

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 7

PDF erstellt am: **01.09.2024**

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>

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement: Inland Fr. 4.50 Ausland Fr. 5.70	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen Telefon (071) 3 61.70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Vertriebsstelle für Deutschland: VITAM-Verlag Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	Inserionspreis: Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
---	---	---	--

1. Leberblümchen	49
2. Hunger und Verlangen nach Süssigkeiten	49
3. Die Fettnahrung des Leberkranken	51
4. Nasenbluten	51
5. Bemerkenswertes über Kurpfuscherei	51
6. Ueber die Verarbeitung von Vollgetreide	52
7. Alfavena	53
8. Unsere Heilkräuter: Anemone hepatica (Leberblümchen)	53
9. Fragen und Antworten: a) Schwere Darmstörung	54
b) Rasche Hilfe bei Unterleibsbeschwerden	54
10. Aus dem Leserkreis: a) Lob dem Molkenkonzentrat	55
b) Günstige Hilfe bei Schlaganfall	55

AUS DEM
INHALT

Leberblümchen

*Wenn das Tiefland schon in üppiger Sommerpracht,
Im Gebirge erst der Frühling erwacht.
Neben spätem, vergehendem Schnee
Ich freudvoll ein Leberblümchen erspäh.
Im lichten Gehölz ist es zu Haus,
Vergnügt und bescheiden schaut es aus,
Hellblauviolett, als Zierde schön
Lässt seine Sternblüte es seh'n,
Und seine hübsch geformten Blätter,
Sie sonnen sich im Frühlingswetter.
Ich staune über jedes Blumenkind,
Das leise hin und her sich wiegt im leichten Wind.
So lieblich sind sie allesamt, gestaltet,
Wer leugnet, dass darüber eine Schöpferhand gewaltet?
Ein Tor nur kann sich solchen Irrtum sagen,
Ein Tor nur die Vermessenheit ertragen!
Ein jeder Künstler wohl im Menschenland,
Er wird geehrt, gelobt wird die begabte Hand!
Nur ihn, den grössten Künstler wohl von allen,
Ihn lässt man aus der Rolle der Verehrung fallen,
Indes das Wunder seiner mannigfachen Schöpfermacht
Aus jedem kleinsten Blütenzauber lacht.
Das Leberblümchen scheint es wohl zu wissen,
Dankbar und treu ist es beflüssen,
Zu loben und zu preisen den, der es erschuf,
Es ist sein heiligster, sein edelster Beruf!
Jedoch darf es auch uns noch Stütze sein,
Ist das nicht einzigartig, lieb und fein?*

Hunger und Verlangen nach Süssigkeiten

Mangelercheinungen

Es ist ganz naturgemäss, dass Kranke, bei denen die Verdauungsorgane nicht in Ordnung sind, auch die Speisen schlecht verarbeiten. Es kann da eine Darmschleimhautreizung vorliegen, auch können die Leber und die Bauchspeicheldrüse ungenügend arbeiten. Solche Patienten, die oft zu Durchfall neigen und in der Regel ungenügend kauen, beobachten dann, dass das Gemüse, der Salat und andere kohlehydratreiche Nahrungsmittel unverwertet abgehen. Es ist vollauf begreiflich, dass unter diesen Umständen der Kranke eine Mangelercheinung zu verzeichnen hat und zwar nicht nur einen Mangel an Nährsalzen und Vitamine, sondern auch an Nährstoffen, vor allem an Kohlehydraten. Solche Patienten frieren leicht, da die gesamte Zentralheizung ihres Körpers nicht in Ordnung ist. Sie besitzt zu wenig Heizeffekte, da im Körper zu wenig Kalorien aufgenommen worden sind. Diese Feststellung soll nun nicht etwa der Kalorientheorie das Wort reden, sondern ganz einfach nur die Zusammenhänge beleuchten.

Süssigkeitsbedürfnis

Als Folge der erwähnten Mangelercheinung haben solche Kranke in der Regel ein übermässiges Verlangen nach Süssigkeiten, nach Schokolade, Cakes, nach Schleckereien aller Art. Ihr Zustand ist indes so, dass der Genuss dieser Süssigkeiten Uebelkeit oder irgendwelche nachteilige Symptome und Folgeerscheinungen hervorrufen kann. Es ist daher sehr darauf zu achten, dass das drängende Bedürfnis nach Süssigkeit nur durch gute Kohlehydrate berücksichtigt wird, und dass ferner öfters nur kleine Mengen eingenommen werden, um eine Ueberlastung der ohnedies schon mangelhaft arbeitenden Organe zu vermeiden. In ganz schweren Fällen sollten die Patienten jeweils jede Viertelstunde nur einen Esslöffel voll Nahrung einnehmen, diese langsam essen, gründlich kauen und gut durchspeicheln. Auf diese Weise kann man trotz der darniederliegenden Organfunktion immer noch für eine normale Ernährung Gewähr leisten.

Auf Schleckereien und Süssigkeiten, Weisszuckerprodukte, Schokolade und dergleichen mehr meldet sich der geschwächte Organismus ziemlich rasch mit unangenehmen Symptomen. Es liegt daher auf der Hand, dass all die erwähnten Produkte von empfindlichen Patienten gemieden werden sollten.