Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 5

Artikel: Flüssigkeitsfragen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554490

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

mehr unverdauliche Stoffe weggehen als beim Weissbrot. Da jedoch die Zellulosestoffe zur Anregung der Darmtätigkeit notwendig sind, ist dies kein Nachteil . Es mag sich nur als einen solchen anhören, wenn man darauf ausgeht, durch diese Feststellung beim Volk ein ungünstiges Urteil gegenüber dem Vollkornbrot zu erlangen. Sieht man sich jedoch in der Natur etwas näher um, dann wird man leicht erkennen, dass auch die Tierwelt Zellulose und unverdauliche Stoffe verwendet. Etliche Tiere behelfen sich sogar mit Sand. Dies geschieht vor allem bei Enten und Vögeln, was bestimmt nicht auf einem Irrtum beruht, bloss, um sich den Magen mit Balast anzufüllen, denn der sichere Instinkt der Tiere arbeitet bestimmt nicht plötzlich fehlerhaft. Die Forderung, die die Natur in der Hinsicht stellt, dient zur Anregung, zur Reinigung des Darms und zur Regelung der Darmtätigkeit. Die Natur belehrt uns vormerklich für den Alltag des Lebens, dient also nicht alleine dem Laboratorium mit seinen Versuchen. Verfolgen wir die Geschichte der Wissenschaft, dann können wir neben manchen Verdiensten auch manche falsche Schlussfolgerungen gewahr werden. Zum Teil haben diese leider gerade auf dem Gebiet der Ernährung und Heilweise oft tragische Folgen gezeitigt. Wollen wir die Richtlinie beachten, die der Schöpfer für unsere Nahrung in die Natur hineinlegte, dann müssen wir unsere volle Aufmerksamkeit immer dem Prinzip der Ganzheit zuwenden. In dieser allein liegt, was wir benötigen. Was der Mensch daher verändert, geschieht in der Regel zu seinem Nachteil. Wie wir von der Wahrheit nichts hinwegnehmen oder hinzufügen dürfen, damit sie die Wahrheit bleibt, so müssen wir auch die schöpferische Ganzheit in der Natur stets beachten, wenn wir vollen Nutzen daraus ziehen wollen. Wer es vorzieht, zu seinem eigenen Nachteil Weissbrot zu essen, sollte wenigstens nicht noch glauben oder behaupten, es sei gesundheitlich besser und wertvoller als das Brot aus dem ganzen Korn.

Flüssigkeitsfragen

Wenig Menschen scheinen sich klar zu sein, wieviel Flüssigkeit der Mensch täglich einnehmen sollte. Fragen wir einen Alkoholiker, dann wird er uns sagen, dass er immer dann zu trinken bereit ist, wenn er ein Getränk zu sehen bekommt. Auffallend ist es, dass Alkoholiker, die sehr viel Flüssigkeit einnehmen, selten oder gar nicht unter Nierensteinen zu leiden haben. Dies ist natürlich nicht dem Alkohol zuzuschreiben, wohl aber der erwähnten grossen Flüssigkeitsmenge, da diese die Bildung von Nierensteinen verhindern kann. Der Einfluss, den der Alkohol dabei ausübt, führt hingegen zur langsamen Degeneration von Niere und Leber, was zur Folge haben kann, dass sie zu schrumpfen beginnen. Bekannt ist, dass in Ärztekreisen alsdann von einer Säuferleber gesprochen wird. Die Flüssigkeitsmenge ist es somit nicht, die dem Alkoholiker schadet, sondern der Alkohol. Es gibt tatsächlich viel Menschen, die zu wenig trinken. Früher war man sogar in Naturheilkreisen davon überzeugt, dass es heilwirkend sei, von Zeit zu Zeit gar nichts Flüssiges zu sich zu nehmen. Ich erinnere mich noch lebhaft einer Schrotkur, die ich vor ungefähr 30 Jahren mit meiner Frau zusammen durchgeführt habe. Statt des einwandfreien Erfolges stellte sich ein Hautausschlag ein. Wer während dem Fasten nicht trinkt, gibt der Niere keine Möglichkeit, die Abfallstoffe wegzuschaffen. Dadurch wird die Haut mehr belastet und wenn sie damit nicht fertig wird, kann als Folge eben ein solcher Ausschlag in Erscheinung treten. Dies ist so, weil sowohl Haut als Niere für den Körper zwei unentbehrliche Ausscheidungsmöglichkeiten darstellen, die ihm behilflich sind, sich der Abfallstoffe zu entledigen. Darum

sollten weder die Haut noch die Niere an ihrer Tätigkeit verhindert werden oder gar versagen, sonst ist die Belastung für die noch tätige Abfuhrmöglichkeit womöglich zu gross. Fastenkuren sollten deshalb durch Trinkkuren und wenn immer möglich durch Schwitzbäder unterstützt werden.

Aber nicht nur während dem Fasten, auch im Alltagsleben trinken manche oft zu wenig. Dies geht alsdann aus den Urinanalysen hervor, die zeigen, dass dadurch zu wenig harnpflichtige Stoffe ausgeschieden werden können. Oft wird behauptet, durch flüssige Nahrung werde man dick, was jedoch nur der Fall ist, wenn man zu häufig stärkereiche und eiweissreiche Suppen geniesst. Wer reichlich Gemüse, Früchte, Milchprodukte, Suppen und andere Nahrung mit wesentlichem Flüssigkeitsgehalt einnimmt, wird seinem Körper dadurch täglich über 2 Liter Flüssigkeit zuführen, was für ihn völlig genügt. Nur da, wo man ganz einwandfreies Wasser erhält, sollte man solches trinken. In südlichen Ländern hingegen muss man immer darauf bedacht sein, bei starker Hitze den festen Durst nur durch abgekochtes Wasser zu stillen Wer diese Vorsicht nicht beachtet, läuft Gefahr, sich eine Krankheit, wenn nicht gar den Tod zuzuziehen.

Frucht- und Gemüsesäfte

Besser als Wasser sind Gemüsesäfte, da sie ausser der Flüssigkeit, die die harnpflichtigen Stoffe ausscheiden hilft, noch zusätzlich Mineralstoffe und Vitamine liefern. Das ist ein Vorteil, den wir im Alltagsleben, vor allem aber auch in Fastenzeiten nutzbringend auswerten sollten. Die erwähnten Vitalstoffe werden zudem sehr leicht vom Körper aufgenommen und verarbeitet. Sie sind daher nicht nur für den Gesunden, sondern vor allem auch für den Geschwächten und Kranken von grosser Bedeutung. Säfte, die wir aus biologisch gezogenem Gemüse und ungespritzten Früchten durch Frischpressung gewinnen, sind unübertroffen. Ausserdem sind als Gemüsesäfte die milchsauren Biottasäfte vorzüglich und zugleich sehr praktisch, da sie zu jeder Jahreszeit zur Verfügung stehen, was auch für die Bioforcesäfte gilt, da diese als Fruchtsäfte ebenfalls das ganze Jahr hindurch erhältlich sind. Vor allem sind die überaus gehaltvollen Bionektare aus Heidelbeeren, Brombeeren, schwarzen Johannisbeeren, Erdbeeren, wie auch aus Pfirsichen und Aprikosen ein vorzüglicher Genuss und eine grosse Hilfe und Bereicherung in einem gesund und vernünftig geführten Haushalt. Die meisten dieser Säfte sind selbst Schwerkranken, ja sogar Leberkranken, gut bekömmlich. Fieberkranke, die in der Regel alle feste Nahrung mit Recht ablehnen, empfinden diese Säfte mit einem guten, kohlensäurearmen Mineralwasser verdünnt, als wahre Wohltat.

Die erwähnten Biotta- und Bioforcesäfte sind nebst dem Bionektar frei von irgendwelchen chemischen Zusätzen und Konservierungsmitteln und können deshalb sowohl für Gesunde als auch für Kranke als willkommene Hilfe angesprochen werden. An Stelle von alkoholischen Getränken sollten an heissen Sommertagen reine, verdünnte Fruchsäfte zur Erfrischung dienen. Sie sind dem Gaumen sehr willkommen und haben zugleich den Vorteil, eine leicht verdauliche, flüssige Nahrung zu sein. Bei übergrossem Durst kann man den verdünnten Fruchtsäften mit Erfolg auf ein Glas noch 1 Teelöffel Molkosan beigeben. Die Milchsäure wird das Flüssigkeitsbedürfnis noch völlig zu stillen vermögen. Zudem wird das Getränk dadurch ausgesprochen kräftig. Verdünntes Molkosan ist auch als Getränk zu Gemüsemahlzeiten sehr gut geeignet, da es verdauen hilft, in diesem Falle allerdings ohne Beigabe von Fruchtsäften. Niemals sollten wir durch ein Getränk die Nahrung hinunterschwemmen nud dieserhalb mangelhaft einspeicheln und kauen. Das sind einige Regeln, die wir zum Wohle

unserer Gesundheit stets beachten sollten. Auch ist es gut, wenn wir nie vergessen, dass flüssige Nahrung aus den Früchten unserer Obstgärten und Beerenkulturen für moderne, aufgeschlossene Menschen nicht nur genussreich sind, sondern auch einen wesentlichen Teil ihrer Gesundheitspflege bedeuten.

Düngung ohne Kompost und pflanzliche Spritzmittel

Heute bekommt man viele Ansichten über Düngungsfragen zu hören, die in Zeitschriften veröffentlicht werden, auch wenn sie von Theoretikern stammen mögen, die über keinerlei praktische Erfahrungen verfügen. Es ist deshalb doppelt wichtig, Ratschläge aus dem Erfahrungsgut des Alltags zu erhalten.

Die Frage der Kompostbereitung kam schon oft in unserer Zeitschrift zur Sprache. Nun besitzen aber nicht alle die Möglichkeit einen Kompost anzulegen, sei es aus Mangel an Platz oder aus Mangel an Zeit. Oft genügt zwar schon ein kleines Ecklein, das man, weil es völlig versteckt in unserem Garten liegt, gar nicht beachtet. Auch der Mangel an Zeit kann vielleicht dadurch behoben werden, dass man ganz einfach das Anlegen eines Kompostes als tägliches Turnen einschätzt, denn die Bewegungsmöglichkeit, die uns daraus entsteht, vermag dieses bestimmt zu ersetzen. Wem es die Verhältnisse indes einfach nicht ermöglichen, sich zu Düngzwekken einen Kompost zu schaffen, kann sich auch auf andere Weise aushelfen.

Biologischen Düngstoffe

Da ist beispielsweise die Holzasche, die als Kalidünger sehr viele Mineralstoffe enthält und besonders für Lauch, Sellerie und andere Knollengewächse vorzüglich ist. Nimmt man zugleich noch Walderde hinzu, dann besitzt man eine gute Bakteriendüngung. Die Walderde ist zwar sauer, aber ihr Wert liegt in den kleinen Mikroorganismen, die als Bakterienbereicherung die Gartenerde günstig beeinflussen. Kirschbäume, die wir mit Walderde düngen, erhalten schönes, dunkelgrünes Laub. Sie sind zugleich widerstandsfähiger gegen Bakterien, gegen Schorf und andere bakterielle Einflüsse dieser Art. Die Bäume gedeihen gleichzeitig besser und sind gesünder. Auch wirkt sich diese Düngung günstig auf ihren Trieb aus. Im Grunde genommen ist der Kirschbaum eben ein Waldbaum, darum ist die Walderde so nutzbringend für ihn. Auch sämtliche Beerenfrüchte ziehen den gleichen günstigen Nutzen aus der Düngung mit Walderde. Sogar der Spinat gedeiht besser, wenn er damit gedüngt wird. Torfmull ersetzt die Walderde mit ihrem Bakterienreichtum nicht, da er wohl zum Lokkern des Bodens gut ist, nicht aber zum Anreichern von Bakterien.

Helfen wir bei der erwähnten Düngung noch mit Knochenmehl und Hornspänen nach, dann verfügen wir bestimmt über eine gute Düngungsmöglichkeit. Da die Hornspäne indes ein Stickstoffdünger sind, müssen wir ihn sparsam verwenden, denn wir sollten die Pflanzen nicht mit Stickstoff überdüngen. Beim Knochenmehl handelt es sich um einen Kalk-Phosphor-Dünger, der von den Bodenbakterien sehr langsam abgebaut wird, was vorteilhaft ist, da er dadurch auf Jahre hinaus zu wirken vermag, denn die Pflanzen können 6 bis 7 Jahre Nutzen daraus ziehen. Gibt man dem Boden jedes Jahr etwas Knochenmehl, dann erhält er immer genügend Kalk und Phosphor, und zwar in einer sehr guten Form. Da der Abbau, wie erwähnt, nur langsam vor sich geht, können wir von Knochenmehl nicht schnell zuviel verabreichen. Wir dürfen zu Düngzwecken ohne weiteres entleimtes Knochenmehl verwenden.

Als guter Volldünger ist der Bioforce-Dünger schon jahrelang bekannt, wird er doch nach biologischen Grundsätzen hergestellt. Es gibt indes noch verschiedene andere, die verwendet werden kön-