Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 9

Artikel: Rohkost im Sommer und im Herbst
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969422

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: 03.07.2025

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

nicht klein. Weil es bei vielen Krankheiten schwer ist, eine spezifische Ursache zu finden, so auch beim Krebs, sollten wir immer darauf achten, uns in vermehrtem Masse vor allen zellschädigenden Giften zu schützen. Dies ist eine dringende Notwendigkeit. Wie wir soeben eingehend erfahren haben, schliesst dies zweifellos auch die Metalle in sich ein, weshalb wir sie wachsam meiden sollten. Es ist eine sprichwörtliche Tatsache, dass viele Füchse den Weinberg verderben, und gleich kleinen Füchsen wirken sich auch all die vielen schädigenden Gifte, die wir oft kaum kennen und beachten, in unserem Körper aus. Wenn deren allzuviele zusammentreffen, können wir in gesundheitlicher Hinsicht oft ein völlig unerwartetes Fiasko erleiden. Es ist daher klug und angebracht, den bereits erteilten Rat zu beachten, indem wir in Zukunft alles Schädigende, sofern das in unserer Macht steht, meiden.

Rohkost im Sommer und im Herbst

Rohkosttage können im Sommer und im Herbst, besonders zur Ferienzeit, eine Wohltat für unseren Körper sein. Auch für die Hausfrau bedeutet dies eine Abwechslung, die sie als angenehm empfinden mag, wenn es sie auch nicht in dem Masse entlastet, wie die Angehörigen glauben mögen, denn Rohkost muss mit Bedacht und Sorgfalt zubereitet werden. Sie ist unumstritten die gehaltvollste Nahrung, stellt jedoch allerdings, besonders wenn es sich um Gemüserohkost handelt, vermehrte Anforderungen an unsere Verdauungsorgane. Wir müssen auch die Rohkost besser kauen als gekochte Nahrung, die manche Hausfrauen unbedachterweise oft so übergar kochen, dass man sie mit der Zunge zerdrücken kann.

Das Morgen- und Nachtessen ist während der Beerenzeit kein Problem. Man zerdrückt die gut reifen, wenn möglich frischgepflückten Beeren und bereitet mit Getreideflocken, etwas Rahm und Honig ein Müesli, das man je nach Bedarf mit Weizenkeimen, Sesamsamen oder gemahlenen Mandeln bereichert. Verwendet man statt der Beeren geraffelte Äpfel, dann ist eine Beigabe von Korinthen sehr schmackhaft und auch wertvoll. Isst man zu diesem Müesli noch eine Scheibe Flokken- oder Knäckebrot und trinkt man zusätzlich noch 1 Tasse Bambukaffee oder Hagebuttentee, dann ist das Morgenessen genügend gehaltvoll.

Am Mittag bereitet man ein Salatplatte mit allen Salaten, die die Jahreszeit zur Verfügung hat oder die uns unser Garten liefert. Den zusätzlichen Rahmquark würzen wir wenn möglich mit fein geriebenem Meerrettich, auch milde Weisskäse schmecken herrlich, zusammen mit Vollkornbrot und Butter. Als Dessert geniessen wir einen Bambukaffee mit etwas Rahm.

Nachts sind belegte Brötchen aus Knäcke-, Walliser- oder Flockenbrot mit einem einfachen Joghurt ohne Beigabe eine gehaltvolle Nahrung, die nicht schwer aufliegt und einen guten Schlaf verschafft. Ein Glas Biotta-Randensaft verhilft zur besseren Blutbildung. Man kann damit sowohl mittags wie auch abends die Mahlzeit bereichern. Bei grossem Durst hilft Molkosan als köstlicher Durststiller, auch ist es gleichzeitig eine Verdauungshilfe, da es die Bauchspeicheldrüse zur Arbeit anregt. Man benötigt für ein Glas Wasser oder Mineralwasser einen Teelöffel voll Molkosan.

Auch eine kurze Rohkostkur bereichert den Körper. Sie ist zugleich eine einfache und billige Blutreinigungskur. Gartenbesitzer, die biologisch wirtschaften, sind durch eine Rohkostkur besonders bevorzugt, denn die gartenfrischen Salate und Gemüse, die sie ernten können, helfen ungeschmälert, die Vitamin- und Nährsalzreserven aufzufüllen. Der biologische Gartenbau verschafft für die Rohkostdiät

auch möglichst einwandfreies Obst und Beeren.
Bedenken wir, wie besonders gehaltvoll die Kressearten sind, und dass der einfache Weisskraut- oder Kabissalat neben den Karotten ein vorzüglicher Kalklieferant ist, dann vergessen wir deren Anbei nie und sorgen auch stets, dass wir unsere Salatplatte damit versehen. Wer die Rohkost nicht gewohnt ist, sollte den Übergang von der gekochten Nahrung zu ihr nicht krass, sondern allmählich durchführen. Man gewöhnt sich mit der Zeit gut daran, besonders, wenn man wöchentlich einen Rohkosttag einschaltet. Das hilft, sich vorteilhaft an die Übergangszeiten von der einen Nahrungsart zur anderen zu gewöhnen, was zur Folge hat, dass sich keine störenden Reaktionen einstellen; dies allerdings immer unter dem Vorbehalt, dass wir uns zum Essen Zeit lassen und besonders die Rohkost gründlich kauen und gut durchspeicheln.

Ist künstliche Höhensonne empfehlenswert?

Ein Reformhausinhaber stellte mir eine Frage, die von allgemeinem Interesse ist, weshalb ich sie öffentlich beantworten möchte. Er schrieb: «Es würde mich sehr interessieren, wie Sie sich zur Höhensonne stellen, wie auch zu Ultrarotstrahlen. Ich selbst bin hier auch immer etwas skeptisch, und doch lasse ich mich hie und da kurz bestrahlen. Da ich immer etwas bleich bin und zu wenig ins Freie komme, bin ich für diese Nachhilfe froh. Für Ihre gelegentliche Antwort danke ich Ihnen bestens.»
Die künstliche Höhensonne ist früher viel mehr im Gebrauch gewesen, jedoch ist man auch in den Spitälern mit der Zeit immer mehr davon abgekommen. Bestimmt hat sie ihre Vorteile, denn wenn man sie richtig dosiert, vermehrt sie die roten Blutkörperchen, sie bräunt ferner die Haut schön, füllt die Kapillargefässe gut mit Blut und regt ihre Funktion an. Für jene, die wenig ins Freie kommen und sowieso lymphatische Naturen sind, kann die Höhensonnenbestrahlung ein Nutzen sein. Eine Gefahr besteht jedoch vor allem in der Überdosierung, da sehr leicht Verbrennungen entstehen können, und zwar selbst dann, wenn man die Angaben des Prospektes betreffs Distanz und Bestrahlungsdauer eingehalten hat. Dies mag sich ergeben, weil nicht jeder Mensch gleich strahlenempfindlich ist wie ein anderer, was sowohl für die künstliche wie auch für die natürliche Höhensonne zutrifft. Es ist tatsächlich so, denn wir können dies immer wieder beobachten, dass das, was dem einen dient und seine Haut kaum leicht zu röten vermag, bei einem anderen bereits eine gefährliche Verbrennung hervorrufen kann. Man sollte darum bei der Anwendung künstlicher Höhensonne stets sehr darauf achten, sie der eigenen Strahlenempfindlichkeit anzupassen. Es ist entschieden empfehlenswerter, etwas zu wenig als zuviel zu dosieren. Auf diese vorsichtige Weise kann man sie als Ersatz gelten lassen, doch darf man dabei nicht der Ansicht verfallen, sie könne die natürliche Höhensonne vollwertig ersetzen.
Ultrarotstrahlen sind zur Erreichung einer besseren Durchblutung keineswegs abzulehnen, doch besteht auch diesen Strahlen gegenüber die gleiche, soeben erwähnte Regel. Die Anpassung an die eigene Sensibilität muss unter allen Umständen beachtet werden. Da man die Natur nie ebenbürtig nachbilden kann, ist es immer gut, wenn man allem künstlichen gegenüber etwas misstrauisch ist. Menschen, die sich genügend im Freien betätigen können, so dass sie ausgiebig mit Licht, Luft und Sonne in Berührung kommen, sollten auf künstliche Bestrahlung verzichten.