

# Erwünschte Gewichtsabnahme

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **18 (1961)**

Heft 12

PDF erstellt am: **26.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-553583>

## **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.

## Erwünschte Gewichtsabnahme

Als ich nach Abschluss meiner letzten grossen Reise einen Rechtsanwalt besuchte, der noch 4 Monate zuvor sehr übergewichtig gewesen war, erzählte mir dieser mit sichtbarer Freude, er habe in der Zwischenzeit, also während 4 Monaten meiner Abwesenheit 8 kg abgenommen und fühle sich infolgedessen viel wohler. Er war sich voll bewusst, dass er noch weitere 8–10 kg abnehmen dürfe, um das Normalgewicht zu erlangen, und er war fest entschlossen, dies ebenfalls noch zu erreichen. Wie gut, dass dieser Mann, der heute im schönsten Alter steht, noch zur rechten Zeit zur Einsicht gekommen ist! Vor meiner Abreise lenkte ich seine Aufmerksamkeit auf das hilfreiche Kelp als Nahrungsergänzung bei einer Abmagerungskur. Ich riet ihm ferner, Weissmehlprodukte, Konditoreisüssigkeiten und fettes Fleisch möglichst zu meiden, und er befolgte meinen Rat, denn es ist gesundheitlich nicht als gut zu empfehlen, einfach nur mit Hilfe einer Fastenkur abnehmen zu wollen, da besonders Menschen, die zu Fettleibigkeit neigen, nicht leicht fasten können. Sie besitzen oft ein überbelastetes Herz und würden sich daher durch eine radikale Fastenkur eher schaden als nützen. Die notwendige und günstige Behandlungsweise verlangt daher langsames aber stetiges Abnehmen. 2 kg im Laufe eines Monats entsprechen dieser

Forderung gerade, um dem ganzen Körper die Möglichkeit zu bieten, sich ohne Schaden an die neuen Verhältnisse gewöhnen zu können.

### Elastizität und schlanke Linie

Unwillkürlich kamen mir bei meinem Besuch die vielen schlanken Asiaten in den Sinn, denen ich auf meiner Reise im fernen Osten begegnet war, und ich erzählte meinem erstaunten Zuhörer, dass diese Menschen mühelos schlank bleiben können. Einmal erwähnte eine frohgemute Asiatin mit befriedigtem Lächeln: «Wir essen viel, aber wir bleiben doch schlank!» Sie essen täglich Meerpflanzen, nämlich Kelp und dieser Sitte oder Essensgewohnheit haben sie auch ihre schlanke Linie und Elastizität zu verdanken. Kelp bedeutet daher auch für uns eine Hilfe im Kampf um das körperliche Gleichgewicht, weshalb bestimmt unsere Kelptabletten und die Würzen, nebst den Suppenextrakten, die Kelp enthalten, gute Dienste leisten werden. Bestimmt wird die erreichte Gewichtskorrektur manchen dazu veranlassen, über den gewünschten Erfolg Bericht zu geben. Das Meer wird somit als vermehrte Nahrungsquelle auch den europäischen Binnenstaaten die Möglichkeit geben, dass ihre Bewohner in Zukunft das körperliche Gleichgewicht leichter zurückgewinnen können.

## Bronchialkatarrh

Um veraltete Bronchialkatarrhe bekämpfen zu können, muss man energisch eingreifen und längere Zeit mit natürlichen Mitteln und Anwendungen arbeiten, bis der Erfolg ersichtlich wird. Solche, seit Jahrzehnten vernachlässigten Krankheitserscheinungen lassen sich nicht in 14 Tagen wegwischen. Es gibt indes sehr einfache Anwendungen. Schon mancher Kranke erleichterte sich seinen Zustand, indem er sich abends mit Johannisöl einen Lehmbrei zubereitete, den er zuvor im Wasserbad genügend wärmte. Oft genügt es auch, wenn man abwechselungsweise nur ein weiches Lappchen in

Johannisöl eintaucht, um es etwas vorgewärmt auf die Bronchien aufzulegen. Diese Massnahmen sollte man regelmässig beachten und sie nicht etwa von Zeit zu Zeit gleichgültig vernachlässigen.

Als vorzügliches Mittel zum Einnehmen wirkt bei Bronchialkatarrh die Meisterwurz, also Imperatoria. Die Erfahrung hat gezeigt, dass dieses Mittel stets zugezogen werden sollte, um den Heilerfolg zu sichern. Noch besser wirkt indes der rohe Tannenknospensirup, und es ist nebenbei erwähnenswert, dass er auch in akuten Fällen überaus heilsam ist. Für solch einen