Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 5

Artikel: Beerenfrüchte
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552352

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: 16.07.2025

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

Teufen (App.), Mai 1957

14. Jahrgang — Nr. 5

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . Fr. 4.80 Ausland . Fr. 6.—	Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 554 56	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Beerenernte. / 2. Beerenfrüchte. / 3. Wer heilt, hat recht: a) Esse fröhlich, esse Naturnahrung; b) Spezielle Diätfragen bei Kreislaufkranken. / 4. Gar oder übergar kochen? / 5. Gesundes Kochen. / 6. Verschiedenes über biologischen Gartenbau. / 7. Nähr- und Heilkräfte der Sesam-Samen. / 8. Fragen und Antworten: a) Rasche Hilfe bei Gehirnerschütterung; b) Zweckdienliche Behandlung von Blutzirkulationsstörung. / 9. Aus dem Leserkreis: a) Wallwurz, Symphytum officinalis gegen Arthritis; b) Rückenschmerzen und hoher Blutdruck; c) Hilfreiche Mittel bei Bronchitis und zur allgemeinen Stärkung; d) Wie Naturmittel wirken; e) Weißbrot, Weißmehl; f) Ueberhandnehmende Amselplage.

Beerenfrüchte

Welche schmecken besser?

Wie gerne versetzen wir uns in die Kindheit und Jugendzeit zurück, um in Gedanken mit Vater und Mutter, mit Onkel und Tante durch die Natur zu streifen und Beeren zu suchen, rote, schwarze und blaue, Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren, ja vielleicht sogar wilde Johannisbeeren. Es gehört dies zu unsern schönsten und liebsten Erinnerungen und bestimmt konnte uns keine kultivierte Frucht einen angenehmeren Genuß bereiten!

Wenn wir den Wert der Beerenfrüchte kennen, mögen wir sie nicht mehr missen. Von allen Früchten, die es gibt, besitzen sie die größte Heilwirkung. Um größere Früchte zu erhalten, hat man sie kultiviert, was aber weder Gehalt noch Geschmack zu verbessern vermochte. Es ist dadurch im Gegenteil eine gewisse Verminderung der Wirkstoffe, wie auch der Heilstoffe, ja sogar der Nährstoffe in Erscheinung getreten. Niemand wird mit Recht behaupten, daß eine kultivierte Himbeere aromatischer schmecke als die wildwachsende, oder daß eine kultivierte Brombeere mehr Zucker enthalte als die wilde Frucht. Auch die Erdbeere kann zum Vergleich herangezogen werden. Wohl können wir es begrüßen, daß diese Beerenart kultiviert worden ist, denn wir lieben die schönen, großen Früchte, aber so aromatisch wie die Walderdbeeren sind die Gartenerdbeeren nicht. Eine Ausnahme mögen jene bilden, die in Berggegenden wachsen, ungefähr von 1200 Meter über Meer an.

Ihr Vorkommen

Keine anderen Früchte besitzen so konzentrierte Heilstoffe wie gerade die Beerenfrüchte. Sie stehen besonders uns in den gemäßigten Zonen zur Verfügung. Sogar bis in den hohen Norden hinauf können sie als Heilnahrung zugezogen werden. Wieso finden wir in unsern hohen Berglagen, wie im Berneroberland, im Engadin und den höchsten Tälern des Wallis Erdbeeren, Himbeeren, wilde Johannisbeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren und noch verschiedene andere Sorten, die weniger bekannt sind, die aber in den höchsten Gebirgsgegenden zwischen den Legföhren noch vorkommen und der Vogelwelt als Heil- und Nährstoffe dienen. Die Brombeere erträgt die große Kälte nicht und kommt mehr im Süden vor, denn sie ist eine Tochter subtropischer Gegenden. Es ist eigenartig, daß man in den Tropen die bei uns bekannten Beerenfrüchte nicht findet. Zum Glück gibt es aber auch dort einige Früchte, die gewisse Heilstoffe enthalten, welche ähnlich wirken wie diejenigen unserer Beerenfrüchte. Bekannt sind die Mangos und Papayas, die Wirkstoffe besitzen, welche vor allem auf die Bauchspeicheldrüse und die Leber einen ähnlichen Einfluß ausüben wie bei uns die Beerenfrüchte.

Ihre Beliebtheit einst und jetzt

Schon bei unsern Vorfahren, den alten Helvetiern, den Allemannen und Germanen waren die Beerenfrüchte als wichtige Heilnahrung bekannt. Aus alten Berichten geht hervor, daß Frauen mit viel Eifer Beerenfrüchte sammel-

BEERENERNTE

Am Waldrand sah ich zarte Blüten
Und nebenbei ein Beerlein rot.
Mög' doch der Frost sie beid' behüten,
Wie schad' wär' es um ihren Tod! —
Was klein nur bleibt im Waldesschatten,
Das zeigt im Garten seine Pracht:
«Erdbeeren dienen nur den Satten,
Wer hungert, wird nicht satt gemacht!»
Das glaubten früher alle Leute,
Doch heute ist ihr Segen groß,
Gern findet jeder reiche Beute
Von dem, was schenkt der Erde Schoß. —
So lang die Sonne Wärme spendet,
Vom Frühling bis zur Winterszeit
Auch nicht die Beerenernte endet,
Allzeit ist was für dich bereit!
Es tragen froh die Himbeerruten,
Johannissträucher stehen voll,
Die Roten meinst du, sind die Guten,
Die Schwarzen schmecken gar zu toll!
Und doch, wenn sie dir auch nicht munden,
Sie sind zu deinem besten Heil,
Sie lassen heimlich dich gesunden,
Zu helfen ist ihr kostbar Teil!
Doch darf dies auch die Heidelbeere,
Die still, versteckt im Walde steht,
Denn niemand ist's, der ihr verwehre
Dies köstlich Wirken früh und spät.
Die Preiselbeere lächelt heiter
Und ruft dir zu: «Komm, nimm mich mit!» —
Durchstreifst den Wald du immer weiter,
Find'st Brombeer'n du auf Schritt und Tritt! —
So ist dein Tisch denn wohl bereitet,
Du erntest, wo du nicht gesät,
Indes dein Herz sich dankbar weitet,
Des Schöpfers Wirken dich umweht.
Nicht jeder mag sich zwar erinnern
Daran, weil mancher ist gewillt,
Zu denken tief in seinem Innern:
«Ich hab' das Körbchen doch gefüllt!» —

ten und daraus nahrhafte Speisen zubereiteten. Auch bei den Indianern in Nordamerika und Kanada spielten die Beerenfrüchte immer eine große Rolle. Dabei war es nicht immer leicht für die Indianerfrauen, sich diese Früchte zu beschaffen, denn oft mußten sie sich in wilde Täler begeben, um sie zu suchen. Sie waren dabei in ständiger Gefahr von Schlangen gebissen zu werden. Allerdings kannten sie dagegen eine Abhilfe, denn sie wußten, daß Schlangen den Geruch von rohem Schweinefleisch nicht ertragen und fliehen, wenn sie es riechen. So banden sie sich denn rohes Schweinefleisch um die Waden, bevor sie in das Dickicht des Waldes eindrangen, um die Beeren zu suchen. Auf diese Weise hatten sie ein einfaches, sicheres und gutes Schutzmittel gegen die Schlangen, die vor ihnen flohen, wenn sie durch das Gestrüpp kamen. Es ist für uns interessant zu sehen, mit wieviel mehr Mühe sich andere oft das Gute beschaffen müssen, das uns in der gemäßigten Zone viel leichter zufällt. — Auch die Eskimos im hohen Norden wissen die Beerenfrüchte zu schätzen und sind gewissermaßen darauf angewiesen. Ihr Zuckergehalt, ihr Vitamingehalt, ihre heilwirkenden Farbstoffe nebst vielen andern bekannten und unbekannten Vitalstoffen und Heilfaktoren sind uns allen tatsächlich von großem Nutzen, wenn man sich heute auch ihrer Heilwirkung noch nicht voll bewußt ist. Uns zivilisierten Menschen kommt sie ohnedies nur in geringem Maße zu gute und zwar sind wir selbst schuld daran. Oder ist es nicht so? Ist es nicht eine eingefleischte Gewohnheit, daß alles, was sich kochen läßt, bei uns in die Pfannen wandern muß, so eben auch unsere lieben schmackhaften Beerenfrüchte! Wir finden es ganz in Ordnung, daß wir erst für den Winter sorgen und vergessen dabei oft ganz, daß die Regel umgekehrt sein sollte, denn zuerst sollten wir die Beeren in genügenden Mengen roh genießen, da hauptsächlich in diesem Zustand ihre großen Heilwerte zur Geltung kommen und ausgewertet werden können. Während der ganzen Beerenzeit sollten wir daher die Beeren zum Rohgenuß verwenden, da sie auf diese Weise eine Heilnahrungs-Medizin bilden, wie wir sie nirgends sonst in der Natur zu finden vermögen, außer noch bei den Kräutern. Keine andere Fruchtnahrung und mag es sich dabei um eine noch so schöne Frucht aus unsern Gärten handeln, wird die gleiche, konzentrierte Heilwirkung erreichen. So kehren wir denn in Zukunft unsere Gewohnheit um, indem wir nur das, was nach genügendem Rohgenuß noch an Vorrat übrig bleibt. einkochen und konservieren. Genießen wir die Beeren roh, dann brauchen wir dazu nicht unbedingt noch Zucker beizufügen. Wenn wir aber dennoch süßen wollen, dann sollten wir nie zum weißen Zucker greifen, sondern zum Rohrzucker, wenn wir es nicht vorziehen, um seiner Heilwerte wegen, Honig dazu zu verwenden. Auch zum Einmachen sollte man nie weißen Zucker gebrauchen, sondern Rohrzucker oder noch besser Honig. Scheut man den Kostenpunkt, dann nimmt man eben ausländischen Honig, der billiger ist. Oft ist es am falschen Ort gespart, wenn man bei der Zubereitung der Nahrung nicht die wertvollsten Beigaben wählt. Wenn unsere Nahrung aus vollwertigen Bestandteilen besteht, dann sind wir viel rascher satt und benötigen demnach von vollwertiger Nahrung viel weniger als von solcher, die aus minderwertigen Stoffen hergestellt ist. Auch ist es für den Organismus besser, wenn wir mit wenig Nahrung eine große Energie entwickeln können, was zugleich auch eine Schonung der Verdauungsorgane bedeutet.

Heilwirkende Beweise

Beweise, wie heilwirkend und wie gut zuträglich die Beerenfrüchte sind, verschaffen uns vor allem jene Kranken, bei denen die Bauchspeicheldrüse und die Leber nicht mehr gut arbeiten oder erkrankt sind. Keine andere Frucht, die bei uns wächst, wird von diesen Kranken so gut ertragen wie gerade die Beerenfrüchte. Denken wir nur an die Heidelbeeren, die ein schwer Leberkranker ohne Bedenken genießen kann, da sie eines der besten Heilmittel darstellen, die es für ihn überhaupt gibt. Aber auch für Arthritiker und Rheumatiker und für jene, die an Multiple Sklerose oder Krebs erkrankt sind, sind Beerenfrüchte, vor allem die wildwachsenden, zuträglich. Ja, man kann sogar ruhig sagen, daß sie fast allen Kranken bekömmlich sind. Selbst sehr empfindliche, allergische Menschen, die sich vor der Gartenerdbeere hüten müssen, ertragen in der Regel die Walderdbeere noch.

Vor allem die Leber und die endokrinen Drüsen sprechen auf die Heil- und Vitalstoffe der Beerenfrüchte sehr gut an. Diese sind also in einem gewissen Sinne Verjüngungsmittel, denn wenn die endokrinen Drüsen durch eine Heilnahrung regeneriert werden, dann bedeutet dies eine Verjüngungskur. Wir werden mit den Beerenfrüchten Schlankheitskuren durchführen können, werden die Funktionen der Eierstöcke, der Schilddrüse, der Hypophyse, ja aller endokrinen Drüsen beeinflußen können. Dabei sind die Wildbeeren, die im urwüchsigen Boden wachsen, den Kulturpflanzen immer vorzuziehen. Zwar weisen auch diese noch einen großen Teil der Heilstoffe auf, stehen aber meistens unter dem ungünstigen Einfluß einer verkehrten Düngung. Bei der Wildpflanze dagegen finden wir eine vom Schöpfer geregelte und gesteuerte biologische Wirtschaft, die wir Menschen nur mit ganz guter Sachkenntnis und mit einer ganz naturgemäßen Einstellung einigermaßen nachahmen können.

Die Wirkung saurer Beeren

Etwas Eigenartiges, für viele Menschen fast Rätselhaftes, ist die Beurteilung der Mineralbestandteile. Ein großer Teil der von uns benötigten Mineralstoffe oder Nährsalze, ja sogar der Spurenelemente sind in den Beeren enthalten. Viele Menschen haben vor den sauren Beeren, so vor den roten oder weißen Johannisbeeren einen Schrekken, weil sie glauben, sie würden ihren Körper versäuern. Es ist jedoch ein Irrtum, wenn man glaubt, der stark saure Geschmack stehe mit einem Säureüberschuß in Verbindung. Da täuscht uns ganz einfach der Geschmackssinn, der uns über die chemische Reaktion nicht immer den richtigen Aufschluß übermittelt, denn rein chemisch reagiert nicht alles, was für die Zunge sauer schmeckt, auch chemisch sauer. Selbst jene Beeren, die einen stark sauren Geschmack aufweisen, haben erstaunlicherweise noch einen sehr großen Basenüberschuß, denn die basischen Stoffe sind noch reicher vorhanden als die sauren Stoffe. Nur eine einzige Beere, die nicht einmal sonderlich sauer schmeckt, nämlich die Preiselbeere, besitzt einen Säureüberschuß. Alle andern dagegen sind basenüberschüssig und könnten somit einen übersäuerten Menschen, wie einen Rheumatiker oder Arthritiker eher entsäuern helfen.

Ganze Beeren und Beerensäfte

Die Beerenfrüchte eignen sich vor allem als Morgen- und Abendessen, während man am Mittag eher Salate, Gemüse und die kräftige Eiweißnahrung, wie Quark und anderes mehr zu sich nehmen sollte. Das Müesli kann mit keiner andern Frucht schmackhafter zubereitet werden als mit Beerenfrüchten. Auch können zu einem guten, natürlichen Morgen- und Abendessen Beeren als Zugabe in Frage kommen, allerdings nicht zu Gemüsenahrung. Die Praxis hat gezeigt, daß die Beerenfrüchte mehr Heilstoffe enthalten, als wir ahnen und bis heute kennen. Fast alle Beerenfrüchte sind Vitamin-C-reich, weshalb wir unsern diesbezüglichen Bedarf weitgehend mit ihnen dekken können. Da wir den gesundheitlichen Wert von Vitamin C und seine unbedingte Notwendigkeit bereits schon kennen gelernt haben, können wir ermessen, wie wertvoll Beerenfrüchte für uns sind. Auch die Beerensäfte sind natürlich eine ganz hervorragende Heilnahrung. Allerdings dürfen wir nie vergessen, daß der Genuß der ganzen Vollfrucht besser und wertvoller ist als der Saft allein. Während der Erntezeit der Beeren sollten wir daher vor allem in erster Linie die ganzen Früchte genießen, denn in den Rückständen sind nicht nur Häute und Kerne, sondern auch noch wertvolle, vor allem basische Mineralstoffe vorhanden. Sogar die Kerne sind oft noch heilwir-

kend, weshalb die Vollfrucht immer das Beste ist. Als Getränk sind die Rohsäfte der Beeren bestimmt das Wertvollste, was wir zu trinken bekommen können und was uns ein Getränk bieten kann. Bekannt ist die wunderbare Wirkung des schwarzen Johannisbeersaftes, wie auch des Heidelbeersaftes, der besonders für Leberleidende phantastisch wirkt. In den Farbstoffen sind noch Heilkräfte vorhanden, die noch nicht genügend gelöst sind. Sie sind auch desinfizierend und wirken auf unsere Darmflora regenerierend ein. So besitzen wir denn, was bis jetzt vielleicht noch nicht alle Leser gewußt haben, in den Beerenfrüchten ein maximales Heilmittel.

Wer heilt, hat recht

Dieses Leitwort wurde von Dr. Huneke aus Düsseldorf, dem bekannten Begründer einer speziellen Neural-Therapie geprägt und an einem Kurs für Naturheilverfahren, der vom 16. bis 22. März 1957 in Bad Pyrmont stattfand, geäußert. Dieser Kurs wurde vom Zentralverband der Aerzte für Naturheilverfahren durchgeführt und mir scheint bei nachträglicher Ueberlegung, daß dieser Kurs eigentlich gesamthaft unter dem erwähnten Motto: «Wer heilt, hat recht» stand. Es trafen sich hier Praktiker, Aerzte und Kliniker mit reinen Wissenschaftlern zu einem Gedanken- und Erfahrungsaustausch, der jedem Unvoreingenommenen viel zu bieten vermochte.

«Esse fröhlich, esse Naturnahrung»

Das war der Grundzug des Vortrages von Prof. Dr. Cremer, dem Leiter des Universitätsinstitutes für Ernährungswissenschaft in Gießen. Dieser gewissermaßen streng wissenschaftlich eingetellte Mann, der auch noch als Gesundheitsdirektor amtet, hat dem Grundsatz Rechnung getragen, daß nicht jener, der viel weiß, ein Meister ist, sondern derjenige, der sein Wissensgut wirksam werden läßt. Da die Wissenschaft viel von ihrem großen Wissen hält, ist es doppelt angenehm, wenn einer ihrer Vertreter sich daraufhin äußert, daß nicht das Wissen allein von Bedeutung sei, sondern vielmehr die praktische Auswirkung dessen, was man weiß. Auffallend war auch die geäußerte Feststellung, nach der heute 70 % der Menschen als krank bezeichnet werden müssen, während nur 30 % als normal gesund bezeichnet werden können. Aber selbst dieses Normalgesund ist bedingt zu verstehen. Unwillkürlich wird man dabei an den Ausdruck von Dr. Bircher erinnert, der diese Normalgesunden als noch nicht Kranke unserer heutigen zivilisierten Welt bezeichnet.

Im übrigen war es erfreulich, daß der Ernährung auch von seiten der Wissenschaft eine große Bedeutung beigemessen wurde, denn es wurde betont, daß sowohl das Heilen, als auch das Vorbeugen neben allen natürlichen Mitteln durch eine naturgemäße Ernährung in Erscheinung treten müsse. Erstaunlich und sehr bezeichnend war auch der Rat, den uns der Redner als ernster Vertreter der Wissenschaft erteilte, indem er uns darauf aufmerksam machte, daß es besser sei, den Vitaminbedarf aus dem Gemüseladen sicher zu stellen. Die neuen Vitamin-Präparate aus jüngster Zeit wurden daher einfach nur als gute Hilfsquelle empfohlen. Unwillkürlich kam man dadurch zur Schlußfolgerung, die jeder natürlich eingestellte Mensch, vor allem jeder Naturarzt ziehen sollte, daß nämlich die Natur die beste Quelle aller Vitalstoffe ist, während man alles, was rein dargestellt, also synthetisch aufgebaut ist, mit viel Skepsis und Vorsicht genießen sollte. Gerade die natürliche Verbindung mit sämtlichem Ballaststoff wurde als das bewertet, was unser Körper im Grunde genommen bedarf. Prof. Cremer legte großen Wert auf ein gutes Eiweiß. Neben dem Pflanzeneiweiß, vor allem neben dem Soya-Eiweiß und dem Eiweiß aus Bohnen, Nüssen und Kartoffeln wurde auch dem Milcheiweiß eine große Bedeutung zugemessen. Der Eiweißbedarf war für stark arbeitende Menschen pro kg Körpergewicht mit 1,8—2 g, und für solche, die kein Training und wenig starke körperliche Betätigung haben mit 0,8—1 g pro kg Körpergewicht angegeben. Diese Zahlen waren allerdings etwas höher gegriffen, als andere diätetisch eingestellte Aerzte und Forscher festgelegt haben. So haben Dr. Ragnar Berg und andere Forscher, die gegen die Eiweißüberfütterung Stellung bezogen haben, kleinere Mengen angegeben. Besonders in der Schweiz und auch in Holland ist der Eiweißkonsum sehr hoch, weshalb auch verschiedene Folgen der Eiweiß-Ueberfütterung in Betracht gezogen werden müssen.

Es wurde allerdings auch noch hervorgehoben, daß auch die Art von dem verwendeten Eiweiß eine große Rolle spiele. Der Vorrang wurde natürlich dem unveränderten Eiweiß gegeben, das durch das Kochen keinerlei Schädigung erlitten hat. Dies ist eine erfreuliche Bestätigung, daß die unveränderte Naturnahrung auch hinsichtlich des Eiweißproblems unter allen Umständen die beste und empfehlenswerteste ist. Ueber das Soya-Eiweiß wurde noch besonders gesprochen, da das darin enthaltene Ferment im Eiweißabbau eine sehr große Rolle spielt. Deshalb sollte man vor allem dem naturbelassenen Soyamehl, wie auch allen andern Soyaprodukten etwas vermehrte Beachtung schenken. Da auch das Eiweiß der Bohnen etwas mehr beleuchtet wurde, mußte ich unwillkürlich an die Indianer denken, die viel Bohnen essen. Allerdings ist die Bohne für rohe Nahrung nicht geeignet, da Bohnen im rohen Zustande eine gewisse Toxikation entwickeln. Sie besitzen also in ungekochtem Zustande gewisse Stoffe, die als leicht giftig zu bezeichnen sind. Sehr hüten muß man sich vor gekeimten Bohnen, die direkte Vergiftungserscheinungen auslösen können. Gekeimtes Getreide enthält eine Vermehrung der Fermente und Vitamine, während gekeimte Bohnen giftig sind. Für Rohkost sind Bohnen also völlig ungeeignet, und es ist nötig, daß man dies weiß, damit man sich keinen Schaden zufügt.

Während dem ganzen Kurse wurde den essentiellen Fettsäuren von verschiedenen Forschern überaus viel Beachtung geschenkt. Mit diesem sind wir somit wieder auf dem Gebiete angelangt, das uns zeigt, daß vor allem Fette durch Kochen, Erhitzen und Raffinieren der größten Heilwerte beraubt werden. Darum ist besonders auf den Wert der Rohfette hingewiesen worden. Die essentiellen Fettsäuren, wie sie im naturbelassenen Sonnenblumenöl, im Mohn- und Olivenöl, in den Sesamsamen und rohen Nüssen enthalten sind, sind unbedingt notwendig, um mitzuhelfen die nicht essentiellen Fettsäuren, die sich im Körper befinden und zum Teil gebildet werden, aufzubauen.

Spezielle Diätfragen bei Kreislaufkranken

Ueber dieses wichtige Thema sprach Dr. Bosse aus Frankfurt. Er zeigte, was in der Naturheilbewegung immer wieder betont wird, daß nicht nur die Ernährung, sondern vor allem auch die Ausnützung der Nahrung von großer Wichtigkeit ist. Die Möglichkeit aber, die Nahrung voll auszuwerten, ist nur durch viel Bewegung mit Atmung gegeben. Besonders im Zeitalter des Automobils sind Bewegung und Atmung unbedingt nötig, denn man gewöhnt sich das Laufen immer mehr ab, weil man schon für kleine Gänge den Wagen benützt. Es ist daher begreiflich, daß das Problem der Bewegung und der richtigen Atmung immer aktueller wird. Soll die Nahrung richtig ausgewertet und in aktive Kraft umgewandelt werden, dann müssen wir für Bewegung und gute Atmung sorgen.

Eingehend kam auch die gute Wirkung von Quark bei Leberstörungen zur Sprache. Besonders für die heutige Zeit, in der so viele Menschen eine gestörte Leberfunktion besitzen, ist Quark einer der besten Eiweiß-Lieferanten. Wenn auch die Kriegszeit mit ihrer Nahrungsmittelknappheit nicht beliebt war, zeitigte sie doch eine gute Erfahrung, da besonders die Knappheit an Fett ein Nachlassen der Trombo-Embolien zur Folge hatte, also die Schwierigkeiten im Venensystem verringerte. Bei den üblichen denaturierten und gehärteten Fetten konnte eine fettarme Kost besonders günstig auf die Kreislauferkrankungen einwirken und sie zum Nachlassen veranlassen. Knappe Ernährung ist von Vorteil und zeitigt gute Er-