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

Artikel: Die Bedeutung der Oelfrüchte
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968994

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

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

die Sonnenblumenkerne als Nahrungsmittel, dann besitzt man in ihnen eine fetthaltige Speise, die sehr wertvoll und ausgezeichnet ist.

Mohn

Das gleiche, was von den Sonnenblumenkernen gesagt werden kann, gilt auch für den Mohn. Man sollte ihn deshalb als Nahrungsmittel nicht so in den Hintergrund stellen, wie dies allgemein üblich ist. Auf alle Fälle sollte man sich nicht mit der Feststellung zufrieden geben, dass sich aus Mohn gute Mohnstrudel herstellen lassen, und dass man in Ungarn einige Male im Jahr bei einem besondern Fest Mohnstrudel isst, sondern man sollte ihn selbst regelmässig als Nahrung verwenden. Der Mohnsamen ist nicht opiumhaltig, wie dies viele Leute irrtümlich glauben, um sich deshalb ängstlich vor ihm zu hüten. Das Opium wird nur aus der Mohnkapsel, nicht aber aus dem Mohnsamen gewonnen. Es kommt vor, dass in irgend einer Frucht feine Spuren eines sonst schädlichen Stoffes enthalten sein können, so die Blausäure in der Zwetschge. Da sich jedoch diese Stoffe in pflanzlich gebundener Form und zugleich nur in homöopathischer Dosis vorfinden, sind sie für den Körper nicht schädlich, im Gegenteil sogar nützlich.

Die Oelfrucht als Ganzes

In meiner 30jährigen Praxis habe ich immer wieder beobachtet, dass es äusserst vorteilhaft ist, von der Ganzheit eines Nahrungsmittels auszugehen. Man sollte deshalb nicht nur das Oel aus einer Frucht auspressen, sondern auch die übrigen Stoffe, die als Oelkuchen zurückbleiben, verwerten, indem wir sie unserer Nahrung beigesellen. Ist die Leber sehr empfindlich, so dass sie vielleicht gewisse Oele, hauptsächlich solche in raffiniertem Zustande nicht mehr erträgt, dann kann sie meist immer noch unraffinierte verarbeiten. Noch zuträglicher aber ist ihr die Oelfrucht im Vollzustand mit den sogenannten Balaststoffen. In vielen Fällen hat sich diese Beobachtung immer wieder bestätigt und sie wird sich bestimmt auch in absehbarer Zeit durch die wissenschaftliche Forschung zu einem Begriff stempeln lassen. Im Interesse der Volksgesundheit sollten diesbezüglich in der neuzeitlichen Ernährung neue Wege gefunden und betreten werden.

Was für die Hausfrau bereits heute schon in Betracht fallen kann, ist die schon erwähnte Kombination der Oelfrucht mit reinem Bienenhonig. Sie verhindert denkbar günstig ein rasches Oxydieren und somit den Abbau wertvoller Stoffe. Crèmen als Brotaufstrich mit Mohn und Honig, mit frisch gemahlenen Sonnenblumenkernen und Honig oder mit einer andern Oelfrucht und Honig zählen daher zu den kräftigsten, gesündesten und besten Nahrungsmitteln. Dies ist besonders für Leberkranke oder für Patienten mit geschwächter Lebertätigkeit von doppelter Bedeutung, denn ein solches Nahrungsmittel ist im wahren Sinne des Wortes zugleich auch ein Heilmittel.

„Der kleine Doktor" und seine Erlebnisse

Eigentlich hat es «Der kleine Doktor» in seiner Bescheidenheit sehr gut, denn wo er hinkommt, da wird er auch gut aufgenommen. Nicht immer ist es so, dass einer, der Gutes bringen will, auch richtig erkannt und eingeschätzt wird. «Der kleine Doktor» aber darf über seinen jeweiligen Empfang vollauf zufrieden sein. Hören wir also einmal, wie man ihn da und dort begrüsst.

So schrieb Frau L. aus S. Ende Januar 1953:

«Auch für den «kleinen Doktor» möchte ich Ihnen herzlich danken. Ich habe ihn schon gekauft, verschenkt und selber auch geschenkt bekommen! Bestimmt wird der reiche Inhalt dieses Buches Unzähligen eine wertvolle Hilfe werden.

Ein weiterer Bericht von Frau M. aus T. vom 16. Februar 1953 lautete:

«Meine liebe, verstorbene Mutter sagte oft, Gott habe für alle Krankheiten ein Kräutlein wachsen lassen. Dies offenbart sich im «kleinen Doktor». Es ist einfach ein Geschenk, dieses Buch zu besitzen, und so empfehle ich es, wo ich kann.»

Im März dieses Jahres schrieb Frl. B. aus B.:

«Den «kleinen Doktor» habe ich mir auch erstanden, und ich bin begeistert über das Buch, das in leicht fasslicher Form berichtet, wie man sich selbst helfen kann. Auf alle Fälle werde ich dieses «Schatzkästlein» empfehlen, wo ich kann.»

Auch Herr B. aus L. berichtete anfangs des Jahres Erfreuliches über den Empfang des «kleinen Doktors» bei sich und andern:

«Angeregt durch meinen Arbeitskameraden, Herrn E., habe ich das von Ihnen verfasste Buch «Der kleine Doktor» bestellt und vor einigen Tagen erhalten. Nachdem ich den Inhalt überprüft, freue ich mich, dieses Buch zu besitzen. Das darin zum Ausdruck Gebrachte ist bemerkenswert ausgewogen und von zwingender Logik. Diese Schrift kann nur Erfolg und Segen sein. Ich gratuliere Ihnen! — Das Buch habe ich soeben meinem Freunde gezeigt, Er ist ebenfalls begeistert und hat mich beauftragt, es ihm zu besorgen. Senden Sie mir also ein weiteres Exemplar.»

Aehnlich schrieb auch Herr S. aus C. am 17. April 1953:

«Ich habe das Buch nun durchgelesen. Es ist wahrhaft ein sehr guter Ratgeber für die Menschheit in gesunden und kranken Tagen. Der Preis ist im Verhältnis zum Inhalt sehr nieder gehalten, ein Volksbuch im wahren Sinne des Wortes. Ich werde mich bemühen, demselben in unserer Gegend möglichst weite Verbreitung zu verschaffen.»

Näheres über die Gebrauchsmöglichkeit des «kleinen Doktors» berichtete vor kurzem Schwester S., die als Krankenschwester in einem Erholungsheim in R. tätig ist:

«Der kleine Doktor» hat mir schon sehr gute, ja unbezahlbare Hilfe geleistet. Diesem Buch habe ich es zu verdanken, dass ich vernommen habe, dass es noch eine Epilepsie gibt, die von einer Unterfunktion der Ovarien kommt. — Unsere Patientin, welche jetzt etwas mehr als 28 Jahre zählt, wurde mit 21 Jahren in eine Nervenheilanstalt mit Epilepsie eingeliefert. Sie hatte tagsüber bis 28 epileptische Anfälle, trotz Epilepsiemitteln, wie Luminal, Brom und andere mehr. Daneben war sie meistens sehr aufgeregt, zerriss auch ihre Kleider. Ihr Zustand war während dieser Zeit sehr wechselnd, so dass sie sich für kurze Zeit, einige Monate ausserhalb der Anstalt aufhalten konnte. Die Patientin erzählte mir auch, dass sie vor Einweisung in die Anstalt ungefähr ein Jahr lang keine Periode mehr gehabt habe. — Nun hat sie im vergangenen Monat wieder eine Störung gehabt. Ihr Zustand war jedoch nicht so schlimm, so dass wir sie in unserm Heim für kürzere Zeit pflegen konnten. Sie hatte zwar im Tag 15 bis 20 epileptische Anfälle, aber mit dem Unterschied, dass sie diesmal klar war und nicht so sehr erregt. Wir schreiben diesen Umstand den Nervenmitteln Avena sativa, Acid. phos D 4 und Acidum pic. D 6 zu. Dann verabreichten wir der Patientin Artemisia vulgaris mit der Annahme, dass die vorhergehende Periode, welche nur ganz schwach auftrat, sich wieder noraml einstellen würde. Nach ungefähr 14 Tagen merkten wir, dass dieses Mittel der Patientin so gut tat, dass sich der Allgemeinzustand ganz wesentlich besserte. Der Gesichtsausdruck wurde ausdrucksvoller, die Züge weicher, das Benehmen viel gelöster und vor allem wurde die Patientin ganz ruhig. Die Anfälle, sowie die Absenzen blieben völlig aus, wie auch die Gesichts- und Gehörhalluzinationen, unter welchen die Patientin zeitweise stark litt. Sie erklärte mir denn auch, dass es ihr noch gar nie so gut ergangen sei, und dass sie sich so wohl wie noch nie fühle. Wir können nur immer staunen über diese Veränderung. Bei dieser Gelegenheit möchten wir Ihnen recht herzlich danken für Ihre Bemühungen und Ihre bereitwilligen Auskünfte.

Dieser Bericht macht es wohl verständlich, warum sich «Der kleine Doktor» allgemeiner Beliebtheit erfreuen kann. Begreiflicherweise ist eben jener willkommen, der schwere Not lindern kann, so dass der Notleidende dadurch sein Leben wieder zu meistern vermag.