

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Ein koreanisches Wundermittel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553527>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.10.2024

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

stellen. Wenn sie so leicht zu beseitigen wären, könnte sie ja bereits der Regen wegschwemmen, dadurch die Traubenbeeren reinigen und die Vergiftungsgefahr beseitigen. Leider enthalten die meisten Spritzbrühen aber ein Haftmittel, das verhindern soll, dass sich die Brühe durch den Regen abspülen lässt.

Nicht jeder Mensch ist auf Gifte gleich empfindlich, weshalb auch nicht jeder auf Spritzmittel gleich anspricht. Es gibt Menschen, die dadurch keine akuten Schädigungen oder Reaktionen feststellen können. Aber man ist auch bei ihnen nicht sicher, ob diese Spritzmittel nicht später doch zu einem chronischen Leiden beitragen. Wir glauben Anhaltspunkte zu haben, und es scheint, dass wir dabei nicht fehlgehen, wenn wir alle Gifte von Spritzmitteln, Konservierungsmitteln, wie auch

von chemisch zusammengesetzten Medikamenten als Zellgifte bezeichnen, die auch bei der Entstehung von Krebs stark mitbeteiligt sein können. Soweit es praktisch irgendwie möglich ist, sollte man sich aus diesem Grunde unbedingt all dieser Gifte zu enthalten suchen. Biologische Bewirtschaftung der Gemüse- und Obstkulturen ist deshalb ein Gebiet, das in Zukunft unbedingt seine Lösung finden muss. Da aber die heutigen Verhältnisse den Beweis liefern, dass der bequemere Weg des Giftspritzens den Vorzug erhält, ist die Lösung erst jener Generation möglich, die nicht mehr einer naturentfremdeten Weltordnung unterstellt ist, sondern mit einer solchen rechnen kann, die erneut die göttlichen Naturgesetze achtet und daher in Harmonie mit ihnen sein wird.

### Ein koreanisches Wundermittel

Als ich mit einem lieben Freunde, dem koreanischen Arzt Dr. med. Kee, ausserhalb Seoul, im Hotel Walkers Hill auf dem Balkon meines Zimmers sass, hatte ich diesem viele Fragen zu beantworten, denn er wollte möglichst genaue Auskunft über die schweizerische Volksheilkunde haben. Er machte mich dann seinerseits mit der Tatsache bekannt, dass die koreanische Volksheilkunde viele alte Überlieferungen und Erfahrungen in sich birgt. Erfreulicherweise konnte er mir bestätigen, dass diese noch heute vom koreanischen Arzt in der Praxis angewendet und als gut befunden werden. Zwar sind auch in Korea nicht mehr alle Ärzte dafür ganzherzig eingestellt, wohl aber sein Vater, von dem er mir berichtete, dass er ein grosser Arzt sei und als Buddhist das Erfahrungsgut der Vorfahren zu achten wisse. Obwohl mein Freund selbst überzeugter Christ geworden ist und eine bejahende Einstellung zu vielen westlichen Wissenszweigen und Kulturgütern pflegt, weiss auch er genau, dass uns die Natur mehr Geheimnisse offenbaren kann und uns mehr Nützliches für Leben und Gesundheit zu geben vermag, als dies der

Chemie und Technik möglich ist. Während er sich mit mir unterhielt, schaute er nachdenklich auf den unter uns dahinfließenden Fluss hinab. Sein Blick verfolgte dessen Lauf bis weit hinauf in die Berge. Da er sehr an seiner koreanischen Heimat hängt, beglückte es ihn ganz besonders, dass er auch bei einem Vertreter des Westens für alte chinesische und koreanische Heilmethoden und Heilmittel lebhaftes Interesse fand.

#### Ginsengwurzeln

Natürlich kamen wir unter anderem auch auf die Ginsengwurzel zu sprechen und ich erfuhr über diese eigenartige Pflanze einige Einzelheiten, die mir sehr wertvoll waren. In Korea wird sie wie ein Wundermittel verehrt. Selbst mein Freund greift gerne zu ihr, da sie ihm, besonders wenn er angestrengt arbeiten muss, jeweils wertvolle Dienste leistet. Es gibt rote und weisse Ginsengarten, doch nicht jede wirkt gleich gut, denn es kommt auf den Standort der Pflanze an und wie alt die Wurzel ist. Kultivierte Pflanzen besitzen nicht die gleiche Kraft wie solche, die in den Bergen wild aufwachsen kön-

nen. Aber selbst die wilde Ginseng muss etwa 7 Jahre alt sein, um die volle Heilkraft zu besitzen. Der Preis der Droge richtet sich vorwiegend nach der Grösse der Wurzel und das kg schwankt von ungefähr 100 bis auf 600 Schweizerfranken. Es gibt wohl kaum ein besseres Stärkungsmittel für die Nerven und Drüsen, sowie zur Erhaltung der Lebenskraft. Das ist die feste Überzeugung meines koreanischen Freundes. Ich selbst trank jedesmal, wenn ich mich in Korea aufhielt, regelmässig meinen Ginsengtee, und es

ist nicht ausgeschlossen, dass ich mich dort jeweils deshalb so frisch und unbeschwert fühlte. Ein Freund des erwähnten Arztes, Mr. Lee, sammelt für uns die Ginsengwurzeln aus Liebhaberei. Aus ihnen entstehen Ginsavena und Ginsavita. Die Berichte der Verbraucher beweisen, dass die Begeisterung meines Freundes nicht nur auf Überlieferung und Liebe zur heimatlichen Pflanzenwelt beruht, sondern dass die echte Ginsengwurzel mit ihrer Wirksamkeit wirklich hält, was sie verspricht.

### **Diät bei Zuckerkrankheit**

Hauptsächlich bei der Zuckerkrankheit spielt die Diät eine ganz besondere Rolle. Im Gegensatz zu anderen Kranken hat der Zuckerkranke ein vermehrtes Nahrungsbedürfnis. Wenn daher die Diät ihre Aufgabe gut lösen soll, muss sie dafür besorgt sein, dass dem Zuckerkranken ein ausreichendes Quantum Nahrung zukommt. Dabei muss aber beachtet werden, dass der Kranke nicht zuviel Kohlehydrate erhält. Dies berücksichtigend, wird für den Zuckerkranken das kohlehydratarme, dafür aber vitaminreiche Gemüse an erster Stelle stehen.

Für den Lactovegetarier kommt als Eiweissnahrung das Milcheiweiss in Frage, und zwar vor allem in Form von Sauermilch, Buttermilch und Quark. Wer gewohnt ist, Gemischtkost zu geniessen, wird sich mit bescheidenen Mengen von Muskelfleisch begnügen müssen. Ein kleines Beispiel veranschauliche den Speisezettel für einen Tag.

#### **Morgenessen**

Als Getränk können wir Buttermilch, Sauermilch oder Getreidekaffee (Bambu) wählen. Statt dessen dürfen wir aber auch einmal mit einem Joghurt Vorlieb nehmen.

Wir werden uns belegte Brötchen zubereiten, und zwar aus Walliser-Brot, aus Flockenbrot oder aus Knäckeibrot, wobei erwähnt sein möchte, dass für Zuckerkranken eine besondere Knäckeibrotsorte

erhältlich ist. Entweder verwenden wir zum Bestreichen des Brotes Weisskäse, vielleicht den Gervais oder auch nur Quark. Um die Brötchen zu bereichern, legen wir noch Tomatenscheiben oder Gewürzkräuter, wie Petersilie, Schnittlauch oder geraffelten Meerrettich auf.

Wer zum Frühstück Früchte vorzieht, kann sich an das nachfolgende zweite Beispiel halten. Bambu-Kaffee mit Rahm, Fruchtmüesli mit Roggenflocken, Vollreisflocken oder Allbran, ein bekanntes, amerikanisches Getreideprodukt. Die beigegebenen Früchte richten sich nach der Jahreszeit. Dabei werden Heidelbeeren, schwarze Johannisbeeren oder Äpfel in Frage kommen. Diesem Müesli fügen wir noch etwas Sesamsamen oder geraspelte Mandeln bei, jedoch keinen Zucker.

Wenn keine frischen Beeren mehr erhältlich sind, kann man sich auch mit naturreinen Fruchtnektaren behelfen.

#### **Mittagessen**

Soyabratlinge, Rahmquark mit Meerrettich und je nach Jahreszeit ein gedämpftes oder gratiniertes Gemüse.

Am wichtigsten ist eine grosse Salatplatte aus allerlei Salaten. Auch da wird sich die Wahl nach der Jahreszeit richten. Vorzüglich ist Weisskraut, rohes Reformsauerkraut, Blattsalat und vor allem viel Kresse, einschliesslich Kapuzinerkresse. Die Salatsauce wird aus Molkosan und