Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 11

Artikel: Gemüsenahrung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553478

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: 10.07.2025

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

Teufen (App.), November 1957

14. Jahrgang — Nr. 11

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 60 23 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. Das Kraut des Feldes. / 2. Gemüsenahrung. / 3. Vulkanisches Land und heilende Quellen. / 4. Wirkungsvolle Nachkur. / 5. Seelisch bedingte Ursachen des Bettnässens und deren Bekämpfung. / 6. Eitriger Halsabzeß. / 7. Niederer Blutdruck. / 8. Aus dem Leserkreis: a) Hoher Blutdruck und Leberstörungen; b) Erfreuliche Hilfe bei schwerer Arthritis. / 9. Besondere Mitteilung: Das erste Naturheil-Sanatorium in Holland.

DAS KRAUT DES FELDES

Früchte, Früchte, welche Wonne,
Einst gereift an Edens Sonne,
Voll im Werte, kostbar, rein
Waren Edens Früchte fein!
Als sich seine Tore schlossen,
Sah das Menschenpaar verdrossen,
Früchte seiner Schuld entsteh'n,
Sah sein Glück im Wind verweh'n.
Denn des Urteils harte Bürde
Nahm hinweg des Menschen Würde,
Nicht aus Früchten edel, fein
Sollt' hinfort die Nahrung sein.
Um das Kraut des Feldes ringend,
Dorn und Disteln hart bezwingend,
Hat, den Schweiß im Angesicht,
Er sein Tagewerk verricht.
Heute um des Feldes Segen
Sich auch unsre Hände regen,
Kämpfend so auf unsrer Flur,
Suchen wir nach Edens Spur.

Gemüsenahrung

Verschiedene Ernährungsstufen

Unter neuzeitlich eingestellten Menschen entsteht oft eine Meinungsverschiedenheit über die Frage, ob der Mensch zum Vegetarier oder zum Fleischesser, also zum Gemischtkostesser geschaffen worden sei. Es mag interessant sein, die fraglichen Punkte klarzustellen, sich darüber zu streiten aber wäre völlig verkehrt, denn keiner von uns weiß im Grunde genommen genauen Bescheid. Zwar der ältesten und zuverlässigsten Auskunftstelle, die wir besitzen, können wir bestimmt Glauben schenken, denn sie ist im Buch der Bücher, in der Bibel zu finden. In 1. Mose 1:29 erfahren wir nämlich, daß alle Früchte von samentragenden Pflanzen und samentragenden Bäumen dem Menschen zur Speise dienen sollten. Unmittelbar nachdem der Mensch aus der künstlerischen Hand seines Schöpfers hervorgegangen war, erhielt er von ihm die Weisung über das, was ihm als Nahrung dienen sollte, nämlich, die Vielfalt der Früchte, die sich in seiner schönen Heimat, dem Garten Eden vorfanden. Was heute an Früchten in den verschiedenen Breitengraden gedeiht, stand damals schon dem Menschen in dem wunderbaren Mustergarten zwischen Euphrat und Tigris zur Verfügung, und diese Nahrung genügte allen körperlichen Anforderungen. Nachdem aber das Geschöpf die schöne Harmonie, die ihn mit seinem Schöpfer verband, zerstörte, indem es das vorhandene Bundesverhältnis brach, schufen die Folgeerscheinungen ganz andere Voraussetzungen, denn der Mensch verlor durch seinen Ungehorsam seine ursprünglich königliche Stellung zusammen mit seiner sorgenfreien Heimstätte, die ihm in vollkommener Mannigfaltigkeit ihre Früchte dargereicht hatte. Außerhalb von Eden begann der Kampf mit Dornen und Disteln und im Schweisse seines Angesichtes mußte sich der Mensch nun auch das Kraut des Feldes, das zuvor nur für die Tiere bestimmt war, zur Nahrung beschaffen, damit er für seinen Körper genügend Nährstoffe erhalten konnte. Auf diese Weise wurde er im zweitrangigen Sinne nun auch noch Gemüseesser. Unter den wunderbaren klimatischen Verhältnissen, die ihn in seiner ursprünglichen Heimat umgaben, zusammen mit dem beglückenden Gefühl idealster Harmonie, die ihn mit seinem Schöpfer verband, genügte die Fruchtnahrung vollständig für ihn. Die Gemüsenahrung mit dem viel reichhaltigeren Mineralstoffgehalt war also erst nach den geänderten Lebensverhältnissen für die Menschheit als zusätzliche Nahrung bestimmt worden. Bekanntlich stellt sie die größeren Anforderungen an die Verdauungsorgane als die Früchte. Die Fleischnahrung war hingegen damals noch ganz unbekannt. Diese trat erst in Erscheinung nach dem umwälzenden Ereignis der Sintflut. Durch die gewaltigen Wassermassen, die damals die Erde bedeckten, wurde vieles vernichtet, und die überlebenden Menschen erhielten in bezug auf die Ernährungsfrage eine neue Weisung, denn das pflanzliche Leben mußte sich wieder erholen, um seinen notwendigen Ertrag geben zu können, auch hatten sich die klimatischen Verhältnisse zum Nachteil geändert. So wurde denn dem Menschen gestattet, sich in Zukunft auch vom Fleisch der Tiere zu ernähren. In dieser Erlaubnis lag allerdings nicht der geringste Zwang, denn wie neuere Uebersetzungen zeigen, wurde dem Menschen nicht geboten, das Fleisch der Tiere solle ihm zur Nahrung sein, sondern ganz einfach, es könne ihm dazu dienen. Es war ihm also nicht verboten, sondern freigestellt, ob er sich seiner bedienen wollte, wenn er darnach Verlangen trug, oder wenn ihn die Umstände dazu nötigten. Wenn Vegetarier behaupten, daß der Mensch ursprünglich Fruchtesser gewesen sei, dann haben sie recht, denn diesen Standpunkt vertritt auch die Bibel; behaupten sie aber, die Fleischnahrung sei dem Menschen überhaupt verboten, dann deckt sich dies nicht mit dem biblischen Bericht, sondern fußt auf eigener Meinung. Richtig aber ist

jener Gedanke, der behauptet, daß einst wieder die ursprünglich idealen Verhältnisse herrschen werden, denn diese Ansicht wird von verschiedenen biblischen Verheißungen unterstützt. Wenn dann sogar der Löwe wieder Stroh fressen wird wie das Rind, werden bestimmt auch die andern Tiere ihren Hunger nicht mehr durch das Fleisch ihrer Mittiere stillen müssen. Diese angedeuteten harmonischen Zeiten liegen hinter dem großen Chaos, das allen ungerechten und unvollkommenen Verhältnissen auf unserer Erde ein Ende bereiten wird. So lange wir uns aber mit den bestehenden Zuständen noch abzufinden haben, müssen wir auch die verschiedenen Lebensprobleme vernünftig zu lösen suchen.

Vom Wert der Gemüsenahrung

Wir haben nun gesehen, wie außer den Früchten, die bestimmt für uns Menschen die idealste Nahrung darstellen, auch die Gemüsenahrung bei uns Eingang fand. Mag sein, daß wir uns erst an sie gewöhnen müssen, bis sie uns so gut schmeckt wie die Früchte; es mag aber auch sein, daß sie uns unter den heutigen Verhältnissen je nach unserm Naturell noch besser bekommt als gewisse Fruchtnahrung.

Die Gemüsenahrung ist sehr mineralstoffhaltig, besitzt also viel sogenannte Nährsalze und nebst diesen auch viel Vitaminfermente und andere Vitalstoffe und zudem noch ein wertvolles Eiweiß. Man findet überhaupt alles, was der Mensch gebraucht, in der Gemüsenahrung. Dies kann jedoch auch von der Fruchtnahrung gesagt werden. Man könnte also sowohl nur allein von Früchten, wie auch allein von Gemüsenahrung leben. Würden wir uns aber einzig nur von Fleisch ernähren, dann würde dies nicht genügen, um die Anforderungen, die unser Körper an die Ernährung stellt, zu decken. Im Tibet herrschte früher eine Sitte, daß man, statt einen Verbrecher zu töten, ihn ganz einfach dazu verurteilte, nur von Fleisch leben zu müssen. Er durfte gar nichts anderes zu sich nehmen als nur Fleisch, und er ging bei dieser einseitigen Ernährung nach 3, spätestens 4 Monaten zugrunde. Bei ausschließlicher Gemüsenahrung kommt dies nicht vor, denn es gibt viele Menschen, die bei dieser Ernährungsform alt geworden und gesund geblieben sind. Aus dieser Feststellung ist ersichtlich, daß die Fleischnahrung nur eine Ergänzung darstellt, niemals aber fähig ist, den Menschen ausschließlich zu ernähren und gesund zu erhalten.

Die Heilwirkung einzelner Gemüsearten

Mit der Gemüsenahrung nehmen wir nicht nur Nährstoffe, sondern auch Heilstoffe auf, denn es gibt viele Gemüsearten, die eine Heilwirkung aufweisen. So wirken Knoblauch, Zwiebeln und Lauchgemüse regenerierend auf die Adern und zwar gegen hohen Blutdruck und können somit also gegen Arteriosklerose als Heilmittel zugezogen werden. Der Meerrettich enthält antibiotische Stoffe und wirkt deshalb günstig auf die Bronchien, kann aber auch für alle anderen Krankheiten der Atmungsorgane als Heilmittel angesprochen werden, denn er erzielt oft bessere Erfolge als viele Medikamente. Die bescheidene Kartoffel wird plötzlich interessant, da roher Kartoffelsaft wunderbar gegen Geschwüre wirkt, vor allem gegen Magengeschwüre und auch gegen Arthritis und daher eines der besten Heilmittel darstellt. Das gleiche Lob kann auch dem rohen Kohlsaft gespendet werden. Der Rüblisaft vermag das Blutbild zu heben, den Blutdruck etwas zu erhöhen und auf die Leber eine ausgezeichnete Wirkung auszuüben. Auch die bittern Salate beeinflussen die Leber wunderbar, so der Löwenzahnsalat, der Zichoriensalat und andere bittere Salatsorten. Auch den Rettich dürfen wir nicht vergessen, da er in kleinen Mengen ein gutes Lebermittel bedeutet, während er das Gegenteil bewirkt, wenn wir zuviel davon genießen. Wir müssen ihn also unbedingt dosieren. Jede Hausfrau weiß, daß Petersilie der Niere zugute kommt, denn durch deren tägliche Einnahme läßt sich eine mangelhafte Nierentätigkeit wieder beheben. Alle Kressearten, also Brunnen-, Garten, Amerikaner- und Kapuzinerkresse enthalten einen antibiotischen Stoff, der den Körper gegen Bakterieninfektionen desinfizieren und widerstandsfähig machen kann. Die Forschung der letzten Zeit hat diese Vorzüge zu Tage gefördert. Daß man bei Blutarmut und Bleichsucht rohen Spinat, Luzernaklee, Brennesseln und alle stark grünen, also chlorophyllhaltigen Gemüse mit Erfolg verwenden kann, ist ebenfalls eine erfreuliche Feststellung der letzten Zeit. Roher Spinat wirkt übrigens auch noch ganz vorzüglich auf die Leber.

Oft oder in der Regel sind die Rohgemüse als Heilmittel viel wertvoller als es die gleichen Gemüse in gekochtem Zustande sind. Man sollte also, wenn man sich die Heilwirkung der Gemüse zunutze machen will, immer einen Teil davon roh essen. Kocht man die Gemüse, dann ist darauf zu achten, daß durch allfälliges Abbrühen nichts davon verloren geht, indem man das Brühwasser, das lösliche Mineral- und Vitaminstoffe enthält, achtlos wegschüttet, denn dadurch geht man notwendiger und wichtiger Werte verlustig. Das Wasser, in dem das Gemüse gedämpft wird, sollte jeweils nur gerade so reichhaltig sein, daß es normalerweise fast aufkocht, höchstens noch zu einer Sauce gebraucht werden kann. Wollen wir also die Nähr- und Heilwerte der Gemüse ungeschmälert zur Verfügung haben, dann muß die Zubereitung äußerst sorgfältig durchgeführt werden, damit keine überflüssige Gemüsebrühe zurückbleibt. Auf keinen Fall soll man eine solche aber wegschütten, sondern soll sie ihrer aufgelösten Werte wegen wenigstens noch als Grundlage zu einer guten Suppe verwenden.

Oft erhöht eine gewisse Zubereitung auch den Heilwert eines Gemüses, was wir beim Sauerkraut, bei Sauerrüben und eingemachten Krautstielen feststellen können. Durch die entstandene Milchsäuregärung gesellen sich neue Heilstoffe zu den bereits vorhandenen hinzu. Rohes Sauerkraut besitzt demnach nicht nur alle Vorteile des rohen Weißkrautes, sondern hat zudem noch die Möglichkeit, durch die natürliche, sich entwickelnde Milchsäure auch günstig auf die Darmflora einzuwirken.

Düngungsfragen

Eine biologische Düngung vermag den Wert der Gemüse wesentlich zu erhöhen. Der Gehalt unserer Gemüsenahrung hängt in bezug auf Nähr- und Heilwerte also sehr davon ab, wie wir die Gemüse ziehen. Es ist dabei von großer Bedeutung, daß die Bodenverhältnisse dem Gemüse die Möglichkeit geben, das Maximum an Nähr- und Heilstoffen hervorzubringen. Falsche Düngung, Massivdüngung, ein phosphorüberschwängerter Boden oder Pflanzland, das mit irgendwelchen chemischen Mitteln bearbeitet worden ist, ergeben punkto Geschmack und Haltbarkeit ein ganz anderes Gemüse als ein gesunder, biologisch zubereiteter Boden. Nur eine gesunde Erde kann gesundes Gemüse liefern, was besonders für den Vegetarier zu seiner Gesunderhaltung notwendig ist.

Vulkanisches Land, heilende Quellen

Heilkräfte der Natur

Rheuma, Gicht, Arthritis und Polyarthritis sind alles Krankheiten, die uns bestimmt dazu veranlassen können, etwas Entscheidendes und Grundlegendes für unsere Gesundheit zu tun, denn gerade diese Krankheiten können sehr schmerzhaft und langwierig sein, weshalb sie einer gründlichen Kur bedürfen, wenn ein bedeutsamer, ja sogar bleibender Erfolg gewährleistet werden soll. Nicht immer gelingt es bei diesen Krankheiten trotz besten Naturmitteln eine genügende Wirkung zu erzielen, um den Schmerz für immer zu bannen und degenerative Erscheinungen zu heilen oder wenigstens erfolgreich zu stoppen.

Aber gleichwohl sind wir deshalb nicht völlig in die Enge getrieben, denn die Natur ist äußerst vielseitig in ihren