Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 13 (1956)
Heft: 1

Artikel: Rohkost
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968816

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

zucker enthaltende Früchte und naturreine Trockenfrüchte sollten vermehrt auf unserem Ernährungsplan erscheinen. Da der Verbrauch an Zellmaterial ebenfalls ansteigt, ist die Einnahme von mehr Eiweiß mittelst Milchprodukten, vor allem von Joghurt und Quark notwendig. Auch für Nüsse und Mandeln steigt das natürliche Bedürfnis besonders beim Arbeiten im Freien oder auf Skitouren.

Wenn wir gesund durch den Winter hindurch kommen wollen, dann müssen wir unbedingt für genügend Aufenthalt und Bewegung im Freien sorgen. Stubenhocker bekommen nur die Nachteile des Winters zu verspüren. Auch ältere und empfindliche Leute sollten es nicht unterlassen, täglich einen Spaziergang im Freien vorzunehmen. Gut angezogen erkältet man sich nicht, wenn man beim Laufen oder Arbeiten im Freien gut atmet. Auch wenn es schneit, ist die Luft gesund oder besser gesagt, womöglich noch gesünder als sonst, denn der Schnee reinigt die Luft, weshalb sie im Winter viel reiner ist als zu irgend einer andern Jahreszeit.

Noch ein besonderes Erfordernis stellt der Winter uns. Er verlangt von uns, daß wir mehr schlafen als in der übrigen Zeit des Jahres. Wir brauchen auch wirklich mehr Schlaf. Nicht umsonst hat der Schöpfer die Tage verkürzt. Jeder naturverbundene Mensch ist dankbar dafür, daß ihm die langen Nächte zu vermehrtem Schlaf Veranlassung geben. Wir mögen uns noch so sehr vornehmen, auch während der Winterzeit regelmäßig früh zu erwachen, ohne Wecker aber ist dies eine förmliche Kunst, während uns im Frühling frühzeitiges Erwachen wieder zur Selbstverständlichkeit wird durch das frühere Erscheinen des Lichts und den freudigen Gesang der Vögel.

Wenn wir all diese scheinbar nebensächlichen Dinge als gute und dankbare Naturbeobachter berücksichtigen, dann werden wir bestimmt leichter und besser durch den Winter hindurchkommen.

Rohkost

Ausschließliche Rohkost ist für den Winter nicht sonderlich geeignet, aber gleichwohl ist es notwendig, täglich etwas rohe Nahrung einzunehmen, wenn wir am Ende des Winters keine Mangelerscheinungen haben möchten. Die tägliche Einnahme von etwas Kabissalat aus Weißkraut oder rohes Reformsauerkraut schützt uns vor Vitamin-C-Mangel und ist zugleich eine gute, kalkreiche Nahrung. Roher Rüeblisalat bewahrt uns vor Vitamin-A-Mangel, und wenn wir damit zugleich noch gewisse Augenleiden verhindern können, dann hat sich die kleine Mühe gelohnt. Wenn wir hie und da auch dem Meerrettich etwas zusprechen, indem wir ihn als Würze dem Carottensalat beifügen, dann können wir dadurch die Katarrhanfälligkeit etwas vermindern und die Atmungsorgane, vor allem die Lunge, stärken. Der Niere helfen wir zur bessern Wasserausscheidung, wenn wir ein wenig Petersilie und Schnittlauch in die Suppe oder über die Kartoffeln streuen, was bestimmt ein bequemes und billiges Mittel genannt werden kann. Magenschleimhautentzündung und Magengeschwüre sind eine unangenehme Angelegenheit. Warum also ihrer Bildung nicht zuvorkommen, indem wir dann und wann vor dem Anrichten der Suppe noch ein wenig rohe Kartoffeln in sie hineinraffeln? Etwas feingeschnittene Zwiebeln und frischgemahlene Senfkörner sind im Salat besser als Zucker und Salz. Sie arbeiten zudem noch gegen die Bildung arthritischer Leiden. Haben wir Rettiche eingekellert, dann scheuen wir die Mühe nicht, 2—3mal wöchentlich einen kleinen Salat daraus zuzubereiten, allerdings ohne Salz, denn Rettich hat genug eigene Würze. In geringen Mengen eingenommen, bildet er ein Heilmittel für unsere Leber. Essen wir indes zuviel Rettich, dann forcieren wir unsere Leber damit und schaden ihr nur. Selbst für eine starke Leber sind 2 Eßlöffel voll Rettichsalat das Maximum für eine Mahlzeit.

Beachten wir also diese kleinen Ratschläge für den Winter sorgfältig, sie werden uns zum bessern Durchhalten vonnutzen sein.

Zeitweilige Kontrolle

Es ist besser, sich einer zeitweiligen Kontrolle zu unterziehen, als sich durch übertriebene Aengstlichkeit mit Krankheitspsychosen herumzuplagen. Nicht alle von uns bleiben beim Lesen eines Doktorbuches nüchtern, sondern viele verspüren mit Hilfe ihres Vorstellungsvermögens einen Großteil der darin beschriebenen Krankheiten. Aengstlich horchen sie auf jede Kleinigkeit, ob da oder dort etwas nicht stimme und bei jedem Beißen oder Klemmen glauben sie schon schwere Krankheiten zu bemerken. Andere wieder leben gedankenlos in den Tag hinein, essen ohne Schonung, was kommt und mundet, rauchen rücksichtslos drauf los, trinken oft über das Maß und bekümmern sich überhaupt nicht um ihre Gesundheit. Trotzdem sie oft ein Flimmern vor den Augen haben, oder ein Sausen in den Ohren verspüren und beim Bücken ein leises Schwindelgefühl beobachten, lassen sie den Blutdruck nicht messen, bis plötzlich ein sogenanntes Schlägli zu Maßnahmen zwingt, die mit etwas Vorsorge hätten vermieden werden können. Andere haben immer Durst und verspüren oft ohne Grund eine Schwere und Müdigkeit in den Gliedern, verpassen aber ihren Urin untersuchen zu lassen, bis ein Komma eintritt und deutlich zu verstehen gibt, daß schon längst eine Zuckerkrankheit vorhanden war. Wenn man von Zeit zu Zeit jede Maschine prüft, warum sollte eine solche Prüfung nicht ebenso angebracht und notwendig für unsere Gesundheit sein? Viele Leute wollen sich gar keine Zeit für eine zweckentsprechende Pflege einräumen. Wieder andere haben Hemmungen, sich untersuchen zu lassen. Wir begreifen dies, wissen aber zugleich einen Ausweg, denn es genügt bereits, jährlich wenigstens einmal den Urin untersuchen zu lassen, denn diese Gesundheitskontrolle verursacht wenig Arbeit und Umstände und hat bestimmt ebenso viel Berechtigung, wie die vom Staat befürwortete Schirmbildaktion. Wir haben oft bei Urinuntersuchungen im Werden begriffene Krankheiten gefunden, die, wenn sie erst später entdeckt werden, viel schwieriger zu heilen sind. Je eher wir eine schlummernde oder im Werden begriffene Krankheit gewahr werden, umso leichter und besser können wir ihr beikommen, wodurch die Heilungsaussichten weit gesicherter sind, als wenn wir erst später durch den vollen Ausbruch der Krankheit gezwungen werden, uns mit ihr entschieden und notgedrungen zu befassen.

Wer also seine Gesundheit rechtzeitig kontrollieren will, so daß er seine vorbeugende Pflicht an ihr erfüllen kann, der scheue wenigstens einmal im Jahr die Mühe nicht, ungefähr 2 dl Urin zur gründlichen Untersuchung einzusenden. Es handelt sich hierbei um eine vielseitige Prüfung unseres Gesundheitszustandes, dem wir dadurch die notwendige Berücksichtigung schenken können.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Natürliche Anwendungen bei Arthritis

Auch in Holland ist «Der kleine Doktor» wacker am Werk, was folgendes Schreiben beweist:

«Da ich Ihr Buch «Der kleine Doktor» lese, habe ich festgestellt, daß es doch möglich ist, von dieser furchtbaren Arthritis-Krankheit geheilt zu werden. So möchte ich Sie bitten, helfen Sie mir doch, dann brauche ich doch nicht steif zu werden. Mein Leiden ist Arthritis in den Hüften, im Kreuz, in den Armen und Beinen, vor allem in den Gelenken und Knien. Dann habe ich hohen Blutdruck. Auch mit den Nerven bin ich herunter, und eine alte Nierenkrankheit taucht immer wieder auf. — «Der kleine Doktor» ist mir eine große Hilfe. Habe mich ganz auf die Naturnahrung umgestellt. Morgens nüchtern nehme ich ein Glas rohen Kartoffelsaft. Auch rohe Gemüse- und Fruchtsäfte gebrauche ich, sowie gemahlenen Weizen, Weizenkeime, ebenso Knäcke- und Vollkornbrot. Ich muß sagen, daß ich mich in den vier Wochen, seit ich dieses alles