Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 32 (1975)
Heft: 5

Rubrik: Aus dem Leserkreis

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

schnitzen und dergleichen mehr zu stillen. All dies sind natürliche Süssigkeiten, die nicht schädigen wie das übliche, gefärbte Schleckzeug, das doch so gefährlich ist. Man sollte den Kindern vor allem auch Kaffee und Tee nebst anderen Getränken nicht mit weissem Zucker süssen. Honig ist bestimmt der beste Süssstoff. Er baut auf und stärkt zugleich. Mit der Zeit kann man sich aber auch angewöhnen, seine Getränke schmackhaft genug zu finden, ohne sie zu süssen. Dies gilt besonders für den Kräutertee und den Bambukaffee. An uns liegt es, den Kindern richtige Hilfe zu leisten, damit sie von künstlichem Schleckzeug loskommen. Es wird nicht immer von heute auf morgen gelingen, und doch können wir sehr viel mit Honig, mit Kräutermalz, mit Sanddorn-, Berberitzen- und Hagebuttenmark erreichen. So, wie sich Kinder während Husten- und Katarrhzeiten gerne an natürlich gesüssten Kräutersirupen laben, weil diese ihr Zünglein mit Süssigkeiten zufriedenstellen, so kann man dies auch im Laufe des Tages mit einem Löffelchen der erwähnten Fruchtmarkkonfitüren erreichen, da diese zudem noch Vitamin-C-haltig sind. Man erweist Kindern auf diese Weise einen grossen gesundheitlichen Dienst, wodurch sie bald nicht mehr so empfindlich sind, weil sie dies gegen allerlei Erkältungskrankheiten wappnet. Die Schlecksucht, der heute in übertriebenem Sinne gefrönt wird, hat schon manchem lieblichen Kleinkind das Leben gekostet, ohne dass die weinenden Eltern mit ihrem mangelhaften Verständnis gemerkt hätten, wem dieser Verlust hauptsächlich zuzuschreiben war.

Aus dem Leserkreis

Sesamrezept

Eine aufmerksame Leserin, Fr. St. aus H. in Kalifornien, übermittelt unseren Hausfrauen ein Sesamrezept, weil «Der kleine Doktor» den Sesamkernen ein grosses Lob gespendet habe. Sie nennt das Rezept zwar eine Nascherei, deren Nährwert aber vorzüglich sei. Anbei also das Rezept:

In eine Schüssel gibt man eine Tasse gemahlene Sesamkerne und träufelt nach und nach Honig darüber, bis eine feste Masse entsteht. Daraus formt man kleine Kugeln und bewahrt diese in einem Glas mit Schraubdeckel auf. Man kann sie indes noch in geraspelter Kokosnuss wälzen. Sie werden «Halvah» genannt.

Das Rezept ist Jahrtausende alt, da es von den alten Hebräern, den Phöniziern, Aegyptern und Babyloniern stammt, spielte bei diesen Völkern Sesam doch eine grosse Rolle in der Ernährung.

So weit also die Anregung zur Zubereitung dieser natürlichen Süssigkeit. Sie ist ein passender Beitrag zu unserem Artikel über Schlecksucht.

Zur Beachtung

Nochmals möchten wir darauf aufmerksam machen, dass Patientenzuschriften nebst telefonische Anfragen an den Betrieb in Teufen (071 33 10 23) gerichtet werden sollten. Dies zu unserer unbedingten Entlastung, sonst reichen Zeit und Kraft für unsere Terminarbeiten nicht aus. Wer jeweils eine Antwort aus Teufen erwartet, möchte das Rückporto entweder in Schweizer Marken entrichten oder einen internationalen Antwortschein, der in jedem Postbüro erhältlich ist, beilegen. Fremdländische Marken hingegen lassen sich in der Schweiz nicht einlösen, weshalb sie für uns wertlos sind.

BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Oeffentlicher Vortrag, Dienstag, den 20. Mai, 20 Uhr, im Café «Seidenhof», Sihlstrasse 7, Parterre. – W. Nussbaumer spricht über:

«Das Magnesium im menschlichen Körper als Heilmittel.»