

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 12 (1955)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Ursachen verminderter Abwehrkraft [Schluss]  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551690>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 24.04.2025

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

auch im Sommer wirken die braunen Berghäuser und Heuschuppen auf jeden Berggänger warm und freundlich ein.

Doch nicht nur in der Natur, auch für unsere Wohnung und unsere Kleidung lieben wir die braune Farbe, wenn es uns in der Hetze des Lebens an Nervenkraft fehlt, so dass wir überall Verkrampfungen und Spasmen spüren. Mit Vorliebe wählen wir alsdann Teppiche in Braun und Weiss, wie solche von den Berbern so gerne hergestellt werden und weisse Kleider, die wir braun besticken oder auch braune mit weisser Verzierung. Dies alles vermag uns angenehm zu beruhigen.

Wenn uns die Farben auf diese Weise unbewusst beeinflussen können, dann lassen sie sich bestimmt auch bewusst als Heilfaktor gebrauchen. Vor allem vermag uns die Wahl der Farben anzuregen und zu beleben, sie kann uns aber auch besänftigen und beruhigen. Nicht jede Farbe ist in gleichem Masse ansprechend, gleichwohl aber kann uns die Farbentherapie, wenn richtig angewandt, als Perle in der grossen Kette der natürlichen Heilmethoden zum Guten gereichen.

## Ursachen verminderter Abwehrkraft

(Schluss)

### GESUNDE NATURKOST

Zur natürlichen Lebensweise gehört in erster Linie eine gesunde Naturkost. Die meisten von uns glauben sich gesund und gut zu ernähren mit reichlich Eiweissnahrung, mit etwas Gemüse oder Konserven, wenig Salat, mit Weissmehlprodukten und Süssigkeiten aus weissem Zucker. Auch Obst mag in der Zwischenzeit oder als Nachtisch unsere Kost bereichern, ohne dass wir allerdings dabei darauf achten, ob dieses möglichst einwandfrei und ungespritzt ist. Leider müssen wir immer mehr und mehr auf all diese lästigen Einzelheiten acht geben, wenn wir unsere Widerstandskraft nicht stetig gefährden wollen. Blicken wir in die Zeit unserer Vorfahren zurück, dann müssen wir zugeben, dass sich diese nicht mit unsern vielen kleinen und grossen Sorgen belasten mussten, denn die alten Eidgenossen erhielten sich gesund und stark mit ihrem einfachen Mahl, mit Haferbrei, selbstgedörretem Obst, ungespritzten Früchten, mit Schwarzbrot und verhältnismässig wenig Eiweissnahrung. Sie blieben dabei gesund und stark bis ins hohe Alter hinein, ohne eingeschränkte Arbeitszeit zu kennen oder unter unsern mannigfachen Kulturkrankheiten leiden zu müssen, denn alles, was sie zu sich nahmen, war unverfälscht und kräftig. Auch die Einfachheit ihrer Mahlzeiten trug zur Gesundheit bei, denn allzureichliche Abwechslung und Vielseitigkeit stellt oft grosse Anforderungen an unsere Verdauungsorgane. Wir leben ja bekanntlich nicht von dem, was wir essen, sondern von dem, was wir verdauen. Ein einfaches Mahl mit reiner Naturkost und eine friedliche, ruhige Stimmung dabei bekommt uns besser, als allerlei Hochgenüsse in Hast oder gar mit Verdross hinuntergeschlungen. Ja, unsere Vorfahren kannten die Hetze, Unruhe und Unsicherheit unserer Tage noch nicht, ebensowenig aber auch die vielen Bequemlichkeiten, die zur Verweichlichung führen können. Da wir nun aber das Rad der Zeit nicht mehr zurückdrehen vermögen, können wir auch nicht zur einfachen Lebensweise unserer Vorfahren zurückkehren. Wie sollen wir uns also den heutigen Verhältnissen entsprechend am zweckdienlichsten einstellen? Wir haben ja bereits auf die vielen Schädigungen, denen wir ausgesetzt sind, hingewiesen. Wie können wir ihnen am besten entgegengehen, ohne allzuviel Zeit und Mühe darauf verwenden zu müssen? Wir werden uns vorteilhaft vorsehen, wenn wir bereits morgens unser Frühstück ändern und das übliche Café complet mit einer währschafteren Mahlzeit vertauschen, damit

wir besser genährt sind und nicht schon um 9 oder 10 Uhr wieder Hunger verspüren und zur verstopften Schokolade oder zu andern Schleckereien, zu weissen Brötchen, süssen Weggli und dergleichen mehr greifen müssen.

### UNSER FRÜHSTÜCK

Bereits ist in unserer Schweiz das Birchermüesli bekannt und eingewurzelt. Wir können nun dieses Müesli auch auf verschiedene andere Art und Weise zubereiten. Statt Hafer werden wir Roggen oder noch besser Weizen verwenden. Entweder wir nehmen Vollweizenflocken oder verschaffen uns ganze Weizenkörner und drehen diese mit Rosinen zusammen durch die Hackmaschine. Auch gemahlene Mandeln fügen wir nebst etwas Milch oder ein wenig Rahm bei. Es ist nicht gut, wenn wir das Müesli zu üppig machen, da es sonst leicht widersteht. Auch Weizenkeime sind als Beigabe gut. Alles muss stets einwandfrei frisch sein. Zu diesem Müesli essen wir selbstverständlich nicht etwa Weissbrot oder frische Weggli, sondern ein gutes Vollkornbrot. Ein Vollweizenbrot aus dem ganzen Korn ist vorzüglich, auch Knäcke- brot ist eine wertvolle Beigabe. Wer einen Backofen besitzt und genügend Zeit hat, kann sehr gut auch einmal sein Brot selbst backen. Hierzu muss er den ganzen Weizen frisch mahlen, denn gerade Vollkornmehle leiden sehr stark unter dem Angriff von Sauerstoff, wenn sie längere Zeit lagern. Das beste Brot erhält man darum, wenn man das frischgemahlene Mehl sofort verteigt und am gleichen Tag bäckt. Man kann zwar noch einen Schritt weiter gehen, indem man das Korn keimen lässt. Durch die Diastase bildet sich alsdann Malz im Korn. Dieses so gewonnene, gemälzte Korn wird eingeweicht, gemahlen und verbacken. Das Brot, das daraus entsteht, schmeckt bestimmt so gut wie ein Kuchen, wenn nicht noch besser. Das gemälzte Brot hat sehr viel Nährwerte. Blutarme mit Schwächezuständen können durch solch gemälzte Getreide schöne Fortschritte erzielen. Auch als Grundlage für ein wohlschmeckendes, kräftiges Müesli sind sie vorzüglich. Wer mit der Darmtätigkeit Schwierigkeiten hat, verwendet noch frischgemahlene Leinsamen oder auch Flohsamen (Psyllium) ins Müesli. Ganz hervorragend wirkt neuerdings das Linosan, ein Leinsamenprodukt mit Honig. Wollen wir dieses Frühstück noch bereichern, dann bestreichen wir unser Brot mit Nussa oder Butter und Hagebuttenmark. Auch Honig ist vorzüglich. Getreidekaffee mit Rahm oder Milch kann zum Trinken zubereitet werden, aber auch ein Hagebuttenkernltee schmeckt gut. Auf dieser Grundlage können wir unser Morgenessen mit lauter natürlichen Zutaten aufbauen.

Widersteht uns aber ein Müesli und süsse Beigaben, dann bereiten wir uns ein Glas Rüebli-saft und essen dazu ein Haferflockenmüesli ohne Süssigkeit mit nur ein wenig Milch zubereitet. Auch hiezu kann etwas Butterbrot genommen werden, wie auch noch ungesüsster Joghurt. Leber und Bauchspeicheldrüse werden durch dieses Frühstück geschont, auch werden sich weniger Gärungen bilden. Wenn wir allerdings das süsse Müesli gut einspeicheln, dann werden unsere Speicheldrüsen wichtige alkalische Stoffe absondern und unsere Verdauung wird sich dadurch wesentlich bessern. Nie sollten wir den Speisebrei durch eine Flüssigkeit hinunterschwenken. Diese Regeln gelten auch für die andern Mahlzeiten.

### DAS MITTAGESSEN

Rundliche nehmen am besten statt der Suppe ungesüssten Joghurt als Eingang. Schlanke dürfen bei Bedarf ruhig eine Suppe wagen, am besten ein Hafer-süppchen oder auch eine Gemüsesuppe und zwar auf der Grundlage von Naturreis, von Erdäpfeln, Hirse oder Aehnlichem. Frisches Gemüse wird als Beigabe mitgekocht, so dass eine gute Natursuppe entsteht. Die sogenannten Faulweibersuppen sollten nicht auf unserm

Tisch erscheinen. Je nach der Grundlage, die wir der Suppe geben, wählen wir dann nachher ein anderes Stärkeprodukt, so entweder Naturreis, Hirsebratlinge, Buchweizengericht, ganzer Weizen, Gerste, Hafer oder aber die beliebten Kartoffeln, während weisse Teigwaren nie auf unserm Tisch stehen werden. Wählen wir überhaupt Teigwaren, dann sollen es Vollkornteigwaren sein. Kartoffeln in der Schale wirken günstig auf unser Nervensystem, da die Schalen entsprechende Stoffe enthalten, so dass ein bekannter Schweizerarzt sogar seinen Patienten im Sanatorium Röstli aus Erdäpfelschalen zu essen gab und dabei gute Erfolge erzielte. Auch auf andere Weise können die Kartoffeln zubereitet werden, nur müssen Leberkranke fettbackene Zubereitungsarten meiden. Als Beigabe zu den Stärkeprodukten folgen leicht gedämpfte Gemüse. Wir sollten solche nur in ganz wenig Wasser leicht vordämpfen und nachher mit ein wenig Oel noch fertig bereiten. Auf diese Weise bleiben Nährsalze und Mineralbestandteile erhalten. Gemüse aber, das nur aus dem Wasser gezogen wird, schädigt die Lebertätigkeit, solches das nur in Oel gedämpft wurde, stellt zu grosse Ansprüche an die Leber, wird aber zum Schluss nur mässig Oel verwendet, dann wird dies nicht nur die Schmackhaftigkeit, sondern auch die Verdaulichkeit erhöhen. Eines der gesündesten Gemüse ist Lauch, da dieser viel Nährsalze enthält. Auch Fenchel und Chicorée bilden eine herrliche Abwechslung. Bald erscheint auch unser erster Spinat im Garten, den wir natürlich biologisch gezogen haben, und den wir ganz einfach ganzblättrig dämpfen können. Bereits schon zeigen sich die Brennesseln an schneefreien Halden, und wir geben sie dem Spinat bei oder aber auch dem Salat, der natürlich nicht fehlen darf. Im Frühling sind wir keineswegs verlegen, denn Kresse, Pfaffenröhrli, Radieschen, Nüssli- und Schnittsalat, kurz alles Frühlinghafte wächst schnell und deckt unsern Vitaminhunger. Aber auch rohes Reformsauerkraut und Kabis-, also Weisskrautsalat, wird nicht fehlen auf unserm Tisch, während wir uns davor hüten werden, Kohlarten zu kochen, da sie alsdann blähen können und dadurch Beschwerden verursachen. Da der Kabis sehr vitamin- und kalkreich ist, besitzt er Heilwerte, so dass der Kabissaft Magengeschwüre und empfindliche Magenschleimhäute heilen kann. Mit Kopf- und Endivien-salat wechseln wir ab, aber auch Rüebli, Tomaten und Randen werden wir immer wieder zu Salaten verwenden. Wir bereiten sie nie mit Essig, sondern mit Zitronen oder saurer Schotte zu. Wenn diese nicht vorrätig ist, dann greifen wir eben ganz einfach zum Molkenkonzentrat, das uns immer zur Verfügung stehen kann. Dieses Konzentrat kann auch verdünnt als Getränk zum Mittagessen dienen, da es die Verdauung fördert. Wünschen wir nachträglich aber lieber noch einen Kaffee, dann wählen wir uns hiezu einen schmackhaften Getreide- und Früchtekaffee mit etwas Rahm oder Milch, aber ungesüsst. Auch ein Glas rohe Vormilch passt zum erwähnten Mittagessen, niemals aber eine süsse Nachspeise. Diese sollte unbedingt auf den Vieruhrtee verschoben werden. Noch besser aber ist es, wir können ganz darauf verzichten, denn wenn wir schon unsere Abwehrkräfte mehren wollen, dann müssen wir uns ja an die Naturkost halten und unser Süssigkeitsbedürfnis durch Naturprodukte stillen.

#### DAS NACHTESSEN

Können wir also nach dem Mittagessen bis zum Nachtessen warten, bis wir wieder etwas zu uns nehmen, dann wird dies für uns das Beste sein. Alsdann können wir leicht eine süsse Mahlzeit einschalten wie am Morgen und kommen dadurch bestimmt auf unsere Rechnung. Wer aber trotz dem Mittagessen noch kein Verlangen nach Süssem oder Früchten hat, kann sich auch belegte Brötchen machen. Ist er auf Gärung empfindlich, dann kann er das Vollkornbrot, das er wählt, toasten. Quark mit Schnittlauch vermennt, ist herrlich,

um das Brot zu bestreichen. Auch Butter, Knoblauch, feingeschnittener Frühlingslauch, Kresse, Meerrettich und anderes mehr ergeben schmackhafte Brötchen, besonders wenn abwechslungsweise auch noch ein Pflanzenhefeextrakt wie Vitam-R dazu verwendet wird. Auch Rüebli-saft bereichert diese Mahlzeit oder aber wieder frische Salate wie am Mittag. Manche lieben statt der belegten Brötchen auch abends Pellkartoffeln mit Quark und Salaten und nachfolgend noch einen Getreide- und Fruchtkaffee mit etwas Rahm. All diese Angaben sind Anregungen, die mannigfaltig geändert werden können. Jeder aber, der die Richtlinien verfolgt, die eine biologische Naturkost von ihm fordert, wird auch die gute Wirkung auf seinen Gesamtzustand bestimmt verhältnismässig bald feststellen können.

#### WEITERE RICHTLINIEN

Nebst gesunder Nahrung sollten wir aber auch unsere andere Lebensweise möglichst nach natürlichem Masstab richten. Was nützt Diät, was nützen alle Kuren, wenn wir die Nacht zum Tage machen? Vormitternachtschlaf verjüngt und kräftigt und Morgenstund hat Gold im Mund. Dies sollten sich vor allem junge Menschen merken, die von des Lebens Lasten noch nicht gebeugt sind. Genügend Bewegung, genügend frische Luft, Tiefatmung beim Laufen oder Arbeiten im sonnigen Garten, all dies trägt zu unserer Erstarbung und somit auch zur Hebung unserer Abwehrkräfte bei.

### Frieren ist schädlich, aber Kälte gesund

Im Vorwinter und Vorfrühling ist bekanntlich die Gefahr für Erkältungen am grössten. Wie soll man sich da vor allem bei den Kindern einstellen? Soll man sie abhärten oder schonen, ja, sie vielleicht sogar verzärteln? Was dient ihnen besser, das Herumtollen in der Kälte oder der Aufenthalt im warmen Zimmer? Bedenkt man, dass es ganz verschiedenartige Kinder gibt, solche, die robust und stark sind, aber auch solche, die gleich erkältet und jeder Ansteckungsgefahr ausgeliefert sind, dann weiss man ohne weiteres, dass individuelle Behandlung angebracht ist. Es hat keinen Sinn, Kinder mit schlechter Blutverbrennung auf der Gasse herumstehen zu lassen, bis sie ganz erfroren, mit blauen Händchen, eiskalten Füsschen und einem roten Näschchen weinend nach Hause kommen, weil sie sich eben ganz nach ihrer Art nur aufs Zuschauen, statt auf das Mitmachen beim lustigen Herumtollen verlegt haben. Wenn sie dann gar mit einer Erkältung im Bett landen, dann ist die häusliche Harmonie dahin, denn der Vater stellt sich auf Abhärtung, die Mutter aber auf möglichste Schonung ein. Wer hat nun den Fehler gemacht, dass das Kind einige Tage das Bett hüten muss? Nun, vielleicht gerade beide. Keines von ihnen war dafür besorgt, dass das empfindliche Kind im Freien an der frischen, kalten Luft genügend Bewegung hatte und gut atmete, damit der Kreislauf angeregt wurde, und es nicht zu frieren begann. Das Frieren ist das Gefährliche nicht aber die Kälte selbst. Wir sollten auch nicht den gegenteiligen Fehler begehen, indem wir uns so stark bewegen, bis wir zum Schwitzen kommen, denn stehen wir alsdann herum oder ruhen uns aus, ohne uns zuvor abgetrocknet und umgezogen zu haben, dann beginnen wir zu frieren, weil der Schweiss zurückgeschlagen wird, was äusserst schädlich ist. Nicht einmal geübte Touristen sollten diese Gesundheitsregeln missachten, denn es rächt sich auch an ihnen, geschweige denn an zarten Kindern. Es ist daher stets nötig auf anstrengende Touren Wäsche zum Wechseln mitzunehmen. Lieber etwas Hunger leiden als nach dem Schwitzen infolge mangelnder Wäsche sich zu fest abkühlen zu müssen. Auf diese Weise ist schon manche verborgene Schwä-