

Aus dem Leserkreis

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **32 (1975)**

Heft 5

PDF erstellt am: **27.06.2024**

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.

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 Süsstoff. 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.»
