Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 9

Artikel: Heilwirkende Nahrung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553747

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

Durst

Wenn auch die Sommermonate mit ihrem vermehrten Trinkbedürfnis im Abklingen sind, lässt sich doch gleichwohl einmal das kurze Wörtlein Durst beleuchten. Der normale Durst steht in Verbindung mit dem Hunger und verlangt wie dieser, gestillt zu werden. Es handelt sich dabei keineswegs um jenen verhängnisvollen Durst, den der Alkoholiker empfindet, wenn er ein Wirtshausschild sieht und daher gegen sein krankhaftes Verlangen ankämpfen muss, will er ihm nicht am hellheitern Tage unterliegen. Nein, der Durst, wie er sich beim Gesunden meldet, ist ein ganz natürliches Bedürfnis nach Flüssigkeit. Dieses tritt meist unwillkürlich in Erscheinung, wenn man fest geschwitzt oder scharf gegessen hat. Wenn in Gaststätten Speisen stark gewürzt sind, dann ist man geneigt, zu denken, der Wirt möchte dadurch den Getränkekonsum ankurbeln. Er hat dabei keineswegs das Interesse des Gastes im Auge, denn stark gesalzene Speisen verderben den Gaumen und schaden der Niere. Es ist eine Erfahrungstatsache, dass das Durstgefühl abnimmt, je weniger Salz wir einnehmen. Dieses Erkennen half mir im feuchtheissen Aequatorialgebiet besser zurechtzukommen. Ich erhielt dort die Bestätigung, dass das Durstgefühl und auch das Schwitzen durch salzlose Nahrung stark vermindert werden kann, denn die salzlose Kost der Indianer kam auch mir im gleichen Sinne wie ihnen zugute. Salz ist indes nicht das einzige Mittel, das den Durst hervorruft, da auch der Zucker das Trinkbedürfnis anregen kann, denn alle, die beim Wandern süsse Wasser trinken, können den Durst fast nicht mehr stillen. Als bester Durststiller hat sich die saure Schotte oder Molke erwiesen. Es lohnt sich daher beim Wandern ein Fläschchen Molkosan zur Verfügung zu haben, weil es genügt, einen Esslöffel voll mit einem Becher klaren Quellwassers zu vermengen, um eine gutschmeckende, durststillende Trinkmolke zu erhalten. Auf diese Weise ist der Durst rasch besiegt und gleichzeitig ein heilsamer Nährfaktor erreicht, enthält doch Molkosan noch alle Milchnährsalze, welche gleichzeitig günstig auf den Darm einwirken und vor allem auch der Bauchspeicheldrüse zugute kommen, denn die Milchsäure kann als sehr wertvoll bezeichnet werden. Verdünntes Molkosan ist daher auch bei hohen Fieberzuständen das geeignete Getränk, um den lästigen Durst zu stillen und die erwähnten Organe günstig anzuregen. Viele sind daher froh, diese Hilfe bei unstillbarem Durst anwenden zu können. Niemand aber sollte sich zu dem Glauben verleiten lassen, Eiswasser könnte ihm besser helfen. Sobald wir uns an Eiswasser gewöhnen, bringen wir den Durst kaum mehr los. Wenn wir uns indes mit saftigen Früchten begnügen, werden wir viel weniger durstig, auch stillt ein heisser Tee den Durst besser als kalte Getränke.

Heilwirkende Nahrung

Es fällt immer wieder auf, welche Sorgfalt Tierzüchter, Geflügelfarmer und Kleintierhalter der Nahrungszusammenstellung für ihre Tiere entgegenbringen. Dies verhält sich so, weil es für sie von grosser Wichtigkeit ist, denn der Erfolg hängt meist davon ab, dass man den Tieren alles Notwendige zum Leben und Gesundbleiben gibt. Grossbetriebe stellen alles mit wissenschaftlicher Genauigkeit zusammen, um das richtige Optimum einhalten zu können. Das bedeutet, dass sie ihr Augenmerk darauf lenken, nicht zuviel und nicht zuwenig zu verabreichen. Leider wird heute aber auch auf diesem Gebiet viel gepfuscht, indem man vorteilshalber mit Hormonbeigaben und Zusätzen von Antibiotika vorgeht, was zugunsten der Produktion dienen soll, sich jedoch zum gesundheitlichen Nachteil der Tiere

sowie der Produkte auszuwirken vermag. Dies betrifft beispielsweise die Erzeugung von Eiern und Fleisch. Immerhin erachtet man es bei der Tierpflege nicht für belanglos und unnötig, auf die Ernährungsweise zu achten, geschehe dies nun aus irgendwelchem Grunde.

Anders verhält es sich leider bei uns Menschen. Da fragt man sich nicht immer, ob eine Nahrung gesund sei, weil man meist gewohnt ist, das zu wählen, was dem Gaumen schmeckt, wird dieser doch mehr berücksichtigt als die gesundheitlichen Auswirkungen. Dass sich dies so verhält, beweisen die Zivilisationskrankheiten, die heute immer mehr überhandnehmen und für die Mehrheit unter uns zu einer Geissel werden. Die Folgen einer ungesunden Ernährungsweise, die sich nur auf Gaumengenuss einstellt, machen sich meist mehr im Alter bemerkbar, obwohl auch Jugendliche heute immer mehr ebenfalls unter Zivilisationskrankheiten zu leiden haben. Die Zuhörer meiner stets gut besuchten Vorträge fragen mich oft, auf welche Weise ich wohl meine Vitalität und Spannkraft erhalten konnte trotz der grossen Arbeitsbelastung. Es ist für mich einfacher, diese Frage hier gesamthaft zu beantworten, statt einzeln darüber Auskunft geben zu müssen.

Ich ernähre mich also seit Jahren auf folgende Weise zu Hause und komme dadurch immer rasch wieder ins Gleichgewicht, wenn ich einmal von der Reise umständehalber gesundheitlich etwas angegriffen bin.

Das Morgenessen

Für mich bedeutet das Frühstück die Grundlage für den ganzen Tag, ohne dass ich deshalb durch eine Ueberfülle für die Tagesarbeit gehindert würde. Da mein Morgenessen aus Fruchtnahrung besteht, habe ich es am liebsten, denn die Fruchtnahrung mundet mir besonders gut. Das Müesli verleidet mir denn auch das ganze Jahr hindurch nie. Seine Grundlage besteht aus dem bekannten Vollwertmüesli, geschmacklich bereichert mit Früchten und Beeren, je nachdem, was die Jahreszeit bietet. Die Herstellungsart betrifft die Menge für eine Person. Auf drei bis vier Esslöffel Vollwertmüesli kommen zwei Esslöffel Honig, ein Esslöffel Sojaforce, vier Esslöffel Kaffeerahm und zwei bis drei Deziliter frische Beeren. Je nach der Ernte handelt es sich dabei um Erdbeeren, Himbeeren, rote oder schwarze Johannisbeeren, um Brombeeren oder auch um Heidelbeeren, sobald diese auf den Markt gelangen. Die Beeren werden mit dem Holzstössel zerdrückt und der ganze Brei wird gut durchgerührt. Dieses Müesli ist nicht nur sehr gehaltvoll und gesund, sondern auch sehr schmackhaft. Zusätzlich gibt es noch eine Scheibe Vollkornbrot mit Butter und eine Tasse Bambu-Kaffee mit Kaffeerahm oder Hagenbuttentee. Im Winter ist es günstig, noch fünf bis sieben Naturdatteln dazu zu geniessen. Stehen keine Beeren mehr zur Verfügung, dann werden sie mit zwei Aepfeln ersetzt. Wenn Aprikosen, Pfirsiche oder Zwetschgen vollreif im Garten hängen, dann eignen sich auch diese zur Müeslibereitung. Zur Winterszeit kann man sich auch noch Abwechslung beschaffen, indem man sich tiefgefrorener Beeren bedient. Da diese alle aus den eigenen, biologisch gepflegten Kulturen stammen, sind sie wertvoll und bereichern auch geschmacklich unser Müesli. Natürlich werden sie von den gartenfrischen Beeren und Früchten übertroffen, doch ist ihr Vitalstoffgehalt immer noch reicher als dies bei konservierten Früchten der Fall ist.

Das Mittagessen

Salate, Gemüse- und Stärkenahrung beschaffen zur Mittagszeit zusätzlich noch mancherlei Mineralstoffe, die wir nebst den Vitaminen nicht übersehen dürfen. Die Salatplatte richtet sich nach dem, was der Garten jeweils frisch darreicht. Ihre Vielseitigkeit hängt also von den entsprechenden Ernten ab. Die Salatsauce enthält Quark, Sonnenblumenöl und Molkosan, je nachdem auch noch Meerrettich und Gewürzkräuter. Die zusätzliche Gemüsenahrung richtet sich ebenfalls nach der jeweiligen Ernte im Garten. Nach

kurzem Vordämpfen der Gemüse und entsprechendem Würzen mit Gewürzkräutern und Trocomare wird es mit etwas geriebenem Käse im Ofen gratiniert, so dass man sich dadurch das Fett ersparen kann. Die Schmackhaftigkeit wird dadurch sehr gefördert. Ebenso wird die Stärkenahrung, wenn sie aus Naturreis oder einer anderen Vollgetreideart besteht, zubereitet und im Ofen gebacken, also gratiniert. Als erfrischende Beigabe folgt noch gut zubereiteter Quark mit Meerrettich oder Gewürzkräutern und je nachdem noch ein milder Weisskäse. In Mineralwasser verdünntes Molkosan fördert die Verdauung und Biotta-Randensaft vermehrt den gesundheitlichen Wert, da es sich dabei ebenfalls um ein milchsäurehaltiges Getränk handelt. Molkosan mag manchmal auch mit 1 dl gutem Wein ersetzt werden.

Das Nachtessen

Da leichte Nahrung nachts sehr günstig ist, bleibt sich der Speisezettel gleich wie am Morgen, denn nach solch einer Nahrung schläft man besser, als wenn man sich mit schwerverdaulichen Speisen belastet.

Bei einer vollwertigen Nahrung braucht man viel weniger zu essen, denn schon kleinere Mengen sättigen und reichen bis zur nächsten Mahlzeit ohne Hungergefühl aus. Jedes Essen sollte eigentlich ein kleines Familienfest bedeuten, was ohne weiteres der Fall ist, wenn man das Beisammensein schätzt wie auch die dargebotene Nahrung. Geniesst man diese mit Dankbarkeit, denn streift man auch alle Hast ab und kaut unwillkürlich gut. Der Körper zieht aus all diesen Vorteilen die Möglichkeit, den Speisen genügend Betriebs-, Aufbau- und Heilstoffe zu entnehmen. Die Gesetzmässigkeit einer gesunden Ernährung ist bei Mensch und Tier genau gleich und bei der Pflanze sehr ähnlich. Besonders im Alter spielt eine gesunde Ernährungsweise eine massgebende Rolle, wie auch das weise Masshalten in allem. Wer daher die Kunst, alt zu werden und jung zu bleiben, erleben möchte, kann durch die richtige Einstellung viel dazu beitragen.

Vorteilhafte Ergebnisse durch biologische Bemühungen

Schon im Jahre 1925, als ich bei Dr. Ragnar Berg im Labor «Weisser Hirsch» in Dresden weilte, konnte ich feststellen, dass zwischen chemisch gedüngtem und biologisch gezogenem Gemüse ein wesentlicher Gehaltsunterschied bestand. Aus vielen fachmännischen Berichten kann man heute wohl wahrnehmen, dass bei biologischer Bewirtschaftung oft Mindererträge nachweisbar sind. Demgegenüber steht nun aber die vorzüglichere Qualität solcher Produkte. Sie besitzen nämlich bis zu 25 Prozent mehr Trockensubstanz. Auch der Eiweissgehalt ist in der Regel 15 bis 20 Prozent höher. Viel höher wird auch der Vitamingehalt bei vitaminhaltigen Erzeugnissen. Was nun die Ascorbinsäure, bekannt als Vitamin C, anbetrifft, so stellt sich ihr Gehalt 25 bis 30 Prozent höher. Auch der Zuckergehalt steigert sich in den biologischen Produkten oft bis zu 20 Prozent. Beerenfrüchte, vor allem die Erdbeeren, sind viel aromatischer und weisen mehr Zucker auf, besonders, wenn man es an genügend Algenkalk nicht fehlen lässt. Während der Kalium- und Eisengehalt ebenfalls höher ist, senkt sich der Gehalt an Natrium. Vor allem enthält biologisch gezogenes Gemüse praktisch keine gesundheitsschädlichen Nitrate. Dies alles mag wesentlich zur besseren Schmackhaftigkeit biologisch gezogener Erzeugnisse beitragen. Wie dies auch der Fall ist betreffs grösserer Haltbarkeit. Ob wir diese Vorteile geniessen können oder nicht, verspürt unser Gesundheitszustand im Laufe der Zeit sichtbar. Mag auch die biologische Pflege mehr fordern, lohnen sich Mühe und Mehrarbeit doch wesentlich. Es kommt auf scheinbar kleine Dinge an, um den weisen Kreislauf der Natur nicht zu stören, doch verschafft uns gerade dies einen besseren Gesundheitszustand, der auch unsere Leistungsfähigkeit günstig beeinflusst.