

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 28 (1971)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Vorteilhafte Ratschläge für Schnellesser  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551308>

### **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>**

men Heublumenwickeln verschaffen. Es ist dennoch gut, den Bärentraubenblättertee als weitere Hilfe zum Heilen der Blase im Hause zu haben. – Da die Bärentrauben sehr viel Gerbstoff enthalten, wirken sie auch günstig auf die Schleimhäute. Den Frauen können sie während der Geburt zudem als mildes, wehentreibendes Mittel dienlich sein. Ein kleiner Vorrat von Bärentraubenblättern ist daher nicht zu verachten.

Gleich ist es auch um die Preiselbeeren bestellt, von denen wir uns eine schmackhafte Konfitüre oder einen Sirup zubereiten. Sie stellen nicht nur ein wertvolles Genussmittel dar, sondern sind gleichzeitig auch ein Heilmittel. Ihr reicher Vit-

amin-C-Gehalt verschafft unserer Gesundheit die bedeutungsvolle Ascorbinsäure. Da die Beeren zudem harntreibend wirken, sind Konfitüre und Sirup auch in der Hinsicht nicht nur eine wohlschmeckende Speisebeigabe, sondern zudem ein ausgezeichnetes Mittel zur Ausscheidung der Harnsäure. Der Gerbstoff, den die Beeren zusätzlich enthalten, wirkt gleichzeitig noch gut auf die Darmschleimhäute. Die Preiselbeeren sind auch bei Appetitlosigkeit eine willkommene Hilfe, ebenso bei Brechdurchfall; ja sogar bei einer regulären Ruhr können sie wunderbare Dienste leisten. Es lohnt sich also, die schönen, roten Beeren zur Herbstzeit zu sammeln und sie, wie erwähnt, zu verarbeiten.

### **Vorteilhafte Ratschläge für Schnellesser**

Je hastiger unsere Tage verlaufen, um so rascher müssen sich auch unsere Mahlzeiten abwickeln, und das bekommt unserer Gesundheit keineswegs gut. Es gehört nämlich zur erfolgreichen Gesundheitsregel, aus jedem, auch dem bescheidensten Essen ein kleines Fest zu bereiten. Das kann man aber nur, wenn man sich genügend Zeit einräumt, um die Speisen langsam und gründlich zu kauen. Um dazu fähig zu sein, müssen wir uns erst in eine gelassene Gemütlichkeit begeben, müssen also unserer Hast Einhalt gebieten und mit tiefem Atemzug die Entspannung bei uns einladen. Wenn wir allzumüde und überanstrengt sind, legen wir uns vor dem Essen vielleicht erst fünf Minuten hin, um tief zu atmen und über etwas Schönes, Wertvolles nachzudenken. Das lenkt ab, und wir können uns vergnügt an den Tisch setzen, denn Aufregung und Nervosität haben sich inzwischen schon gelegt, und wir haben uns damit die Kunst, richtig essen zu lernen, bedeutend erleichtert.

Besonders Kinder haben oft sehr Mühe, ihre Lebhaftigkeit einzudämmen. Je schneller sie dieserhalb essen, je mehr sie gründliches Kauen vernachlässigen, um so häufiger leiden sie unter Darmstörungen. Vor

allem mögen sie den lästigen Darmgasen unterlegen sein. Das hat dann zur Folge, dass sie während der Schulstunden die Mitschüler dadurch belästigen, und dies führt wiederum dazu, dass sie allgemein unbeliebt sind. Wie mancher Junge setzt sich dem Gespött der Klassenkameraden aus, wenn er mit seinen Darmgasen wiederholt zum Ärgernis der Mitschüler wird. Da ein solch gestörtes Kameradschaftsverhältnis weder seinem seelischen Zustand dienlich ist, noch seine geistigen Fähigkeiten fördert, ist es schon aus diesem Grunde angebracht, die Störungen grundlegend zu ändern. Da diese Gärungen und Darmgase ohnedies die gesamten Verdauungsorgane nachteilig beeinflussen, indem sie auch die Auswertung der Nahrungsmittel schlechter gestalten, ist es schon vom rein gesundheitlichen Gesichtspunkt aus notwendig, Abhilfe zu schaffen.

### **Förderung der Vorverdauung**

Kinder, die auf die erwähnte Art benachteiligt sind, mögen öfters auch auf Wurmkrankheiten anfällig sein. Nicht selten beherbergen sie Oxyuren und gleichzeitig auch Ascariden. Dieser lästige Zustand ist nicht gleichgültig zu nehmen, denn wenn man verhüten will, dass ein solches

Kind für sein ganzes Leben unglücklich und schwächlich bleibt, muss man eine gründliche Änderung vornehmen. Da es indes nicht leicht ist, jemanden zu veranlassen, langsam zu essen, gut einzuspeicheln und gründlich zu kauen, sollten die verantwortlichen Erwachsenen auch unbedingt für eine ruhige, friedliche Atmosphäre während des Essens besorgt sein. Aufregung und Hast fördern rasches Herunterschlingen der Speisen. Dies hat wiederum zur Folge, dass die Aufwertung der Nahrung nur mangelhaft erfolgen kann, denn die ungenügend gekauten und durchspeichelten Speisen sind weniger leicht aufnahmefähig und die Verdauung ist in der Regel schlecht. Kein Wunder, können sich doch die Speicheldrüsen bei Schnellessern viel zu wenig betätigen. Damit wir die Vorverdauung im Munde richtig auswerten, müssen wir diese Drüsen durch gründliches Kauen anregen. Sie können dann den Nahrungsbrei gut durchspeicheln und leisten wertvolle Vorverdauungsarbeit, wodurch die anderen Verdauungsorgane eine gewisse Entlastung finden mögen. Auf alle Fälle wird die Nahrung dadurch leichter assimiliert und verdaut. Die grössere Auswertungsmöglichkeit schafft ein rascheres Sättigungsgefühl, und besonders bei vollwertiger Nahrung genügt dadurch eine kleinere Nahrungsmenge, um den Hunger zu stillen. Auch meldet sich dieser bei richtiger Essenstechnik viel weniger rasch wieder, als wenn man entwertete Nahrung rasch herunterschlingt. All dies trägt zur Schonung unserer Verdauungsorgane wie auch zu ihrer Gesunderhaltung wesentlich bei. Die meisten Verdauungsstörungen können dadurch behoben werden, besonders wenn die Nahrungszusammenstellung keine Störungen verursacht.

Kinder, die zu Hause friedliche Verhältnisse vorfinden, können sich viel rascher umstellen, mögen auch die Forderungen des Alltags aufregend und ermüdend sein. Wenn Eltern mit gutem Beispiel vorgehen, fällt es auch den Kindern leichter, die Wogen der Unruhe zu überwinden

und ruhig zu essen. Folgen die Kinder aber dem elterlichen Beispiel nicht, weil sie innerlich allzusehr aufgezogen sind, dann wird es gut sein, ihnen und sich selbst jeweils nur kleine Nahrungsmengen auf den Teller zu legen. Ist ein Kind nun schneller fertig als die langsam essenden Eltern, dann muss es eben warten, bis auch deren Teller leer geworden ist. Das mag sie zur Vernunft bringen, denn in der Regel warten Kinder nicht gerne. Wenn man so vorgeht, wird das Kind sich mit der Zeit angewöhnen, langsam zu essen und gut einzuspeicheln. Dabei soll es lernen, auch Getränke zu durchspeicheln, indem es sie nur langsam, schluckweise trinkt. Es sollte auch keinen Speisebrei im Munde haben, wenn es zu trinken beginnt, damit es nicht Gelegenheit hat, diesen ungenügend gekaut, nur herunterzuspülen.

Wer einmal in Japan weilte, wo man mit Stäbchen essen muss, kann bezeugen, dass diese Essmethode kein rasches Essen ermöglicht. Es ist an sich schon eine Kunst für den Ungeübten, die Nahrung auf die Stäbchen zu bringen und sie sicher, bevor sie wieder herunterfallen kann, in den Mund zu befördern. Wäre es da für einen Schnellesser nicht vorteilhaft, einmal zu versuchen, mit Stäbchen zu essen? Ohne Geduld würde er es nicht erlernen und eben diese Geduld sollte er sich aneignen, um die Speisen in Ruhe zu geniessen. Die lästigen Störungen würden dadurch verschwinden, besonders, wenn die Mutter dafür sorgt, dass es nicht Gemüse und Früchte zur gleichen Mahlzeit gibt.

### **Günstige Heilmittel**

Wir können bei Gärungen indes auch mit Naturmitteln nachhelfen, um rascher ans Ziel zu gelangen, da diese in unterstützendem Sinne sehr dienlich sein können. Zu diesem Zweck sind Lehm, Holzasche und Holzkohle, wie beispielsweise Biocarbo-san, sehr geeignet. Es handelt sich dabei um Aschenbestandteile, die mit Medikamenten vermischt sind. Auch Gastronol sollte nicht fehlen, da es sich in solchen

Fällen ebenfalls gut bewährt hat. Durch diese Vorkehrungen lässt sich rasch eine gewisse befriedigende Lösung erreichen. Manchmal ist es auch nötig, die Bakterienflora zu ändern, was durch Einnahme von *Acidophilus*, einem joghurtartigen Pilz sowie durch Bioferment geschehen kann.

Lässt man nun aber den gestörten Zustand anstehen, dann kann sich dadurch eine regelrechte Dysbakterie entwickeln. Dieser Veränderung in der Struktur der Darmbakterien ist nicht so einfach beizukommen. Man hat es mit Symbioflor, Mutaflor und anderen Reinzüchtungen versucht. Manchmal gelingt die Heilung, manchmal jedoch auch nicht, denn nicht immer können sich diese fremden, rein gezüchteten Bakterien akklimatisieren, weshalb der erwartete Erfolg nicht in Erscheinung treten kann. Sicherer ist es in solchem Falle, die eigenen Bakterien wieder hochzuzüchten, was durch zweckmässige natürliche Nahrung geschehen kann. Auch sollte man versuchen, das Nahrungsquantum eher etwas zu vermindern. Noch besser würde sich ein gelegentlicher Fasttag auswirken, denn das Fasten ist an sich ein wunderbares Heilmittel. Es braucht sich dabei nicht um eine längere Kur zu handeln, da schon ein wöchentlicher Fasttag entlastend zu wirken vermag. Man braucht sich deshalb vor dem Hungern nicht zu fürchten, denn man kann an diesem Tag die Nahrung durch etwas Gemüsesaft ersetzen. Vorteilhaft sind zu diesem Zweck die milchsäuren Biotta-Gemüsesäfte, da sie uns keine Arbeit verursachen und die Milchsäure zudem verdauungsfördernd und heilsam ist. Aus diesem Grund kann uns auch die Einnahme von verdünntem Mol-

kosan dienlich sein. Überhaupt wird es jeweils auch günstig sein, den Salat stets mit Molkosan, statt mit Essig oder Zitronen, zuzubereiten.

Wenn man auf die erwähnte Weise gegen die Störungen vorgeht, wobei natürlich auch die zuvor besprochene richtige Essenstechnik berücksichtigt werden muss, dann kann man durch ein solch systematisch konsequentes Verhalten auf Erfolg rechnen. Der Patient wird sich darüber wundern können, wie das ganze Wohlbefinden und mit ihm auch die körperliche Leistungsfähigkeit von Tag zu Tag zunehmen, insofern er die gegebenen Richtlinien gewissenhaft verfolgt. Es braucht allerdings neben der richtigen Einsicht auch den notwendigen Willen und genügend Selbstbeherrschung, um das Ziel zu erreichen. Im übrigen fordert es nur etwas Geduld, bis uns die Umstellung zur Gewohnheit wird, denn die Taktik an sich ist ja im Grunde genommen äusserst einfach.

Wieviele Krankheiten könnte man auf diese Weise überhaupt vermeiden, doch heute im Zeitalter der Hast soll auch das Gesunde rascher vorsichgehen als dies möglich ist. Aber die Naturgesetzlichkeit lässt sich nicht täuschen. Sie fordert den natürlichen Werdegang der Dinge und belohnt dann auch mit entsprechendem Erfolg. Aus diesem Grund sollte man sich immer vorbeugend einstellen, indem man trotz ungünstiger Verhältnisse auf dem Weg natürlicher Lebensweise verbleibt, denn dies schont unsere Gesundheit, was schliesslich einfacher und besser ist und uns zudem billiger zu stehen kommt, als wenn wir dem Strudel der Hast schädigend unterliegen.

## Die Pest

Die gefürchtetste Krankheit des Mittelalters war wohl die Pest, der sogenannte schwarze Tod. Viele Jahrhunderte hindurch wechselte diese Krankheit von einem Kontinent zum andern und wütete dabei so unbarmherzig, dass sie in einer

von ihr betroffenen Stadt oft die Hälfte der Einwohner hinwegraffte. Im 14. Jahrhundert starb allein in europäischen Ländern der vierte Teil der Bevölkerung, also 25 000 000 Menschen, an der Pest. Damals verdiente sich eine Pflanze, die be-