**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 11 (1954)

**Heft:** 5

**Artikel:** Nützliche Anregung zur Behebung von Schwierigkeiten in der Rohkostzubereitung

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-552031

**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:** 11.07.2025

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

**Die Nützlichkeit?**

Man sollte zudem bedenken, dass es eigentlich eine einträgliche Sache ist, auf einen Genuss zu verzichten, der uns zu guter Letzt nur schaden kann, denn man spart sich damit manches Fränklein, das sich zweckdienlicher verwenden lässt! Weit besser ist es für uns, Feigen, Datteln, Bananen oder, wenn es sein muss, noch teurere Süssigkeiten in Fruchtform zu geniessen und uns an solche Genüsse zu gewöhnen, die dem Körper und seiner Gesunderhaltung dienlich sind. Selbst wer sein Geld für mässigen Sport ausgibt, ist besser daran als der Raucher, denn er kann sich dadurch gesundheitlich nützen. Auch wenn er statt zu Rauchen, sein Geld für interessante Reisen spart, hat er es weit besser verwendet, denn er fördert dadurch seine allgemeine Bildung und den Weitblick, was ihm beides im Leben dienlich sein kann, und zudem ist es ein Genuss, der ihn zu heben vermag. Vom Rauchen aber bleibt nichts übrig als der Nachteil.

## Nützliche Anregung zur Behebung von Schwierigkeiten in der Rohkostzubereitung

Wer auf die Vitamine und die andern Werte der Rohkost angewiesen ist, sollte sich hauptsächlich auf Rohkost verlegen können. Was nun aber, wenn sie ihm nicht bekömmlich ist? Es gibt Patienten, die sogar Rohsäfte erbrechen müssen. Darüber berichtete vor kurzem eine Magenkranke, die an Schleimhautentzündung und zudem noch an einem Geschwür leidet. Andere Berichte zeigen, dass Rohsäfte Durchfall, Schmerzen, Brennen und anderes mehr erzeugen können. Sollen nun diese Patienten, die doch die Rohsäfte von Gemüsen und Früchten so überaus nötig hätten, darauf verzichten?

**Milderung der Fruchtsäfte**

Nach langen Versuchen zeigte sich, dass öfters, besonders bei Fruchtsäften, die etwas stark angreifende Säure die Ursache der Störung darstellt. Um nun die gefürchteten Schwierigkeiten zu vermeiden, ist es gut, die Fruchtsäfte unter frischen Apfelkompott zu mengen, da dadurch die starke Säure des rohen Saftes etwas gemildert und neutralisiert wird, so dass er alsdann besser erträglich ist.

Wo diese Methode immer noch nicht völlig genügt, kann man die rohen Säfte unter ein Müesli mit viel Haferflocken mischen, da sich diese zur Neutralisierung sehr gut eignen. Ebenso ist roher, eingeweichter Weizen, den man durch die Hackmaschine dreht, günstig. Er versieht dabei den gleichen Dienst wie die Haferflocken. Er selbst wird durch die Fruchtsäfte bereichert und angenehm aromatisiert, so dass diese Vollnahrung nicht nur bekömmlich, sondern auch schmackhaft ist. Auch jeder andern breiartigen Getreidenahrung können Fruchtsäfte beigefügt werden, nur muss man darauf achten, dass der Brei bei der Zugabe der Säfte nicht mehr zu heiss ist. Auf keinen Fall dürfen die Rohsäfte mitgekocht werden, da sie sonst ihrer Werte beraubt würden.

**Bessere Bekömmlichkeit der Gemüsesäfte**

Bei den Gemüsesäften lässt sich das Problem der Bekömmlichkeit leichter lösen. Wer Rüebli- oder Kohlsaft nicht erträgt, bereitet sich ganz einfach eine gute Getreidesuppe aus Hafer, Gerste oder Vollweizen. Ja, sogar eine Minestra oder Kartoffelsuppe kann verwendet werden. Wenn die Suppe etwas abgekühlt ist, fügt man die Gemüsesäfte bei, so dass nach dem Beimengen die Temperatur der Suppe gerade richtig ist. Auf diese Art werden die Gemüsesäfte ihre Vorzüge beibehalten, ohne irgendwelche Nachteile auszulösen, weder bei Zucker- noch Krebskranken, und auch bei Magen- und Darmleidenden ist diese Methode ganz hervorragend. Wichtig ist dabei aber, obwohl es sich um eine flüssige Nahrung handelt, dass man alles gut einspeichelt, denn auch der Speichel hat eine grosse neutralisierende Wirkung.

Gewiss haben wir alle schon die Erfahrung gemacht, dass Fruchtsäfte, die wir schnell getrunken haben, eine leichte Reaktion oder Störungen, ja sogar ein Magenklemmen hervorriefen, was bei gutem Durchspeicheln nicht in Erscheinung trat.

**Früchtegenuss**

So, wie wir mit den rohen Säften verfahren, können wir auch mit Früchten und Rohgemüsen vorgehen. Unter einen gekochten Apfelkompott lassen sich leicht etwas rohe Aepfel raffeln oder irgend ein anderes rohes Fruchtmark beigeben. Beerenfrüchte, die mancher nicht ohne weiteres erträgt, sind mit gekochtem Kompott zusammen bekömmlich. Ein Apfelkompott mit rohgeraffelten Quitten schmeckt vorzüglich. Der Brei hat dadurch mehr Heilwirkung, denn rohe Früchte haben bekanntlich mehr Heilwerte, wenn sie auch anderseits eine grössere Belastung für die Schleimhäute sind. Wer indes gesunde Schleimhäute besitzt, wird durch rohe Früchte keine Störungen feststellen, denn ursprünglich war der Mensch ja als Fruchtesser geschaffen worden. Sobald aber eine Veränderung, eine leichte Störung oder gar eine Entzündung in den Verdauungsorganen da ist, dann ist die normale, natürliche Anforderung zu stark, weshalb man eine Methode finden muss, welche die Vorteile geniessen lässt, ohne mit den Nachteilen rechnen zu müssen.

**Rohgemüse**

Auch Rohgemüse lassen sich ohne Störungen verwenden. Roher Kabis, also Weisskraut, ist als Vitamin-C- und Kalklieferant, aber auch als Heilfaktor überhaupt, für die Schleimhäute des Magens und Darmes von ganz grosser Bedeutung. Da nun viele Leute weder das Weisskraut noch den Grünkohl gekocht ertragen, weil beide in gekochtem Zustand Gärungen und Verdauungsschwierigkeiten verursachen können, ist es vorteilhaft, dass diese Nachteile beim rohen Gemüse jeweils nicht beachtet werden. Um nun die Vorzüge sowohl vom Weisskraut, als auch vom Grünkohl verwerten zu können, raffelt man diese beiden Kohlarten ganz fein, womöglich sogar mit der Bircherraffel unter eine gute Suppe, die bereits zum Anrichten bereit ist. Man wird darüber erstaunt sein, auf diese Weise nicht mit unliebsamen Gärungen rechnen zu müssen. Es ist überhaupt vorteilhaft, den gekochten Gemüsen immer etwas Rohsäfte oder fein gewiegtes Rohgemüse beizugeben. So kann man dem angerichteten Spinat noch rohen Spinatsaft oder rohen, durch die Hackmaschine gedrehten Spinat beimengen, und die Heilwirkung wird dadurch um ein Vielfaches gehoben, ja selbst der Geschmack dadurch bereichert werden. Die erfinderische Kraft der Hausfrau kann noch manches ausdenken, um nebst dem guten Geschmack einer Speise auch deren Heilwert zu erhöhen. Auf jeden Fall sollte eine Nahrung immer gut munden, ob es sich nun um eine besondere Schondiät oder eine Normalnahrung handelt.

Es gibt allerdings auch Ansichten, die das Vermengen von Rohem und Gekochtem verwerfen, nachdem aber die obigen Ausführungen den gesteigerten Wert gezeigt haben, wird wohl niemand mehr bezweifeln, dass diese Methode ohne Bedenken ihre Anwendung finden darf.

**Schmackhafte Zubereitung**

Wer die Heilwirkung roher Säfte kennt, sollte also immer dafür besorgt sein, sie in solcher Form einzunehmen oder zuzubereiten, in der sie am bekömmlichsten und schmackhaftesten sind, denn unser Gaumen ist nun einmal ein sonderbarer Geselle, der nicht einmal der Heilwirkung zuliebe das einnimmt, was ihm auch gar nicht schmecken will. Es gibt allerdings auch ganz verdorbene Geschmacksnerven, die nur langsam wieder geändert werden können. Wer scharfe Gewürze liebt und versalzene Nahrung mildgewürzter vorzieht, sollte zur Schonung seiner Organe unbedingt wieder ein natürliches Geschmacksempfinden zu bekommen suchen.

All die gegebenen Richtlinien möchten den Frauen zur Anregung dienen, so dass sie auch in bezug auf die Ernährung das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden vermögen.

## Natürliches Eingreifen bei Fussverstauchung

Während meinen Vorträgen verschaffte ich mir an einem Sonntag die Möglichkeit einer zweckdienlichen Entspannung, indem ich eine Tour ins Jungfraugebiet vornahm. Ich bin dann das Hünigletschergebiet vom Eigergletscher und vom Grindelwaldgletscher hinuntergefahren. Durch den Gletscherabbruch war es etwas schwierig, denn es hatte 30 cm Neuschnee, der, weil er ein wenig faul war, nicht angenehm zu befahren war. Da ich die Skisocken vergessen hatte, fehlte mir der richtige Halt in den Skischuhen, so dass ich an einer Eiskante abrutschte und den Fuss verstauchte, weil mir der Ski den Fuss ungeschickterweise umdrehte. Als ich daraufstehen wollte, schmerzte er mich furchtbar, und ich merkte, dass mir die Kraft dazu fehlte. Ich musste buchstäblich auf die Zähne beissen und so gut es ging, das Gewicht immer wieder auf das gesunde Bein verlagern, während ich das schmerzende zum Mitsteuern etwas beizog, so gut sich dies eben bei dem starken Schmerz bewerkstelligen liess. Mit viel Mühe konnte ich so die Abfahrt zu Ende führen. Als ich dann ohne Ski laufen wollte, machte sich der Schmerz noch mehr bemerkbar, und ich konnte fast nicht mehr auf dem Fuss stehen. So zog ich denn vor, von der Talsohle bis zum Bahnhof, wo das Auto auf mich wartete, auf dem spärlichen Neuschnee und über die Steine den Weg auf den Skis zurückzulegen. Es ging, wenn auch mühsam und schmerzhaft.

Nun weiss ich aus Erfahrung, dass solche Fussverstauchungen in der Regel 3—6 Wochen lang dauern können. Das Laufen verursacht Schmerzen, die man öfters noch längere Zeit verspürt. Da ich aber eine altbewährte Behandlungsmethode kannte, räumte ich mir den Abend dafür ein, um mit Hilfe meiner Freunde meinen Fuss in eine heilsame Packung zu bringen. Das Weisse von zwei oder drei Eiern musste geschlagen werden. Leider hatte ich keinen Kampfer bei mir, der sonst ausgezeichnet hilft. (Nähere Auskunft hierüber erteilt «Der kleine Doktor»). An seiner Stelle pulverisierten wir Eucalyptusblätter im Turmix und mengten das Pulver unter den Eiweiss-Schnee. Dieses Kräuterpflaster wurde auf den Fuss gelegt und mit einer elastischen Binde schön eingebunden, nicht zu satt, damit die Zirkulation nicht gehemmt wurde. dieser Verband wurde dann hart. Als ich am andern Morgen auf den Fuss stand, schmerzte er wohl noch, die Geschwulst aber war zurückgegangen, und ich konnte mit erträglichen Schmerzen wenigstens wieder laufen. Nach drei Tagen merkte mir niemand mehr an, dass ich den Fuss verstaucht hatte und nach weitern acht Tagen verspürte ich überhaupt nur noch bei ungeschickten Bewegungen einen leichten Schmerz. So war die ganze Angelegenheit verhältnismässig rasch und leicht wieder in Ordnung gekommen. Wenn man sofort zur richtigen Anwendung greift, dann kann man selbst solche zeitraubenden Störungen und Unannehmlichkeiten schnell und einfach wieder beheben. Wer daher den «kleinen Doktor» besitzt, sollte ihn nicht unbenützt herumliegen lassen, sondern ihn lesen und sich so gut einprägen, dass er sich im Notfall an die folgerichtige Behandlung erinnern kann. Dadurch wird er sich oder auch seinen Freunden sofort helfen und so viel Unannehmlichkeit und Leid ersparen können. Die Natur selbst ist geschickt im Ausbessern von Schäden und Mängeln. Wenn wir ihr die Voraussetzung dazu schaffen, dann ist sie die beste Heilerin. Sie braucht verhältnismässig nur kleine Hilfeleistungen, um grosse Heilkräfte voll entwickeln zu können. Unterstützen wir sie also in Zukunft geschickt mit den notwendigen Mitteln, und sie wird es uns reichlich danken.

## Angina und ihre allfälligen Folgen

Wenn alle schwierig verlaufenen Anginafälle aufgezeichnet werden könnten, ergäbe sich wohl ein vielseitiger Bericht, denn die Angina ist keineswegs eine harmlose Angelegenheit, kann sie doch recht schlimme Auswirkungen zeitigen, vor allem, wenn diese dann noch verdrängt, statt richtig behandelt und ausgeheilt werden.

Eine solche Erfahrung berichtete dieser Tage ein ziemlich kräftig gebauter Mann, der sich in der Praxis gemeldet hatte. Vor 4 Jahren wurde bei ihm eine Angina, die er nach Abschluss eines militärischen Wiederholungskurses bekommen hatte, mit Penicillin behandelt. Wie erwartet, war die Wirkung erst wunschgemäss, um dann aber in einen Rückfall überzugehen. Dies ist ja schon des öftern beobachtet worden, denn es ist, als ob Penicillin jeweils im Körper einen gewissen Waffenstillstand hervorrufen würde, selten aber eine wirkliche Heilung. Der Rückfall brachte eine Gelenk-Rheuma mit sich, so dass der Patient kaum mehr gehen konnte. Er erhielt vom Arzt nochmals eine Dosis Penicillin und zudem eine ziemliche Dosis Salycil. Die Schmerzen liessen dadurch etwas nach, statt dessen aber beobachtete der Patient, dass er plötzlich so schlecht hören konnte. Ein Spezial-Arzt, der zugezogen wurde, stellte fest, dass das Gehör sehr stark reduziert war, dass der Patient also einen Teil des Gehörs verloren hatte. Er vermutete, dass dies durch zu hohe Salycil-Gaben hatte in Erscheinung treten können. Nunmehr wurden die Mandeln herausgenommen, was den Gesamtzustand wesentlich veränderte. Der Patient bekam eigenartige Stauungen in den Händen mit einer teilweisen Gefühllosigkeit. Auch die Schmerzen in den Gliedern kamen von Zeit zu Zeit wieder. Vom Arzt, den er wieder aufsuchte, bekam er die ähnlichen Mittel wie zuvor. Der Patient erkundigte sich nun, ob eine Bade-Kur nicht gut wäre, erhielt aber vom Arzt die abschlägige Antwort, diese Methode sei veraltet. Später bekam der Patient eine Lungenentzündung und nach deren Abklingen wurden die Gelenkschmerzen wieder stärker. Nun machte der Arzt selbst den Vorschlag mit einer Bade-Kur einen Versuch zu wagen. Der Patient erinnerte ihn jedoch daran, dass er vor Jahren diese Methode als veraltet bezeichnet habe. «Wenn nichts mehr hilft,» meinte nun der Arzt, «dann muss man schliesslich doch zu einer Bade-Kur greifen. Diese erzielte nur einen bescheidenen Erfolg. Als nachträglich das linke Bein wieder dick geschwollen und blauviolett wurde, wurde wieder Penicillin eingespritzt nebst Elcosin und Calsit, worauf die Geschwulst wieder etwas zurückging, dafür aber schälte sich die ganze Kopfhaut. Dies nun bezeichnete der Arzt als Folge der Mittel, da der Patient eben empfindlich sei. Nach all dem stellte sich auch noch ein Herzasthma ein und in diesem Zustand kam der Patient in unsere Behandlung. Zwei Zeileiss-Anwendungen blieben ohne Erfolg und die genaue Urin-Analyse zeigte verschiedene Schädigungen, so auf der Leber, da sich ziemlich viel Urobilin und Urobilinogen im Urin vorfand. Auch die Harnorgane sind stark in Mitleidenschaft gezogen, ferner sind weisse und rote Blutkörperchen im Urin gefunden worden. Der Grundumsatz ist zu hoch, und es ist nicht verwunderlich, dass sich zu all dem noch ein neurasthenischer Zustand hinzugesellen konnte. Es wird die verständnisvolle Mitarbeit des Patienten erfordern, wenn wir in gewissermassen kurzer Zeit mit natürlichen Mitteln Erfolg erzielen wollen.

Dieser Bericht nun ist bestimmt ein deutlicher Beweis, dass eine Angina keine einfache Erkrankung, sondern ernst zu nehmen ist. Noch immer wird sie vielerorts als harmlos übersehen, wohingegen es dringend nötig ist, sie bei Beginn sofort richtig zu behandeln. Es gehört hiezu in erster Linie ein gründliches Desinfizieren, was mit einem Milchsäurepräparat erfolgen kann. Man pinselt den Hals mit Molkenkonzentrat gut aus und bestäubt ihn nachträglich mit Urticalcin-Pulver. Innerlich nimmt man zum Entgiften Echinasan und Lachesis D12 ein. Mit diesen Mitteln kommt man meist durch. Ist von den