Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 7

Artikel: Erdbeeren, ihre Vor- und Nachteil
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553208

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: 15.07.2025

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

wir uns derart einölen, daß wir von lauter Fett nur so triefen. Damit beeinflussen wir die eigene Fettproduktion nachteilig. Unsere Talgdrüsen werden verwöhnt durch dieses übermäßige Einölen. Zudem enthalten viel Oele chemische und schädliche Parfums, die auf die ganze Haut- und Drüsentätigkeit sehr nachteilig wirken können. Seien wir also auf der Hut, daß wir keine nachteiligen Oele verwenden. Die stark, vor allem künstlich parfümierten Oele schaden mehr, als sie nützen können. Lieber verwendet man nur einfaches Olivenöl oder Sonnenblumenöl als diese nach Schweinefett und Co. stinkenden Parfumöle, die man schon von weitem riecht, wenn einem der Wind entgegenweht. Synthetische Aromastoffe können sogar und vor allem bei sensiblen Menschen sehr schädliche Wirkungen auslösen. Also Vorsicht vor diesen Blüten der modernen Kosmetik.

Man wird mir erwidern, daß es ja bereits in lang vergangener Zeit üblich war, feinduftende Oele zu verwenden. Gewiß! Wenn wir Gelegenheit haben durch die riesigen Rosenfelder Bulgariens zu gehen, dann können wir erfahren, daß diese Methode der Gewinnung ätherischer Stoffe, feinduftender Oele aus den Pflanzen Jahrhunderte, ja sogar Jahrtausende alt ist. Vergessen wir dabei aber nicht, daß es nur Naturöle waren, reine Destillate aus den Pflanzen selbst, die man früher verwendete. Diese sind aber sehr teuer und man findet sie daher nur in ganz erstklassigen und teuren Präparaten. Obschon sie in konzentrierter Form starke Reaktionen in unserem Körper auslösen können, wirken sie bestimmt nicht schädlich. Wir kennen Naturöle aus Pflanzen, die schon durch das Einatmen Unwohlsein, Erbrechen, Ausschläge wie Urticaria, hervorrufen können. Auch da muß man dosieren wie bei allem in der Natur, denn nicht alles was natürlich ist, ist zugleich auch auf uns abgestimmt. Folglich müssen wir dafür sorgen, daß die Mengen, die wir unserm Körper zukommen lassen, nicht schaden. Vergessen wir da das große Grundgesetz nicht, daß kleine Reize anregen, große Reize aber zerstören.

Darum ist beim Einölen darauf zu achten, daß man bei starker ultravioletter Bestrahlung oft einfetten muß. Es gibt Menschen, die auf die ultravioletten Strahlen sehr stark reagieren. Auch wird, wie bereits erwähnt, die Haut beim Baden im Meerwasser durch das Salz etwas ausgelaugt und ein gewisses Einfetten ist nur günstig. Wer ein Fett verwenden will, gebrauche das Fett, das von der Haut selbst gewonnen wird, nämlich das Wollfett. Aus der Schafwolle wird ein Fett gezogen. Wir finden es im echten, natürlichen, nicht synthetisch hergestellten Lanolin oder auch in der Bioforce-Crème, die aus Wollfett, Johannisöl, Sonnenblumenöl und etwas Bienenwachs mit anderen Pflanzenzusätzen hergestellt wird. Solche Fette, in bescheidenen Mengen angewendet, geben der Haut das, was sie notwendig hat, um widerstandsfähig zu sein. Auch die Bioforce-Salböle sind nur aus Naturölen hergestellt.

Erdbeeren, ihre Vor- und Nachteile

Jetzt sind wir mitten in der schönen Erdbeerzeit, aber mit Erdbeeren heißt es ein bißchen aufpassen. Erdbeeren sind zwar sehr reich an Kalk, haben also diesbezüglich eine Bedeutung. Der Zuckergehalt ist nicht sehr groß. Aber wir lieben diese Frucht wegen ihres ausgezeichneten Aromas und für den Gaumen bedeuten Erdbeeren einen großen Genuß. Ihre Wirkung auf die Harnorgane ist allerdings weniger gut. Es gibt viele Menschen, die eine gewisse Rückstauung des Harns bekommen, so daß der Harn nicht mehr genügend weggeht. Ich weiß von Personen, die einen starken Urindrang bekamen und doch ging der Harn nicht weg, es waren immer nur ganz kleine Mengen. Andere wiederum reagierten mit übermäßigem Harnabgang. Erdbeeren können diesbezüglich also eigenartig wirken. Besonders für Leute, die eine empfindliche Niere haben, und die überhaupt in den Harnorganen empfindlich sind, auch ältere Leute, die mit der Prostata Schwierigkeiten haben, heißt es also sich in acht zu nehmen und nicht viel Erdbeeren auf einmal zu essen. Am besten sind sie zerdrückt in einem Müesli, mit ein bißchen Haferflocken und Milch und etwas naturreinem Honig gesüßt. So erträgt man sie dann noch am ehesten.

Bei Erdbeeren kommt es allerdings sehr stark auf die Düngung an. Erdbeeren, die mit Kompost gedüngt, die biologisch gezogen sind, haben weniger diesbezügliche Nachteile und sind gesundheitlich, ja sogar auch aromatisch besser. Nach dem fragen aber nicht alle Leute. Leider ist es immer noch so, daß man darnach trachtet große Früchte zu bekommen, im Verkauf sehr gut Geld einbringend. Wer aber in der biologischen Düngung Erfahrung hat, der weiß, daß Früchte, die mit Kompost gedüngt worden sind, ebenso groß werden können, und daß sie zudem viel aromatischer sind.

Eigenartig ist, daß Menschen, die zu Ekzemen und Hautausschlägen veranlagt sind, durch Erdbeeren sehr leicht auch Ausschläge bekommen, ähnlich wie die Urticaria, und das läßt schlußfolgern, daß die Harnorgane dadurch beeinträchtigt werden, denn viele Stoffe, also auch natürliche Stoffe, die eine Retention, d. h. eine Rückstauung des Harnes verursachen, fördern bei sensiblen Menschen die Hautausschläge, können also eine Art Urticaria verursachen. Das will nicht sagen, daß in den Erdbeeren ein giftiger Stoff enthalten sei, absolut nicht, sondern die Ursache beruht auf einer Empfindlichkeit gewissen Stoffen gegenüber und diese ist von Mensch zu Mensch verschieden. Wer also darauf reagiert, muß beim Genuß von Erdbeeren etwas mäßig sein, denn sie können Reaktionen wie Nesselfieber hervorrufen und zwar besonders bei allergischen Menschen.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Ursächliche Bekämpfung von Aissen

Vergangenen Herbst wandte sich Frau G. aus W. mit folgendem Schreiben an uns:

«Voller Dankbarkeit für all die wertvollen Ratschläge, die ich schon durch Sie empfangen durfte, möchte ich mich in einer neuen Angelegenheit wieder an Sie wenden. Unsere 9jährige Tochter, welcher bis anhin nie etwas fehlte, hat nun seit einem halben Jahre in der Bauch- und Rückengegend ein Aisse nach der andern etwa 20 Stück. Zur Blutreinigung gab ich ihr ungefähr 10 Flaschen Nußschalensirup. Auch nahm sie zwei Zyma-Hefekuren, aber alles nützte nichts. Ich kann dies fast nicht verstehen, da ich soviel auf der biologisch gesunden Ernährung halte! Oder sollte ich mich etwa doch verfehlt haben, indem ich meiner Tochter ein chemisches Wurmmittel, das die Würmer auflösen soll, gegeben habe? Sie ist diesen kleinen Madenwürmchen so sehr unterworfen. — Gewiß haben Sie den rechten Rat und können mir die richtigen Mittel zukommen lassen.»

Unsere Antwort lautete unter anderm wie folgt: Wie Sie sicher wissen, geben Würmer Stoffwechselgifte ab, die vom Darm aufgenommen werden, und die dann den Organismus schädigen. So wird es auch bei Ihrem Kinde sein, da durch die vorhandenen Würmer Giftstoffe im Blut sind, deren sich der Körper nun auf diese Weise zu entledigen sucht. Wir empfehlen Ihnen eine Oxyasca-Wurmkur durchzuführen und zugleich noch die Wurmtropfen zu geben. Sicher werden Sie damit Erfolg haben und diese Schmarotzer zum Verschwinden bringen. Die Aissen wollen Sie äußerlich mit gut heißem Bockshornkleesamen, den Sie anrühren, behandeln. Auch Leinsamen können Sie dazu verwenden, den Sie zu einem dicken Brei aufkochen und gut heiß auflegen. Innerlich geben Sie Hepar sulf. D 4, Viola tricolor D 1 nebst Arnica D 4 ein. Anfangs Februar dieses Jahres berichtete die Mutter dann über einen erfreulichen Erfolg. Sie schrieb:

«Vorerst möchte ich Ihnen bestens danken für Ihre einzigartigen Mittel, die Sie unserem 9jährigen Töchterchen zukommen liessen. — Vergangenen Sommer hatte das Kind gegen 20 Aissen am Rücken. Dagegen nahm es ungefähr 10 Flaschen Nußschalensirup und machte 2 Hefekuren, aber dies alles nützte nichts. Nachdem das Töchterchen nun Ihre geschätzten Mittel eingenommen hatte, blieb es bis heute vollständig frei davon. Dafür möchte ich Ihnen nochmals meinen aufrichtigen Dank zukommen lassen.»

Wie gut ist aus diesem Bericht ersichtlich, daß es notwendig ist, statt nur die Krankheit als solche zu behandeln, zugleich auch ihre tieferliegende Ursache zu bekämpfen.