Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 18 (1961)
Heft: 4

Artikel: Schlank bleiben, ohne zu hungern
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552078

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

Schlank bleiben, ohne zu hungern

Es ist eine offensichtliche Tatsache, daß niemand gerne dick wird. Viele treiben deshalb Sport und führen auch in der Ernährung einige grundlegende Aenderungen durch. Es sind dabei zwei wichtige Punkte zu berücksichtigen, denn es ist nicht nötig, wie viele meinen mögen, sich durch spärliche Nahrungsaufnahme vor dem Dickwerden zu schützen. Wir dürfen ruhig essen, bis wir satt sind, wenn wir darauf achten, daß wir nur wenig Stärke und gar keinen Industriezucker zu uns nehmen. Besonders die weiße Stärke, also Weißmehl, weiße Weggli, Teigwaren, Feingebäck und dergleichen mehr sollten wir unbedingt meiden, ja, wir sollten nicht einmal den Kartoffeln groß zusprechen, sondern an ihrer Stelle lieber den Naturreis wählen. Gleicherweise sollten wir uns auch vor Zuckerwaren hüten. Aber eben, es ist oft allzuschwer, an einer Konditorei vorbeizugehen, ohne die verlockenden Süßigkeiten zu beachten, denn man darf nun einmal nicht hinschauen, wenn man nicht widerstehen kann. Wer sich aber nicht anstrengt, um zu verzichten, muß sich auch nicht wundern, wenn er langsam aber sicher etwas rundlicher wird. Statt Stärke und Industriezucker sollten wir reichlich Gemüse und Früchte essen, denn von diesen wird man nicht dick, nicht einmal vom Fleischessen. — Wer schlank bleiben will, darf sich auch nicht angewöhnen, Bier zu trinken, denn auch dieses vermag uns dick zu machen, infolge seines Gehaltes an Malz, da dieses viel Kohlenhydrate, also umgewandelte Stärke aufweist. Das ist der Grund, warum sich denn auch das Bäuchlein des gewohnheitsmäßigen Biertrinkers ziemlich rasch zu einem ansehnlichen Bauch rundet, der einem Bierfäßlein zum Verwechseln ähnlich sieht.

Wohl gibt es Menschen, die durch Veranlagung rasch zu Gewichtszunahme neigen. Die endokrinen Drüsen müssen nur nicht normal oder gar krank sein, dann werden sie rasch zu Fettleibigkeit führen. Bekanntlich können wir dafür die Eierstöcke und die Hypophyse verantwortlich machen. Es gibt sogar eine hypophysäre Fettsucht, die sich sehr unangenehm äußert, da sie dicke Fettplatten zu bilden vermag. Doch dies ist eine Krankheit, die man als solche besonders behandeln muß.

Günstige Beeinflußung der endokrinen Drüsen

Wir wollen nun aber einmal darüber Auskunft geben, wie wir die endokrinen Drüsen weitgehend beeinflußen und anregen können, wenn sie nicht richtig und zu wenig arbeiten, ohne daß schwerwiegende Schädigungen vorliegen würden. Natürlich hilft uns dabei eine gesunde Bewegung, wandern, vernünftiger Sport, Tiefatmungsgymnastik um vieles, aber wir können diese günstigen Vorbedingungen auch noch durch ein einfaches Mittel wesentlich unterstützen, und zwar durch die Einnahme von Meerpflanzen. In Japan, in China, wie auch auf den Pazifischen Inseln genießen die Bewohner regelmäßig Meerpflanzen. Es gehört dies meist zu ihrer täglichen Nahrung. Ich saß schon bei Koreanern zu Tische und mußte mit den bekannten, üblichen, kleinen Stäbchen lernen, den Reis und die kleinen, feinen Blättchen von Meerpflanzen zum Munde zu führen. Auf meine Frage hin wurde mir mitgeteilt, daß die grünen Blättchen Kelp, also reine, gepreßte Meerpflanzen gewesen seien. Diese enthalten organisches, vor allem an Kali gebundenes Jod. In dieser Form bereitet Jod normalerweise dem Herzen keine Schwierigkeiten und auch die Schilddrüsen werden dadurch nicht belästigt. Diese Meeralgen bergen bekanntlich den ganzen Komplex von Mineralien des Meerwassers in sich. Kelp ist somit ein Nahrungsmittel, das zugleich auch als Heilmittel zu wirken vermag und dies ist gut und vorzüglich so. Es hilft uns in dieser Form unser Normalgewicht zu bewahren oder es nötigenfalls wieder zu erlangen. Diesen Vorzug haben die Amerikaner schon längere Zeit wahrgenommen, weshalb sie verschiedenen Nahrungsmitteln Meerpflanzen beifügen. Versuche durch Beimengung von Kelp in Tiernahrung haben gute Ergebnisse gezeitigt. Das ist der Grund, weshalb es auch immer mehr für

die menschliche Ernährung zugezogen worden ist.

Das Meer bietet uns also noch ein riesiges Lager an Nahrungsmitteln. Wir brauchen uns daher nicht zu ängstigen, daß wir eines Tages für die wachsende Bevölkerung zu wenig Nahrungsstoffe mehr aufzutreiben vermöchten. Die Meerpflanzen liefern uns zudem Stoffe, an denen die Landpflanzen nicht allzureich sind. Man kann dies sehr gut begreifen, weil Jahrhunderte, ja sogar Jahrtausende hindurch die Flüsse aus der Erde Mineralien raubten, die sie mit ihrem Wasser ins Meer schleppten. Das Wasser, das aus dem Meere wieder in die Luft entweicht, kommt destilliert auf unsere Erde zurück, wodurch es ihr erneut Mineralien entzieht und sie dadurch immer mehr schwächt. Die Meerpflanzen ihrerseits aber können aus dem soeben geschilderten Umstand reichen Nutzen ziehen, weil sie sich mit all den Mineral- und Vitalstoffen versehen können, die die Erde an die Flüsse abtritt. Was also unsern Landpflanzen immer mehr zu fehlen beginnt, das können wir uns durch die Meerpflanzen wiederum reichlich zuführen und ersetzen. Das ist für die Zukunft gewiß eine beruhigende Aussicht.

Jeder, der sich einmal Meerferien erlauben kann, wird selbst Versuche mit Meeralgen vornehmen können. Er kann täglich von diesen Pflanzen genießen, indem er sie roh im Munde zerkaut. Er kann sie aber auch zerkleinern und einer Suppe oder dem Gemüse beimengen, und zwar, um die volle Wirkung zu erzielen, erst nach dem Kochen. Er wird dadurch den Beweis erhalten, wie erfrischend schon diese kleine Zugabe zu wirken vermag und wie der Organismus durch die angeregten endokrinen Drüsen weit besser zu arbeiten beginnt. Meerbewohner, die regelmäßig Meerpflanzen genießen, werden nicht über Fettleibigkeit zu klagen haben, denn diese Ernährung verschafft schlanke, schön gebaute Körper.

Allerlei Versuche

Ich habe meine jeweiligen Versuche auf diesem Gebiet mit denjenigen eines amerikanischen Arztes verglichen, und ich muß sagen, daß mich die Erfahrungen jeweils sehr zu befriedigen vermochten. Die gute und einfache Hilfe, die uns die Meerpflanzen zu bieten vermögen, bewahrt uns davor, zu den vielen gewaltsamen Mitteln greifen zu müssen, die meist nicht ungefährlich sind, denn das Vergewaltigen der Natur rächt sich immer. Wenn wir indes die Voraussetzungen schaffen, die sie zur Unterstützung nötig hat, dann wird sie uns dies mit Erfolg lohnen. Gewaltsame Eingriffe aber schätzt sie nicht, da sie dadurch geschädigt wird, weshalb wir sie nur im dringendsten Notfall Gewalt anwenden sollten.

Da nun die Meerpflanzen sozusagen alle für uns notwendigen Mineralien, Vitalstoffe und Spurenelemente enthalten, sollten wir uns ihrer reichlich bedienen. Wir haben nun aber leider bei uns, fern vom Meere, nicht die Möglichkeit, uns diese Meerpflanzen selbst zu beschaffen. Aus diesem Grunde ist es für jedermann vorteilhaft, wenn er sich ihrer auf andere Weise bedienen kann. Damit dies möglich ist, besorge ich mir jeweils tonnenweise Kelp aus dem Pazifik, um es auf verschiedene Weise verarbeiten zu können. Kelptabletten, wie sie schon längere Zeit in Amerika hergestellt und in den Reformhäusern erhältlich sind, helfen auch bei uns mancherlei Schäden auszugleichen. Aber es ist auch vorteilhaft, verschiedene Suppenprodukte mit Kelp zu versehen, denn dadurch erhalten wir durch unsere Nahrung regelmäßig die für uns so notwendigen Zutaten. So ist beispielsweise Kelpamare eine flüssige Würze, der Bioforce-Gemüseextrakt eine feste Würze, die eine kräftige Boullion ergibt, während Herbaforce und Plantaforce als Brotaufstrich sehr beliebt sind. Diese soeben erwähnten Produkte sind aus biologisch gezogenem Gemüse hergestellt und enthalten einen gewissen Prozentsatz Meerpflanzen. Diese Würzen, regelmäßig verwendet, ersetzen Kelp als Medikament, was sicher ein wesentlicher Vorteil darstellt. Auf diese Weise können auch wir in unserer Ernährung täglich den Vorzug der Meerpflanzen genießen. In Herbamare und Trocomare, die als Gewürzsalze beliebt sind, spielt neben den biologisch gezogenen Gemüsen auch noch das Meersalz eine wesentliche Rolle, wobei auch der Jod-

gehalt anregend auf die endoktrinen Drüsen einwirkt.

So ermöglichen denn all diese gut ausbalancierten Nahrungsmittel eine ständige Aufnahme notwendiger Mineralien, Vitalstoffe und Spurenelemente, wodurch unsere endoktrinen Drüsen günstig beeinflußt und angeregt werden, was, wie bereits eingehend beleuchtet, mithilft, uns schlank zu erhalten und vor Fettleibigkeit zu bewahren.

Muttermale

In der Regel sind Muttermale ungefährlich, ob sie flach oder warzenartig sind. Man sollte sie auf jeden Fall nicht plagen. Wenn sie stören, weil sie warzenartig sind und deshalb vorstehen, kann man sie mit einem Seidenfaden abbinden. Man taucht diesen in Alkohol, bindet damit die Warze leicht ab, wechselt den Faden alle paar Tage aus und zieht ihn dabei immer etwas fester an. Auf diese Weise läßt sich das Abbinden der Warze ganz harmlos ohne den geringsten Verlust von Blut ermöglichen. Das ist geschickt und gut so, denn man sollte unbedingt vorsichtig sein und nie an den Warzen herum kratzen, wodurch man sie nur unnötig reizt. Muttermale können nämlich, besonders bei Patienten, die schon die fünfziger Jahre erreicht haben oder darüber sind, plötzlich in Hautkrebs übergehen, und zwar hauptsächlich dann, wenn man sie reizt, indem man immer wieder gewohnheitsmäßig daran herumkratzt.

Ein sprechendes Beispiel

Ich erinnere mich hier hauptsächlich an einen 50jährigen Patienten, der wegen seinem Muttermal, das fast wie eine Warze aussah, aus der Saar zu uns kam. Dieses Muttermal hatte sich ruhig und still verhalten, bis der Hausarzt, der als Landarzt amtete, fand, man könnte es eigentlich entfernen. Nach Einwilligung des Patienten versuchte der Arzt dann das warzenartige Gebilde mit einer glühenden Nadel zu beseitigen, was aber starke Blutungen verursachte. Einige Zeit danach bekam der Patient geschwollene Lymphdrüsen. Ein anderer Arzt, den der Kranke nun aufsuchte, sorgte nun dafür, daß eine der Lymphdrüse herausgenommen und untersucht wurde, wobei festgestellt werden konnte, daß sie krebsartig war. Noch weitere dieser Drüsen wurden herausgenommen, und der Arzt erkundigte sich schließlich nach der Ursache der Erkrankung. Die Erwähnung der unvorsichtigen Warzenentfernung entrüstete den Arzt sehr, und er war natürlich mit dem Vorgehen des Hausarztes nicht einverstanden. Es kommt eben erfahrungsmäßig oft vor, daß in einem solch warzenartigen Muttermal degenerierte Zellen, also Riesenzellen oder kurzerhand Krebszellen vorhanden sein können. Solange sie aber gänzlich eingeschlossen sind, vegetieren sie harmlos, ohne sich irgendwie unangenehm bemerkbar zu machen, wenn man sie in Ruhe läßt. Durch die erwähnte Reizung, die zudem sehr blutend verlief, ergab sich die Möglichkeit einer Aussaat im Körper, so daß die Zellen auch in die Achselhöhlen gelangen und die Lymphdrüsen infizieren konnten. Dadurch entstanden Knoten bis in den Arm hinaus, die teils bestrahlt und teils wegoperiert wurden. Auch in den Lenden zeigten sich nachträglich solche Knoten, so daß auch die dortigen Lymphgefässe davon betroffen wurden. Im übrigen ist der Patient jedoch sehr gesund und hat erstaunlicherweise auch eine gute Blutsenkung. Die Behandlung verspricht viel, da er eine gute Grundlage mit entsprechend guten Reserven besitzt, und so hat er denn bereits mit Petacanceron einen befriedigenden Erfolg erzielt.

Aus diesem Krankheitsfall geht wohl deutlich hervor, wie ungeschickt es ist, wenn man durch Unvorsichtigkeit ein warzenartiges Gebilde, statt es ganz einfach ruhen zu lassen, durch Herumstochern dermaßen reizt, daß man einen gefährlichen Zustand hervorruft. Wenn man schon eingreifen will, dann ist es angebracht, alles geschickt heraus zu nehmen oder aber ganz einfach alles in Ruhe zu lassen. Das läßt sich trefflich an einigen Schweinen veranschaulichen, die im Stalle belassen, nichts Schlimmes anrichten können. Sobald sie aber im Freien sind und in den Gemüsegar-