

Schlankheitsmittel

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **28 (1971)**

Heft 3

PDF erstellt am: **17.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-551900>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Auch ich kenne diesen Duft

Als ich im Jahre 1920 inmitten eines Stadtquartiers von Basel ein Kräuter- und Reformhaus in Betrieb nahm, besass ich nur ein kleines Gärtchen um das Haus herum. Stach man im Frühling jeweils dessen Erde um, dann roch sie auch für mich, der ich auf dem Lande aufgewachsen war, eigenartig eindringlich, als wollte sie mich immer wieder mahnen, dass mich das Leben in der Stadt dem heimatischen Empfinden nicht entfremden durfte. Das ging so lange, bis ich dem fast unwiderstehlichen Ruf nicht mehr ausweichen konnte und mochte. Ich mietete mir daher auf hügeligem Gelände in der Nähe der Stadt ein Stück Land, das ich nun nach innerem Bedürfnis bebauen und bepflanzen konnte und das mir auch jedes Frühjahr erneut die Möglichkeit bot, den Duft der Erde in vollen Zügen zu genießen. Seit jener Zeit erlebte ich das Wunder des Werdens durch das Säen und Pflanzen auch immer wieder neu. Heilkräuterkulturen in verschiedenen Höhenlagen sind zur beruflichen Notwendigkeit geworden und mehr denn je ist biologischer Gartenbau zur heutigen Zeit nötig und nutzbringend. Überall aber, wo wir den Boden bebauen, riecht seine Erde zur Frühlingszeit mit stets dem gleichen Duft, der uns die Naturverbundenheit immer wieder wertschätzen und erleben lässt.

Neuzeitliches Bauerntum

Erst, als wir im Welschland inmitten Äcker wohnten, fiel es uns auf, um wieviele sich die landwirtschaftliche Arbeit in den letzten Jahrzehnten geändert hat. Was früher fast lautlos mit Spaten, Pflug und Egge, mit Sense und anderen Geräten geschah, muss heute infolge Mangels an geeigneten Hilfskräften mit dem Lärm der Maschinen bewältigt werden. Nein, das landwirtschaftliche Gewerbe vollzieht sich nicht mehr auf viel ruhigerer Grundlage als das lärmige Getriebe in den Fabriken. Auch der Bauernstand hat seinen friedlichen Feierabend eingebüsst, wenn er nachts mit rasselnden Maschinen bis gegen den Morgen hin durch die Felder fährt. Wohl erleichtert die Technik seine Arbeit. Durch sie gewinnt er auch Zeit, und, wie er meint, sogar Kraft, aber so viel anderes, was seiner Arbeit Segen und seiner Seele Befriedigung einbrachte, ist ihm verlorengegangen, gleich wie jenen Menschen, die der Erde entfremden, weil sie es vorziehen, in Städten zu wohnen, wo Fabrikgase und Öldämpfe den Geruch der Erde ersetzen müssen. Nun, das ist die freiwillige Wahl der Städter. Wenn aber der Bauernsohn vor lauter Technik die Naturverbundenheit immer mehr verliert, so dass er kaum mehr weiss, wie die Frühlingserde duftet, dann ist dies um so bedenklicher.

Schlankheitsmittel

Schon vor vielen Jahrzehnten war vor allem bei den Frauen die Sorge um die schlanke Linie eine ebenso dringliche Angelegenheit wie heute. Ich kannte damals in einem Bergkurort einen Arzt, der seine eigene Frau verlor, und zwar infolge der Einnahme von Schlankheitspillen. Weder sie noch ihr Gatte hielten zu jener Zeit einen solch tragischen Ausgang für möglich. Noch gefährdeter mag in der Hinsicht unsere Zeit sein. Schon vor bald einem Jahr war in der Zeitung «Die Tat», Nr. 96, vom 25. April, ein aufsehenerre-

gender Artikel erschienen. Seine Überschrift lautete: «Neuer Arzneiskandal in der Schweiz?» ferner: «Grösste Affäre nach Contergan?» Der Verfasser dieser Abhandlung war Dr. med. Ulrich M. Moebius. Ein Berner Ärzteteam stellte infolge genauer Untersuchungen fest, dass nach Einnahme des Schlankheitsmittels Menocil verschiedene Störungen wahrgenommen werden konnten, und zwar starker Hochdruck in der Lunge, Atemnot, Herzbeschwerden, Wasseransammlungen in Lunge, Leber und Beinen nebst hochgradiger

Leistungseinschränkung. Auffallend war dabei noch die zusätzliche Erwähnung, dass etliche die Mitteleinnahme sogar mit dem Leben bezahlen mussten. Es ist zwar unerklärlich, dass man solche Risikomittel zum Verkauf überhaupt freigeben kann, weshalb es nicht unangebracht ist, jene Frauen, die sich als zu rundlich vorkommen mögen, vor chemischen Mitteln zum Schlankwerden entschieden zu warnen. Die in Erscheinung tretenden Folgen gebieten zur Genüge, solche grundsätzlich zu meiden. Bei reiflicher Überlegung muss sich doch bestimmt jede vernünftige Frau sagen, dass es unbegreiflich ist, seine Gesundheit zu schädigen oder womöglich sogar sein Leben aufs Spiel zu setzen, nur weil man einige Kilo Übergewicht loswerden möchte! –

Zweckdienliche Ratschläge

Oft muss man sich nur ein wenig aufraffen, um aus einem verfahrenen Geleise herauszukommen. Eine Diätkur mit etwas Bewegungstherapie und vernünftigem Sport mag viel dazu beitragen, eine Änderung zu schaffen, die völlig risikolos ist. So sollte man mit Stärkeprodukten, besonders wenn sie aus Weissemehl hergestellt sind, stark abbauen. Auch die Einnahme von Fett sowie von fettgebackenen Speisen ist wesentlich einzuschränken. Schleckereien und Weisszuckersüssigkeiten tragen ungünstig zum Fettansatz bei. Da dies bei Natursüssigkeiten viel weniger der Fall ist, sollte man bei Süßigkeitsbedürfnis zu süßen Früchten in frischem oder getrocknetem Zustand greifen. Auch Honig und echtes Traubenkonzentrat sind zu empfehlen. Zum Frühstück nimmt man an Stelle von Weissbrot und Weggli Knäckebrot oder Vollwertmüesli und Früchte. Mittags verlegt man sein Augenmerk vor allem auf eine reichliche Salatplatte, und den verbleibenden Rest des Hungers stillt man durch Speisen, die man im Ofen dämpfte, weil diese Kochart einen völlig sparsamen Fettverbrauch ermöglicht. Dies schont bekanntlich auch die Leber, zudem schmecken solche Speisen besser.

Die Anregung der Drüsen

Wenn wir uns auf die vorgeschlagene Weise betreffs Ernährung vernünftig einstellen, haben wir schon viel gewonnen. Nun heisst es aber auch noch im besonderen die Drüsen richtig anzuregen. Das ist unbedingt notwendig, um dem Übergewicht auf gefahrlose Weise zu begegnen. Zu diesem Zweck eignen sich Erzeugnisse aus Meerpflanzen ausgezeichnet. Da ist beispielsweise das Kelpasan, das schon manchen geholfen hat. Morgens und mittags genügen 1 bis 2 Tabletten. Durch die Anregung der Drüsen kann man auch eine allfällige Müdigkeit günstig beeinflussen, da sie dadurch wesentlich zurückgeht. Am Abend aber ist die Einnahme solcher Tabletten nicht zu empfehlen, da ihre belebende Wirkung das Einschlafen stören könnte.

Da die beiden Streusalze Herbamare und Trocomare aus frischen biologischen Pflanzen und Meerpflanzen hergestellt sind, vermögen auch sie die Drüsenfunktion leicht anzuregen, insofern man sie längere Zeit gebraucht. Da Meerpflanzen ebenfalls den zu tiefen Blutdruck zu heben vermögen, verbessern sie auch den Zellstoffwechsel und den Blutkreislauf. Mag es auch etwas mehr Mühe erfordern, um sein Übergewicht auf natürliche Art loszuwerden, fördert man dadurch doch seine Gesundheit, statt sie aufs Spiel zu setzen. Zugegeben, man mag etwas langsamer zum Ziele gelangen als mit chemischen Tabletten, dafür aber ohne Risiko. Der langsamere Gewichtsabbau ist zudem biologisch richtig, handelt es sich dabei doch nicht bloss um das Abbauen von Fett, denn auch die Gefässe sowie die Haut müssen sich den neuen Verhältnissen anpassen können. Dies ist notwendig, weil sonst unschöne Formen und Falten entstehen könnten, was man doch ohnedies verhindern möchte. Noch zu erwähnen ist, dass jene, die bei sich eine Überfunktion der Schilddrüse feststellen können, Kelpasan in homöopathischer Verdünnung einnehmen müssen.