

Ein pflanzliches Nahrungsmittel empfiehlt sich

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **17 (1960)**

Heft 12

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969562>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

heute noch ist. Schon damals wußte man, daß das Sauerkraut vitamin- und kalkhaltig ist. Ebenso war bekannt, daß der große Seefahrer James Cook mit Sauerkraut den Skorbut bei seiner Schiffsmannschaft verhindern konnte. Dagegen war damals die Tatsache noch unbekannt, daß die natürliche Milchsäure, wie sie sich im Sauerkraut entwickelt, anticancerogen, also krebsverhindernd wirken soll, wie dies beispielsweise Dr. Krull und andere Aerzte behaupten. Auch eine Dysbakterie im Darm wird durch die natürliche Milchsäure des Sauerkrautes sehr günstig beeinflusst. Sauerkraut ist somit ein Nahrungs- und Heilmittel, das in keinem Hause fehlen sollte. Am wertvollsten ist es, wenn wir Sauerkraut roh als Salat genießen, denn nur in diesem Zustand besitzt es die erwähnte Heilwirkung und auch nur dann ist sein Rohgenuß zu empfehlen, wenn es mit nur wenig Salz als Reformsauerkraut hergestellt wurde. Solches ist in den Reformhäusern erhältlich, kann aber auch bei genügend Weißkraut- oder Kabisvorrat selbst zubereitet werden. Das

Rezept dazu befindet sich in dem bekannten Buch «Der kleine Doktor», und zwar in der Ausgabe von 1955 auf Seite 381 und in der Ausgabe von 1958 auf Seite 396. Es ist eine bekannte Tatsache, daß Kinder sehr gerne rohes Sauerkraut naschen, weshalb sie begeistert sein werden, wenn es in Zukunft roh auf dem Tische erscheint. Man braucht es nicht unbedingt als Salat zu bereiten, denn das rohe Reformsauerkraut schmeckt auch ohne weitere Zutaten vorzüglich. Wer sich die Parole: «Mit Sauerkraut wird besser verdaut,» gut merkt, der wird die Winterszeit hindurch zur nährenden und heilwirkenden Bereicherung seiner Kost täglich rohes Sauerkraut genießen. Daß es stets gründlich gekaut und gut eingespeichelt werden muß, wird jedem ohne weiteres einleuchten. Trotz seiner verdauungsfördernden Wirkung sollte man beachten, daß man nicht unmittelbar nach dessen Genuß Obst oder süße Speisen genießt, sondern erst, wenn es soweit verdaut ist, daß sich dadurch keine Gärungen mehr bilden können.

Ein pflanzliches Nahrungsmittel empfiehlt sich

Nachfolgende, interessante Mitteilung gibt uns einen vollen Beweis, daß sich auch pflanzliche Nahrungsmittel bei Hochgebirgsexpeditionen gut bewähren können.

Die «Expedition Féminine» ist von einer Expedition aus dem Nepal zurückgekehrt. Sie berichtet uns von der Besteigung des CHO-CYU. Dieser ist mit seinen 8100 Metern Höhe einer der höchsten Gipfel des Himalaya-Massivs. Bestimmt mußten daher von diesen Frauen gewaltige Leistungen vollbracht werden. Eine Teilnehmerin, Loulou Boulaz schreibt uns persönlich, daß die Crème Sandwich végétale TARTEX durch ihren Gehalt an verschiedenen Vitaminen,

lebensnotwendigen Mineralsalzen und unentbehrlichen Wirkstoffen während dieser Expedition die täglichen Menues in sehr willkommener Weise bereichert habe. Ihre Qualität wurde durch Temperaturunterschiede zwischen tropischer Hitze und großer Kälte, sowie durch lange Lagerung auf eine strenge Probe gestellt, und sie hat diese vorteilhaft bestanden.

Es ist erfreulich, wenn pflanzliche Nahrungsmittel so bewertet werden können. Auch uns wird es zugute kommen, wenn wir in Zukunft unseren Tourenproviand damit bereichern.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Günstige Beeinflussung fortschreitender Lähmung

Ende Mai erhielt Herr H. aus K. in Holstein für eine schwerkranke Bekannte Ratschläge

und Mittel. Ihr Krankenbericht lautete wie folgt:

«Da die Patientin fast vollständig gelähmt ist, kann sie nicht selbst schreiben. Sie ist 39 Jahre alt. Seit 1944 bekam sie Rücken-