Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 11

Artikel: Der Alkohol in anderem Lichte
Autor: [s..n]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553765

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: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

dig geplagt wird, oft sehr Mühe haben, seelisch im Gleichgewicht bleiben zu können. Sie muss sich vor allem geistig günstig zu beeinflussen wissen, dass sie dies gleichwohl erreicht. Kriegsereignisse, Naturkatastrophen, unerwarteter Schreck, nagender Kummer und ständige Sorgen können schwere Folgen zeitigen. Nicht jede Mutter kennt die Vorteile, die sie ihrem werdenden Kinde während der Schwangerschaft für das ganze Leben beschaffen kann, wenn sie nachfolgende Ratschläge gewissenhaft beachtet.

Zur Beachtung von Vorteilen dient:

1. eine gesunde, natürliche Ernährung,
2. viel Bewegung im Freien mit Spaziergängen in Wald und Feld,
3. normale körperliche Betätigung im Haushalt, nicht zu grosse Beanspruchung im Geschäft, das Heben schwerer Lasten sowie sportliches Forcieren vermeiden,
4. keine Genussgifte noch Betäubungstabletten und chemische Medikamente einnehmen, statt dessen Kopfweh und Schmerzen vorübergehender Art erdulden lernen.
5. Aergernissen ausweichen, zumindest überwinden und ohne Protest schweigen lernen,
6. alles Freudige wirksam sein lassen und für kleine Wohltaten dankbar sein.
7. Frühzeitiger Tagesabschluss zur Regel werden lassen, also frühes Abendessen mit leichter, frischer Nahrung, womöglich Rohkost, frühes Schlafengehen, Verzicht auf gesellschaftliche Veranstaltungen, Meiden grosser Menschenansammlungen zum Schutz gegen Ansteckung mit Viren und anderen Krankheitserregern, weil Erkältungen, Grippe und Infektionskrankheiten auch dem Embryo zum Nachteil gereichen,
8. normale Gewichtszunahme ist logisch, viel Fettansatz aber, weil man glaubt, für zwei essen zu müssen, erschwert die Geburt,
9. Anregung zum Schwangerschaftsturnen ermöglicht Frau Dr. Liechti durch ihre diesbezügliche Veröffentlichung im «Wendepunkt»-Verlag, denn als Folge solcher Bemühungen lässt sich eine leichtere Geburt erwarten,
10. Vorbereitung auf das Kind in seelischer und geistiger Hinsicht wirkt sich günstig auf die vorprogrammierte Erbmasse aus und ermöglicht eine ungestörte Entwicklung.

Das nun sind alles bejahende Punkte, die der Mutter helfen, dem Kind wichtige Vorteile auf den Lebensweg mitzugeben. Kann sie auch nicht als buchstäblicher Bildhauer das Gestalten des kindlichen Körpers in sich selbst vornehmen, ist sie doch Träger dieses Wunders und kann am Gedeihen Gutes bewirken. Gebührende Wertschätzung all dieser Vorrechte kann zu erspriesslichem Glück beitragen.

Der Alkohol in anderem Lichte

In der Regel befasst man sich nur mit den schädigenden Einflüssen des Alkohols, ohne zu beachten, dass er sich auch anders auswirken kann, wenn man ihm dazu Gelegenheit verschafft. Statt Hunderttausende zu schädigen und zugrunde zu richten, kann man auch Nutzen aus alkoholischen Getränken ziehen, insofern man sich der entsprechenden Regel unterzieht. Dies bedeutet allerdings Einschränkung, doch versäumen besonders junge Leute nichts, wenn sie auf den Genuss von Alkohol verzichten lernen. Bis zu meinem 50. Altersjahr habe ich mich strenge diesem Verzicht unterzogen. Ich beobachtete jedoch jeweils meine Grossmutter, die gerne einem Gläschen guten Weins zusprach, worauf sie sich wieder gestärkt und wohler fühlte. Das bewies mir, dass das ländliche Sprichwort, der Wein sei die Milch des Alters, nicht zu Unrecht bestand. Mit 50 Jahren fand ich es daher angebracht, die Wahrhaftigkeit dieser Aussage zu prüfen. Von dem Zeitpunkt an trank ich hie

und da zum Essen einen guten, naturreinen Wein und hatte dabei den Eindruck, er bekomme mir gut. Eine gewisse Stärkung, die man dem Weine zuschreibt, konnte ich allerdings bei meinem guten Gesundheitszustand nicht feststellen. Von vielen älteren Leuten weiss ich indes, dass ihnen ein Gläschen Wein ausgezeichnet bekommt, so dass sie darauf nicht gerne verzichten würden.

Aus Erfahrung Nutzen ziehen

Noch besser ist die Wirkung des Weins, wenn man ihn mit Kräutern veredelt und verstärkt. Kenntnisse hierüber verschaffte mir mein Vater, der auf diesem Gebiet kundig war. Er fügte jeweils dem Wein ganze Rosmarin- und Melissenschösschen bei nebst anderen, frischen Heilpflanzen, was ein Tonikum ergab, das auf Herz und Nerven ausgezeichnet wirkte. Auf dem Lande kannte man früher noch solche Rezepte und sie fanden ohne Beanstandung ihre erfolgreiche Verwendung. Diese Erfahrung bewog mich später, verschiedene Heilpflanzen, mit günstiger Wirkung auf das Herz in altem, zehnjährigem Malaga anzusetzen. Auf diese Weise entstand das heutige Cardiaforce, das schon Zehntausenden von betagten Leuten geholfen hat, den Lebensabend angenehmer zu gestalten. Das bestätigten mir denn auch viele Schreiben, denn wer in alten Tagen eine hilfreiche Stärkung kennt, ist in der Regel dankbar dafür. Viele bestätigten mir, das Empfinden zu haben, nicht mehr ohne die tägliche Einnahme von ein bis zwei Esslöffel voll Cardiaforce auskommen zu können.

Schon in biblischen Zeiten hatte man den Heilwert des Weines erkannt. Eine Bestätigung hiervon ist der Rat, den Paulus dem jungen Timotheus erteilte, denn er schrieb ihm: «Trink ein wenig Wein für deinen Magen.» Offensichtlich musste dieser fleissige, junge Mann gegen ein Magenleiden ansteuern, und da genügte schon eine kleine Menge Wein, um für ihn heilsam zu sein. Aber gerade diesen Umstand übersehen viele und verfehlen dadurch die hilfreiche Wirksamkeit des Weines. Ein alter Weinbauer beklagte sich einmal bei mir, weil ich seiner Ansicht nach zu verneinend über den Weingenuss geschrieben hätte, da ich eben die Schädlichkeit alkoholischer Getränke beleuchten musste. Ich gab ihm offen zu, dass der Wein ein Heilmittel sein könne, der Alkohol selbst hingegen als Teufel zu wirken vermag. Mein Rat lautete nun, dafür besorgt zu sein, vom Heilmittel Nutzen zu ziehen, ohne dem Teufel zu gestatten, mit uns in schädigende Berührung zu kommen, und dabei handle es sich eben um eine Angelegenheit des Quantums. Nach dieser Erklärung war sogar der alte Weinbauer mit mir wieder zufrieden.

Bier und andere alkoholhaltige Getränke

Die Beurteilung des Weines gilt in bescheidenem Masse auch vom Bier. Obschon dieses nicht die gleichen Werte besitzt wie der Wein, der bekanntlich über einen hohen Mineralstoffgehalt verfügt, können auch beim Bier gewisse Werte nicht übersehen werden, wirkt doch sein Gehalt an Hopfen für die Nerven als Beruhigungsmittel. Manchem dient daher ein Schluck Bier als natürliches Schlafmittel, sind dessen Nachteile doch weit geringer als die einer Schlaftablette. Heute gibt es sogar schmackhafte Biere auf alkoholfreier Grundlage. Durch den Hopfengehalt besitzen sie den erwähnten Vorteil für die Nerven und durch das Fehlen des Alkohols ermangeln sie dessen Nachteile, was bestimmt willkommen ist.

Was nun aber gar nicht zu empfehlen ist, sind die konzentrierten Alkohole und Liköre, besonders wenn diese künstliche Farben und Aromas enthalten. Auch der reine Alkohol besitzt keine Vorzüge, weshalb ich auch diesen völlig ablehnen muss. Anders jedoch verhält es sich mit dem Cognac, denn in heissem Tee erweist er sich als nützlich, um einem durchfrorenen, völlig apathischen Skifahrer oder Hochtouristen wieder auf die Beine zu helfen. All diese Tatsachen sind rein sachlich zu beurteilen, damit man in der Lage ist, Vorteile zu nutzen, während man Nach-

teile vermeiden sollte. Verbietet ein einsichtiger Arzt bei schwerem Nieren- oder Leberleiden jeglichen Genuss von Alkohol, dann ist dies einzig richtig, denn auch der kleinste Reiz muss in solchem Falle gemieden werden, soll sich der kranke Körper wieder erholen können.

Masshalten oder verzichten?

Wie bereits angetönt, gibt es verschiedene körperliche Umstände, die den Genuss eines Glases Wein zum Essen rechtfertigen, weil er ihnen als Heilmittel dienen kann. Schon das Buch der Bücher stellt fest, dass der Wein des Menschen Herz erfreut, es warnt anderseits aber auch entschieden vor den Gefahren, die entstehen, wenn jemand die Regeln des Masshaltens nicht beachtet, denn dann kann er mit der Zeit zur unheilvollen Trunksucht führen.

Der Rat lautet deshalb: «Schau den Wein nicht an, wenn er sich rot zeigt, wenn er im Becher funkelt, wenn er leicht hinuntergleitet.» Jeder, der es nicht bei einem stärkenden Gläschen bewenden lassen kann, sollte sich daher der Versuchung nicht preisgeben und entschieden von jeglichem Alkoholgenuss Abstand nehmen. Auf diese Weise gibt er der teuflisch wirkenden Macht des Alkohols keine Gelegenheit, sich zerstörend bei ihm auszuwirken, denn beginnt er erst zu trinken, dann ist er ihr völlig ausgeliefert. Da er sich dem Alkohol gegenüber nicht als standhaft erweisen kann, sollte er ihn auch auf keine Weise als Medizin benützen, denn es gibt genügend andere hilfreiche Mittel, die für ihn keine unnötige Versuchung darstellen. Jeder sollte sich mit seinen Schwächen kennen und diese im Interesse seiner körperlichen und geistigen Gesundheit meiden.

Folgen einer Abmagerungsdiätkur

Wie lässt es sich erklären, dass eine gewisse Abmagerungsdiätkur Gicht und Rheuma zur Folge haben kann? Diese Frage war für mich naheliegend, weil mich im Laufe der letzten Zeit zwei Patienten mittleren Alters besuchten, um mir über ihre erfolgreiche Diätkur zum Abmagern Bericht zu erstatten. Der eine von ihnen war 20 Kilo leichter geworden, und der andere hatte 15 Kilo verloren. Es handelte sich bei der durchgeführten Kur um jene einseitige Eiweissdiät, die aus Amerika kam, jetzt aber auch in Europa Fuss gefasst hat. Obwohl beide Besucher über den Gewichtsverlust glücklich waren, klagte doch der eine von ihnen über fliegende Rheuma, während sich beim anderen Gicht bemerkbar machte. Jeder aber wies einen sehr hohen Cholesterinspiegel auf. Wenn eine Abmagerungskur den Körper schädigt, darf sie wohl mit Recht als Unsinn bezeichnet werden, denn es gibt bestimmt einfachere Möglichkeiten, um eine Gewichtsabnahme zu erreichen. Da man unter den erwähnten Umständen auch versuchen wird, den Cholesterinspiegel durch ein allopathisches Mittel wieder zu senken, kann man dadurch in einen medizinischen Teufelskreis gelangen.

Eiweiss- oder andere Diätkuren

Anderseits aber führt eine Diätkur, die auf anderer Grundlage beruht, ohne Schädigung zum Ziel. Es handelt sich dabei um den Verzicht auf Stärkenahrung, indem man Brot, Teigwaren, Kartoffeln, Mehlprodukte und alle Weisszuckersüssigkeiten weglässt, an deren Stelle aber eine Rohkostdiät durchführt. Warum kann sich nun eine reine Eiweissdiät ungünstig auswirken? Die Erfahrung bewies, dass sie den Körper versäuert und mit Stoffwechselschlacken überschwängert. Bei Menschen mit hohem Blutdruck kann sich diese Diät direkt gefährlich auswirken, da sie einen Schlaganfall auslösen kann.
Ungünstig ist auch reines Wasserfasten, da es ebenfalls Nachteile mit sich bringt. Man lebt nämlich bei dieser Fastenart von seinem eigenen Fett und Eiweiss, was eine ähnliche, wenn auch nicht so starke Ueber-