Fettsäuren besitzen. Gebraucht man nun