Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 12

Artikel: Wichtige Winke bei der Zubereitung der Rohgemüse
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553232

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: 02.07.2025

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

Was hilft bei Kolitis?

Bei Kolitis, also bei Dickdarm- und Magenschleimhautentzündung, ist in erster Linie Fasten einzuschalten. Der Nahrungsentzug kommt also zuerst in Frage, denn der Darm brauch Ruhe, wenn er sich wieder erholen und regenerieren will. Gewissenhaft und zuverlässig wirkt Echinasan, ein Frischpflanzenpräparat aus der einfachen Echinaceapflanze. Bei starkem Durchfall ist Tormentavena das gegebene Mittel. Nimmt man zugleich damit noch Lehmwasser ein, wozu man weissen Lehm verwendet, dann kann man damit auch in schlimmem Fall schöne Erfolge erzielen.

Aeusserlich sollte man feuchtheisse Kompressen anwenden. Am besten sind Heublumen- oder Kamillenwikkel. Wer eine Badeeinrichtung zur Verfügung hat, kann auch ansteigende Bäder machen und zwar von 36 bis 40°. Eine nachfolgende Trockenpackung mit kräftigem Schwitzen unterstützt die Wirkung des Bades wesentlich. Sobald der Dickdarmkatarrh wieder in Ordnung ist, beginnt man zuerst mit Haferschleimsuppe, dann mit Naturreisschleim und langsam auch mit einem Naturreisgericht, jedoch ohne Milch zubereitet. Geschwellte Kartoffeln, gedämpfte Gemüse ohne Zugabe von Fett und Rüeblisalat können als nächste Speisen eingesetzt werden. Es ist notwendig, dass sich die Schleimhaut wieder ganz schön beruhigt. Morgens und abends wirkt die Einnahme von Linosan als vorzügliche Mithilfe. Auch Kohlblätterauflagen sind angebracht und helfen mit zur gänzlichen Heilung und Erstarkung. Ebenso ist Molkenkonzentrat günstig als Getränk und zur Zubereitung der Salate, sobald der Kranke wieder auf dem Weg der Besserung ist, denn es hilft die Verdauung fördern.

Auf solch einfache Art lässt sich selbst eine schwere Kolitis wieder in Ordnung bringen.

Erhöhte Leistungsfähigkeit durch Sitzbäder

Kürzlich teilte mir eine Frau, die in der Naturheilmethode gut bewandert und auch sonst sehr naturverbunden ist, mit, sie habe sich entschlossen, regelmässig Sitzbäder durchzuführen. Leider hat sie sich durch gewisse Missgeschicke, wie auch durch Ueberanstrengung etliche Körperstörungen zugezogen. Besonders leidet sie an gewissen Verkrampfungen und mangelhafter Tätigkeit der Unterleibsorgane. Opferte sie nun in der Morgenfrühe eine Stunde für ein Kräutersitzbad, dann wurde sie dadurch so leistungsfähig, dass ihr vorkam, aus einer Arbeitsstunde würden deren zwei, denn das Bad erfrischte sie dermassen, dass sie das, was sie sonst in zwei Stunden fertig brachte, nun leicht in einer Stunde bewältigte. Sie hatte alo auf diese Weise zur Erledigung ihrer Pflichten noch Zeit gewonnen.

Es ist dies ein Beweis, dass sich auch andere Frauen manches Leiden ersparen könnten, wenn sie von Zeit zu Zeit Sitzbäder machen würden. Die Kleidung mit ihren Modetorheiten, auch rascher Temperaturwechsel, ja, alles mögliche kann bei den Frauen Schädigungen hervorrufen. Der Unterleib, die Nieren, der Blutkreislauf und anderes mehr werden dadurch ungünstig beeinflusst und venöse Stauungen erschweren den gesamten Zustand. Gegen all diese Beschwerden helfen Sitzbäder wunderbar, und sie sollten zur regelmässigen Körperpflege der Frau gehören. Morgens früh oder abends vor dem Zubettgehen, vielleicht auch im Laufe des Tages kann eine halbe oder auch eine ganze Stunde dazu eingeräumt werden. Die Zeit ist keineswegs verloren, wenn man dabei irgendwelche gedanklichen Ueberlegungen pflegt und sich einen Speisezettel für die Woche, ein Tagespensum oder dergleichen mehr zurechtlegt. Am besten wird das Bad in der Sitzbadewanne durchgeführt und zwar bei einer Temperatur von 37° Wärme. Steht nur eine Badewanne zur Verfügung, dann kann man sich auch mit dieser behelfen. Um die Temperatur stets gleich zu halten, wird man heisses Wasser nachgiessen. Behilft man sich ohne Badewanne, dann stellt man sich einen Krug siedend heisses Wasser zum Nachgiessen bereit. Durch die gleichmässige Erwärmung des Unterleibes können viele Leiden verhütet und beseitigt werden. Bei Weissfluss oder schlechter Eierstockstätigkeit, auch wenn man zu fest ist, gibt man dem Badewasser vorteilhaft noch einen Zusatz von Meersalz mit Kräutern (Santamare) bei. Wer die Nerven stärken sollte, bereitet sich einen Absud aus Melissen- oder Eucalyptusblättern als günstige Beigabe. Der Zusatz sollte jeweils auf diese Weise je nach der Notwendigkeit gewählt werden. Die eigentliche Wirkung des Sitzbades wird durch eine gute Kräuterbeigabe noch erhöht. Auf jeden Fall darf man die hervorragende Wirkung der Sitzbäder für die Frauen nicht unterschätzen. Sie gehören tatsächlich zur vernünftigen Körperpflege jeder Frau. Wenn die Frauen wüssten, wie stärkend, heilend und vorbeugend diese Bäder sind, dann würden sie solche bestimmt regelmässig einmal, vielleicht sogar zweimal wöchentlich durchführen.

Wichtige Winke bei der Zubereitung der Rohgemüse

Wenn man Rohgemüse zubereitet, sollte man darauf achten, dass man es nicht zerschnitten im Wasser liegen lässt, da sich dadurch ein Teil der Säfte mit ihren wichtigen Bestandteilen im Wasser verlieren. Am besten ist es, man wäscht das Gemüse im Krautsieb unter dem laufenden Wasserstrahl. Hierzu braucht es keineswegs klein geschnitten zu sein. Es genügt, wenn die einzelnen Blätter gelöst sind oder bei festen Gemüseköpfen nur die äusseren Blätter entfernt werden, um alsdann den Kopf gesamthaft zu waschen. Salate, die nicht biologisch gezogen wurden, kann man wegen den Wurmeiern ins Salzwasser legen, wenn schon man dadurch nicht volle Gewähr hat, dass alle Wurmeier vernichtet werden. Man bricht auch hierbei die einzelnen Blätter nur vom Salatkopf ab, ohne sie zu zerschneiden.

Kartoffeln und Rüebli, Randen und Sellerie wäscht man mit der Schale und bürstet sie tüchtig unter dem laufenden Wasserstrahl. Dabei achtet man darauf, dass man die Haut nicht verletzt, um ein Auslaufen wichtiger Stoffe zu vermeiden. Auch bei der Saftbereitung müssen die Carotten zuerst gewaschen werden, bevor man ihnen die Schwänzchen abschneidet oder sie gar schält. Im umgekehrten Fall gehen wichtige Stoffe verloren. Würde man solches Wasser nachträglich untersuchen, dann könnte man darin Zucker, Mineralstoffe, Vitamin-C, kurz, alle möglichen Stoffe vorfinden, um deren Verlust es schade ist. Rüebli, die man frisch vom Felde holt, um sie zum Saftpressen zu verwerten, kann man nach dem Waschen möglichst dünn schälen. Es ist gesundheitlich jedoch auch kein Nachteil, wenn man sie nach gründlicher Reinigung ohne sie zu schälen, durch die Fruchtpresse lässt. Allerdings ist alsdann die Farbe nicht so schön hell und klar, wie bei den geschälten Carotten, auch kann dabei oft ein leichter Erdgeschmack wahrgenommen werden.

Das Lagern der Rüebli geschieht am besten in gutem, reinem Flussand, der noch Naturfeuchtigkeit besitzt. Man legt in eine niedere Kiste eine Schicht Sand und darauf eine Lage Rüebli, deckt diese mit Sand zu und wechselt wieder ab mit Rüebli, dann erneut mit Sand und so fort, bis die Kiste voll ist. Bei normaler Kellerfeuchtigkeit lassen sich die Rüebli auf diese Weise bis zur neuen Ernte bodenfrisch aufbewahren. Um die Heilwirkung der rohen Nahrung ungeschmälert zu erhalten, muss die Lagerung zweckentsprechend und die Zubereitung sorgfältig sein. Solange wie möglich lässt man das Gemüse im Boden und erntet jeweils nur, was man gerade verarbeiten will. Wer also einen eigenen Garten besitzt, achte darauf, das Gemüse stets frisch zu verwerten. Wer aber beim Gemüsehändler einkaufen muss, lasse das Gemüse nicht welken,

da es dadurch an Wert verliert, sondern bespritze es jeweils mit Hilfe eines Flaschenputzers.

Hat man Zwiebeln, Knoblauch oder irgend eine Gemüseart auf einem Brettchen zu zerschneiden, dann befeuchtet man dieses zuerst, damit der konzentrierte Saft weniger ins Holz eindringen und dieses den Geschmack annehmen und auf eine andere Gemüseart übertragen kann.

All dies sind küchentechnische Winke und Kleinigkeiten, die sich nutzbringend auswirken können, wenn sie berücksichtigt werden.

Kupfer als Kochgeschirr

SEINE NACHTEILE UND SCHÄDIGUNGEN

In früheren Zeiten wurde viel Kupfergeschirr verwendet. Kupferpfannen galten als notwendiger Bestandteil eines wohlhabenden Haushaltes. Heute ist man mehr oder weniger ganz davon abgekommen und zwar, seitdem die Erkenntnis über die Vitaminfrage Allgemeingut geworden ist. Man hat festgestellt, dass Kupfer als Katalisator wirkt und Vitamin-C zerstört, so dass beispielsweise Hagebutten- und Berberitzenmark oder sonst ein vitaminreiches Nahrungsmittel, das in Kupferpfannen gekocht wird, nachher nur noch einen kleinen, bescheidenen Gehalt an Vitamin-C aufweist, währenddem das gleiche Produkt in einer Email- oder Stahlpfanne noch einen hohen Gehalt dieses wertvollen Vitamins besitzt. Somit ist also das Kupfergeschirr als gesundheitliches Küchengerät im voraus auszuschalten. Kupfer oxydiert ja sehr leicht, und die Grünspanwirkung ist uns allen wohl bekannt.

Oefters schon beobachtete ich gastroenteritische Störungen, also Störungen in der Magenschleimhaut infolge Einwirkung dieses Metalls. Auch die Leber kann darunter sehr stark leiden, da sie ja bekanntlich alles, was von den Verdauungsorganen durch die Pfortader kommt, verarbeitet und sich daher auch mit den Giftstoffen befassen muss. Gelbsucht ergibt sich nicht selten, wenn regelmässig grössere Mengen solcher Metalloxyde und Metallsalze in den Körper kommen. Auch Veränderungen des Blutbildes sind möglich, so dass gewisse Formen von Anämie damit in Zusammenhang stehen können. Nicht zu vergessen sind auch die Nierenschädigungen, die als Folge der Einnahme von Metalloxyden beobachtet werden können. Genau so wie beim Alluminium sind auch beim Kupfer leichtere Störungen im Zentralnervensystem beobachtet worden.

GESUNDHEITLICHE ÜBERLEGUNGEN

All diese Faktoren sollten uns dazu veranlassen unser Küchengeschirr einer Prüfung vom gesundheitlichen Standpunkt aus zu unterstellen und Kupfergefässe zu Kochzwecken auszuschalten. Die Homöopathie verwendet Kuprum, also Kupfer, bis zu D 20. Wenn man also bei solch hohen Potenzen noch einen Wirkungseffekt feststellen kann, dann sollte man diesem Punkt eine wesentliche Beachtung schenken.

Interessant ist bekanntlich auch die Kupferwirkung bei Infusorien. Legt man Kupferspäne in einem Stoffbeutel ins Wasser, dann kann man beobachten, dass die darin lebenden Infusorien, also all die verschiedenen Kleinpilze, Algen und andere kleine Pflanzen vernichtet werden. Ohne dass das Kupfer dabei stofflich viel davon weggibt, kann dieses Metall dennoch eine derart starke, katalisatorische Wirkung ausüben, dass diese Kleinlebewesen dadurch zugrunde gehen.

Oft schon sind durch leicht versilbertes oder vernickeltes Kupferspielzeug Schädigungen vorgekommen. Wenn beim Spielen der Ueberzug weggeschürft wird, dann kann das oxydierte Metall den Kindern schaden.

Dies alles sind Beweise, die uns veranlassen sollten, dem Kupfer zu misstrauen. Wer gesund kochen und leben will, wird vor allem auch auf einwandfreies Kochgeschirr achten. Heute ist man ohnedies den mannigfachsten Schädigungen preisgegeben. Die Nahrungsmittel werden durch chemische Zusätze und Konservierungsmittel, wie auch durch vielseitiges Denaturieren entwertet und gesundheitlich sehr benachteiligt und beeinträchtigt, so auch durch Spritzmittel und chemische Düngung. Man sollte daher weise und sorgfältig darauf bedacht sein, dass man in seiner eigenen Küche nicht selbst noch dazu beiträgt, das gesundheitliche Niveau unserer Ernährung noch weiter zu senken.

Blutarmut

Wie oft sieht man besonders in den Städten, aber leider auch auf dem Lande, bleichsüchtige, blutarme Kinder mit tiefen Rändern um die Augen, mit blassen Gesichtchen, durch deren zarte Haut die Aederchen schimmern. Meist haben diese Kinder nicht viel Vitalität, da sie die richtige, sprudelnde Bewegungslust nicht in sich verspüren, weil eben der wichtigste Körpersaft, das wertvolle Blut, nicht in Ordnung ist.

Obschon hierbei die Erbanlage eine grosse Rolle spielen kann, trägt gleichwohl falsche Ernährung die Hauptschuld an diesem Zustand. Man gibt den Kindern schon als Säuglinge Breie aus Weissmehl und andere denaturierte Nahrung. Bekommen sie einen Reisschoppen, so ist dieser ebenfalls aus weissem Reis zubereitet und nur mit Milch allein kann einem solchen Kinde, das eine Disposition zu Blutarmut und Bleichsucht hat, nicht ohne weiteres geholfen werden. Geht dann die Mutter mit ihrem bleichen Kindchen zum Arzt, dann ist es leider heute noch oft üblich, dass dieser Eisentropfen verschreibt. Der Blutspiegel steigt rasch, fällt aber ebenso schnell wieder, denn diese Eisentropfen geben dem Körper nicht das, was er an und für sich haben sollte. Theoretisch ist es richtig, dass der Körper Eisen braucht, aber nicht auf die erwähnte Art. Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft kann und muss man dies als eine veraltete Form bezeichnen, denn Eisentinktur stört den Mineralstoffwechsel erheblich, vor allem den Kalkstoffwechsel und kann auf die Zähne sehr ungünstig wirken.

Nie hat daher die Naturheilmethode diesen Weg gut geheissen, denn sie ist bestrebt, die notwendigen Mineralien aus der Pflanzenwelt zu ziehen oder aber in homöopatischer Form zu verabreichen. Sind uns die verschiedensten Kräuter in ihrer Zusammensetzung und Wirksamkeit einigermassen bekannt, dann ist es für uns auch nicht allzuschwer, Abhilfe zu beschaffen. Erst kürzlich berichtete die Mutter eines 9 Monate alten Kindchens über die erstaunlich gute Wirkung eines solchen Mittels. Das Kind litt an einer gewissen Mischform von Milchschorf und Ekzem. Der Arzt, der bei ihm nur noch 62 % Hämoglobin feststellte, gab ihm Eisentropfen. Als die Mutter des Kindes um Rat bat, erhielt sie ein Mittel aus drei Pflanzen, die sehr viel Chlorophyll enthalten, also eine überaus hervorragende Eisenverbindung darstellen. Es handelte sich hierbei um die Alfavena-Tabletten, die aus Luzernaklee, aus Brennesseln und dem Saft des rohen Hafers bestehen. Das Herausziehen der wichtigen Stoffe, ohne sie in ihrer natürlichen Verbindung zu ändern, ergibt ein einfaches und natürliches Mittel, das das Blut denkbar günstig aufzuforsten vermag. Die Arztkontrolle ergab nach 14-tägiger Einnahme dieser Alfavena-Tabletten ein Ansteigen des Blutes auf 74 %, worüber sich der Arzt natürlich sehr freute. Leider aber liess ihn die Mutter im Glauben, seine Eisentropfen hätten die Wirkung vollbracht. Wennn es oft auch etwas Mut braucht, um gegnerische Aerzte aufzuklären, sollte man es doch nicht unterlassen, denn sie sollten schliesslich mit den einfachen Naturmitteln auch in Berührung kommen und Erfahrungen sammeln, um so überzeugt zu werden, dass die Pflanzen noch immer als altbewährte Rezepte aus der unübertrefflichen Schöpferhand die beste Hilfe darreichen können, wenn man sie nicht aus ihrem Wirkungsvermögen herausreisst. Bereits gibt es aber auch schon einsichtige, neuzeitlich eingestellte Aerzte,