Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 4

Artikel: Eine neue Heiltherapie
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969365

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

ner Farm und geht trotz geschwächter Gesundheit ganz auf in einem arbeitsfreudigen Dasein. Aus Polen erhielt sie einst Besuch, denn sage und schreibe «Der kleine Doktor» kehrte auch bei ihr ein, um ihr behilflich zu sein, gesundheitlich zu erstarken. Ihre Schwester hatte ihn ihr zugestellt, damit sie sich seiner Ratschläge bedienen konnte. Das tat sie auch ausgiebig und sehr gewissenhaft, wie nicht schnell jemand anders. Der Erfolg liess denn auch nicht auf sich warten. In voller Begeisterung für die guten Erfahrungen, die sie sammeln konnte, sorgte diese tatkräftige Farmerin sehr grosszügig, dass «Der kleine Doktor» auch bei anderen Farmern und bei ihren Bekannten Eingang finden konnte. Bereits ging eine Bestellung von 10 Büchern für diese ein und eine weitere wird, wie berichtet, folgen. Auch den Hausarzt, den sie infolge seines gewissenhaften Wirkens sehr zu schätzen weiss und mit dem sie auch auf freundschaftlicher Basis verbunden ist, hat sie interessieren können, und bei einem Landarzt kann man selbst in Amerika ein gewisses Verständnis für naturgemässe Heilverfahren erwarten.
Berichte dieser Art entschädigen die viele Mühe, die das Beantworten der mannigfachen Briefe mit sich bringt, immer wieder, erkennt man daraus doch deutlich, dass das Ideengut gesammelter Erfahrungen selbst Menschen in fernen Ländern zugute kommen kann, so dass auch diese zur weiteren Verbreitung beizutragen vermögen. Auch wenn man einmal keinen Brief mehr selbst öffnen wird, kann auf diese Weise das, was man pflanzte, sogar ohne unser Dazutun weiterwachsen und gedeihen.

Eine neue Heiltherapie

Es gibt wohl viele Arten von Heiltherapien, aber erst im Fernen Osten kam uns in den Sinn, dass das Essen mit Stäbchen gewissermassen auch zu den Heiltherapien gezählt werden kann. Wieso denn? Die Frage ist einfach zu lösen, wenn wir bedenken, wie rasch wir mit Gabel, Messer und Löffel zu essen vermögen. Die gesteigerte Hast des Alltags wird durch diese Essgeräte auch auf die Mahlzeiten übertragen, denn im Schuss verschwinden die Speisen im Munde, und bevor man sie gründlich gekaut und geschluckt hat, folgt auch schon wieder eine neue Ladung. Das erzieht zu chronischem Schnellessen und als Folge davon schadet man seiner Verdauung und somit auch der gesamten Gesundheit. Wer nach dem Essen ein Unbehagen verspürt, ja sogar über Bauchweh klagen muss, Gärungen und Gase im Darm beobachten kann, hat bestimmt zu wenig langsam gegessen und nicht gründlich gekaut und durchspeichelt, da ihm in allzukurzer Zeit allzuviel zugeschoben worden ist.

Ein Aufenthalt im Fernen Osten

Eine gute Abhilfe für solche Schnellesser wäre ein Aufenthalt im Fernen Osten. Manchem würde es dort anfangs schwer fallen, auf unsere Essensgewohnheiten mit Gabel und Messer verzichten zu müssen, aber schliesslich würde er doch mit den zwei üblichen Stäbchen essen lernen. Mag er mit seinem hungrigen Magen auch ungeduldig sein, wenn der Reis zehnmal von den Stäbchen fällt, bevor es ihm gelingt, ihn zum Munde zu führen, schadet dies gar nichts, denn er lernt dabei Geduld. Ein ruhiger, geduldiger Esser hat rasch Erfolg, während zappelnde Aufregung doppelte Mühe bereiten wird. Wer sich einmal angewöhnt hat, geschickt mit den Stäbchen zu essen, wird sich nach dem Essen viel behaglicher fühlen. Liegt dies wohl am Metall unserer Essgeräte, oder sind nicht viel mehr ruhige, gemütliche Essgewohnheiten an dem Vorteil beteiligt? Nie lassen sich die Stäbchen mit den gleich grossen Speisemengen beladen, wie unsere Gabel. Bei hastiger Stimmung fällt zudem noch das wenige,

das man den Stäbchen auferlegte, wieder herunter und man muss sich neu bemühen, bis man lernte, mit gelassener Entspannung Platz zu nehmen und gemütlich seine Stäbchen zu beladen. Was auf diese Weise im Munde landet, werden wir wertschätzen und gründlich kauen. Dies hilft dem chronischen Schnellesser, sich zu ändern, und mit dieser Änderung verschwinden auch seine Störungen. So ist es denn sicher angebracht, das Stäbcheneessen als eine Heiltherapie zu bezeichnen. In Korea empfanden wir das Essen mit unseren Gastgebern stets als ein Fest der Freundschaft. Muss man sich Zeit nehmen, um die Mahlzeiten sorgfältig zuzubereiten, sollte man sich auch zum Essen genügend Zeit gönnen. Auch im Kreise der eigenen Familie kann aus jedem Essen ein kleines Fest werden, wenn man mit der richtigen Einstellung daran teilnimmt. Wer mit dem gleichen Schuss, mit dem er seine Arbeit bewältigt, auch sein Essen verschlingt, sollte einmal seine Ferien im Fernen Osten verbringen. Dort würde er lernen, ruhig zu essen und seine Magenstörungen loszuwerden. Wem aber das nötige Reisegeld mangelt, kann sich in Zürich, Basel oder Bern in einem China- oder Japangeschäft mit Leichtigkeit Essstäbchen beschaffen. Mit diesen kann er auch in unserer Schweiz zu essen beginnen, und wenn ihm dabei die Geduld nicht ausgeht, wird er Erfolg haben.

In welchem Zustand ist ein Vollkornbrot bekömmlich?

Ein Backtag bei meiner Tante gehört zu meinen schönsten Jugenderinnerungen. Er wiederholte sich glücklicherweise alle 14 Tage, wenn es selten auch einmal ein wenig länger gehen mochte. Jedesmal durfte ich an solchen Tagen ein sogenanntes Mütschli, oft sogar einen Apfelweggen erwarten; aber Brot, das frisch aus dem Ofen kam, erhielt ich nie, denn nicht nur Onkel und Tante, sondern alle Bauern stimmten damit überein, dass frischgebackenes Brot den Magen verderben könne. Ganz unrecht hatten damals diese Bauersleute nicht, denn Erfahrungen, Beobachtungen und sogar Forschungen bewiesen immer wieder, dass Brot, das frisch aus dem Ofen kommt, gesundheitlich nicht zuträglich ist, denn es verursacht unfehlbar Störungen, ähnlich wie gewisses Obst, das man nicht in vollreifem Zustande vom Baume nimmt. In beiden Fällen ist eine gewisse Zeit der Lagerung notwendig, um den optimalen, genussreifen Zustand zu erreichen.

Vor allem kommt dieser Umstand beim Vollkornbrot zur Geltung, viel mehr noch als beim gewöhnlichen, nicht so stark ausgemahlenen Schwarzbrot. Da Weissbrot weder Gluten noch Kleiebestandteile enthält, verhält es sich bei diesem wieder etwas anders. Niemand liebt altes Weissbrot. Es mundet höchstens noch am zweiten Tag, während es nachher sehr rasch an Geschmack verliert. Anders ist es in diesem Falle um ein gutes Vollkornbrot bestellt, denn dieses ist erst am zweiten oder dritten Tag genussreif und schmeckt am vierten und fünften Tag noch ausgezeichnet. Wer in einem Klima mit sehr trockener Luft lebt, so beispielsweise über 1200 Meter Höhe, muss dafür sorgen, dass das Brot nicht austrocknet und hart wird. Dies gelingt ihm leicht, wenn er es in einem Zellophan- oder Plastikbeutel aufbewahrt, denn auf diese Weise bleibt es mehrere Tage schön weich und lässt sich gut schneiden. Ist dagegen die Küche feucht, dann darf man das Brot nicht einpacken, sondern sollte womöglich auch noch die Banderolle entfernen, sonst könnte es vorkommen, dass es nach etlichen Tagen in Feuchtigkeit und Wärme zu schimmeln beginnt.

Es kommt oft vor, dass man all diese Notwendigkeiten zu wenig beachtet, weshalb man dann enttäuscht ist, wenn das Brot seine gewohnte Haltbarkeit einbüsst. Man sollte daher immer gut auf Witterung und Luftfeuchtigkeit achten, damit das Brot keinen Schaden leidet. Während es früher bei den Bergbauern im Wallis üblich