Kleine Ratschläge

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **10 (1953)**

Heft 5

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Kleine Ratschläge

Kartoffel- und Rüeblisaft

Manchen ist der rohe Kartoffelsaft als Heilfaktor sehr willkommen, nicht so aber dem Gaumen, der gerne lieber etwas Besseres geniessen möchte. Statt den erwähnten Rohsaft nun der Suppe beizugeben, besteht noch eine andere, verbessernde Möglichkeit, die ihn sehr schmackhaft werden lässt.

Wenn man rohen Rüeblisaft bereitet und hiezu einen Turmix verwenden kann, dann ist es vorteilhaft die rohe Kartoffel anschliessend nach beendigter Herstellung des Rüeblisaftes durch den Rüeblitrester durchzufiltrieren. Man lässt einfach zu diesem Zweck den Trester in dem Turmix, stellt diesen also nach Beendigung des Rüeblisaftes nicht ab, sondern lässt die Maschine weiterlaufen, indem man zugleich die rohen Kartoffeln durchgibt. Der Saft wird dadurch vom Rüeblisaft durchtränkt, ist wohlschmeckend und daher angenehm einzunehmen.

Fastenkur, Rohkost oder Safttage

Folgender Hinweis einer Leserin der «Gesundheits-Nachrichten» möchte zu einem guten Rat Anlass geben. Frau S. schrieb:

«Ich möchte gerne einmal eine Fastenkur durchführen, wie ich dies schon in Ihrer Zeitung las. Da ich aber ziemlich Arbeit habe, kann ich diese vielleicht nicht so radikal durchführen. Wenn Sie aber glauben, dass ich sie doch ertragen kann, denn körperlich bin ich nun wieder gut dran, dann sagen sie es mir bitte. Ich habe oft einen Druck auf dem Magen nach dem Essen und ein Sättegefühl, besonders seit der Nahrungsumstellung auf Naturkost, dass ich wirklich glaube, etwas fasten würde nichts schaden. Ich möchte auch geistig wieder frischer werden.»

Es ist so, dass uns besonders gegen den Frühling hin gekochte Nahrung je nach unserer Veranlagung müde machen kann, weil sie uns, besonders bei solchen mit träger Verdauung rasch sättigt und daher auch schwer aufliegen kann. In solchem Falle wirken Rohsalate zusammen mit einem vorzüglichen Vollkornbrot, das man mit etwas Butter, Vitam-R und Knoblauch nebst Radieschen belegt, ungemein anregend und belebend. Trinkt man nachträglich noch rohen Carottensaft, so ist man dadurch gut genährt und das Völlegefühl belästigt einen nicht. Es ist dies ein etwas leichterer Ausweg als ausschliessliches Fasten und besonders zu empfehlen, wenn man mit Arbeit zu sehr belastet ist. Es können zudem wöchentlich etwa zwei Rohsafttage eingeschaltet werden, an denen man sich nur mit Rohsäften nährt. Man muss dabei aber beachten, dass man nie zu gleicher Zeit Gemüse- und Fruchtsäfte zusammen geniesst, sondern diese zeitlich gewissenhaft trennt. Bei Leber- und Gallestörungen sollte man wenn möglich nur Gemüsesäfte geniessen. Orangen- und Citronensaft werden in solchen Fällen schwerer ertragen und sollten bis zur Ausheilung gemieden werden.

Im Frühling gibt es ja nebst Kresse, Schnitt-, Pflücksalat und Radieschen, auch wieder die herrlichen Wildsalate. Wir finden Bärlauch, Löwenzahn, welch Letzteren wir uns auch nach Angaben im «kleinen Doktor» im Garten günstig ziehen können, wenn er auf den Wiesen und im Ackerland zu gross geworden ist. Wir finden als würzende Beigabe die gehaltvolle Jungbrennessel, auch Brunnenkresse zur Anregung der Funktion unserer Schilddrüsen ist erhältlich und vorteilhaft anzuwenden.

Darmträgheit? Dann hilft Ihnen die
«PLATENIUS - Sitzdusche»
zur hygienischen Darmpflege
Bildprospekt durch:
ROLF KOCH, Ebikon 41 (Luzern)

UNSERE HEILKRÄUTER

Agrimonia Eupatoria (Odermennig)

«Wie schön ist es doch bei unserer Hecke am Waldrand! Hier sind die Vögel geschützt, die Kleintiere und auch wir Kräuter!» So lobte der schlanke Odermennig seinen Standort und der Sanikel gab ihm recht. «Schau nur, wie dicht der Weissdorn gewachsen ist und auch der Schwarzdorn mit seinen scharfen Stacheln vermag manch Unliebsames fernzuhalten! Weisst du noch, wie letztes Jahr das junge Finklein bei seinem ersten missglückten Flugversuch geschützt unter der Hecke harrte, während seine geschickte Mutter durch ein eifriges Angriffsmanöver die herbeischleichende Katze von ihm fernhielt und weglockte? Vögel sind in der Angst um ihre Jungen oft sehr klug und tapfer, man könnte von ihnen lernen!» «Du hast recht,» erwiderte der Odermennig, der es sich an der Junisonne wohl sein liess. Bereits hatten sich seine untersten Blüten, die wie eine Aehre am Ende des langen Blütenstengels sassen, geöffnet. Klein und golden, für einen Rosenblütler zwar fast unscheinbar, zierten sie immerhin die ausdauernde Staude. Hübsch wirkten auch ihre unpaarig gefiederten grünen Blätter. «Dass du so gross gewachsen bist, während ich mich nur am Boden anschmiege,» sagte plötzlich anerkennend der Sanikel. «Beides hat seine Vorzüge,» erwiderte bescheiden der Odermennig. «Dein grüner Teppich ist wohltuend und hübsch, ich dagegen bin ein wenig höher gewachsen und kann manches gewahr werden, was dir vielleicht eher entgeht. Schon oft habe ich Meister Reinecke beobachtet, wenn er aus seiner Höhle herauskommt und oben am Waldrand sitzt, um den jungen Schafen, die auf der Weide mit muntern Sprüngen um ihre besorgten Mütter herumspielen, sehnsüchtig zuzuschauen. Nie würde er es zwar wagen, die Jungtiere anzufallen, denn er weiss sehr wohl, mit welch grosser Aufmerksamkeit die Mütter ihre Jungen bewachen! Eines aber ist drollig, wenn irgend er kann, schleicht er sich heran, um sich am Schafmist gütlich zu tun!» «Ja, du hast es gut, du siehst so manches, was ich hier unten nicht beobachten kann! Nur die Junghasen, die wie kleine Flaumbündelchen über mich dahinspringen, kann ich jeweils so richtiggehend geniessen. Dieses Frühjahr, als uns nochmals ein beträchtlicher Neuschnee überraschte, hat sich der Aelteste von ihnen verlaufen und ist von einem Manne aufgefangen worden, der den Kleinen in die nächste Küche trug, wo er mit viel Freude aufgenommen wurde. Mit einem Fläschchen aus der Puppenstube ist er mit Schafmilch gross geworden. Er hat es mir selbst erzählt, als er wieder zu uns zurückkehren konnte, weil er stark und alt genug geworden war, um für sich selbst sorgen zu können. Das Leben bei unserer Hecke ist einfach unterhaltend! Noch nie ist es mir hier langweilig geworden,» plauderte vergnügt der Sanikel. «Gewiss, die kleine Tierwelt macht uns manchen Spass, dabei sollten wir aber nicht vergessen, dass wir auch bei uns manche Werte finden, an die wir kaum einmal denken! Auch die Menschen scheinen dies vielfach ganz vergessen zu haben, seit sie sich einbilden, alles durch ihre wissenschaftlichen Funde weit besser und gediegener, weit hygienischer und einwandfreier herstellen zu können. Fehlt denn nicht allem, was sich da in chemisch reiner Form darbietet, das frische, pulsierende Leben? Soll denn der Mensch Besseres leisten können als der Schöpfer, der uns mit Hilfsmöglichkeiten so reichlich ausgestattet hat?» So ereiferte sich der Vogelbeerbaum, dem es gar nicht einleuchten wollte, dass der viele Helferwille, der unter ihresgleichen herrschte, nicht mehr zur Auswirkung gelangen sollte. «Früher konnten dich, Odermennig, die alten Kräuterbücher nicht genug rühmen und deine Heilwerte hervorheben, denn als Wundheilmittel stehst du mit Recht neben dem Sanikel und der Goldrute an erster