

# Vitamin A und D sowie Echinaforce sind drei Helfer, die die Atmungsorgane schützen können vor Entzündungen und degenerativen Erscheinungen

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: Article

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Band (Jahr): 40 (1983)

Heft 9

PDF erstellt am: 27.09.2024

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-970268>

## 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.

Erfahrung wird der Sanikeltee viel zu wenig empfohlen und gebraucht. Das gleiche erlebten wir bei schweren Insektenstichen, wobei wir zuerst auf die Stichstelle mit frischen, gequetschten Efeublättern kräftig eingerieben haben. In der Regel lässt der Schmerz nach. Danach sollte man mit Sanikeltee entweder Auflagen oder eben die erwähnten Bäder machen. Mit solchen Anwendungen muss man solange fortfahren,

bis der Körper mit Hilfe der im Sanikel enthaltenen Heilstoffe das Gift abgebaut und neutralisiert hat.

Mit Echinacea machten wir ähnliche Erfahrungen. Nur neben der äusseren Anwendung sollte man noch den Tee aus Echinacea zubereiten und trinken. Ebenso verstärkt sich die Wirkung, wenn man ausser den Bädern drei Tassen Sanikeltee schluckweise trinkt.

### **Iss die Hälfte!**

Ich habe in meinen Vorträgen als praktisch verwertbare Idee den Zuhörern immer wieder empfohlen, sie sollen bei allem, was man ihnen zum Essen vorsetzt, vor allem an Fleisch, Wurstwaren, Eiern, fettem Käse und Fisch, ein Messer nehmen und das, was als normale Portion angeboten wird, entzweischneiden, die eine Hälfte wieder in den Kühlschrank legen und nur die andere Hälfte essen. Und wenn man das, was man vermisst, vor allem mit Salaten und Gemüsesäften ergänzt, dann hat man schon enorm viel profitiert, um seine angeschlagene Gesundheit langsam, aber sicher wieder in Ordnung zu bringen.

Eine ähnliche Idee schreibt nun der mit mir gut bekannte Universitätsprofessor Dr. Robert May, Facharzt für Chirurgie, in den österreichischen Kneippblättern. Ich habe mich gefreut, von so prominenter Seite einen ähnlichen Vorschlag zu lesen. Er erwähnt noch: «So macht man es mit allen Suppen usw., die sich mit dem Messer nicht teilen lassen. Das klingt nicht sensationell, ist aber wirksam». Bravo, Herr Prof. Dr. May! So erzieht man die Leute zu Vernunft und Mässigkeit. Diese beiden Tugenden beim Essen helfen mehr als viele teure Medikamente und Appetitzügler.

### **Vitamin A und D sowie Echinaforce sind drei Helfer, die die Atmungsorgane schützen können vor Entzündungen und degenerativen Erscheinungen**

Der Bedarf an Vitamin D wird, wenn man sich der Luft und Sonne aussetzt, gedeckt. Reich an Vitamin D ist ausserdem Lebertran und beide, sowohl das Vitamin A und D, finden wir in den Karotten, im Sanddorn, Hagebutten, Löwenzahn, Nüssli-salat, Lauch, Schnittlauch, Aprikosen, Melonen, Papaya und Mangos. Ebenso sind diese Vitamine im rohen Eigelb, Quark, Knoblauch, Meerrettich, Butter,

Joghurt und roher Milch, wie auch in den Multi-Vitamin-Kapseln enthalten. Bei einer ausgewogenen Kost benötigen wir keine zusätzlichen Vitamingaben. Was wir jedoch dringend anstreben sollten, ist die körperliche Abhärtung. Gerade jetzt in der warmen Jahreszeit kann man mit Luftbädern beginnen, indem man sich am besten nach dem Aufwachen in morgendlicher Luft, zunächst im Zimmer, später,

wenn die Möglichkeit besteht, auch draussen, 15 Minuten unbekleidet bewegt und dabei den Körper mit einer Trockenbürste massiert, bis die Haut leicht gerötet ist. Diese Massnahme fördert eine bessere Durchblutung und wir werden uns wohler fühlen, wenn wir danach lauwarm bis kalt duschen und nach dem Abtrocknen ein gutes Funktionsöl auf die Haut auftragen. Zur Abwechslung kann man eine kalte Abreibung des ganzen Körpers, entweder mit kaltem Wasser oder mit verdünntem Molkosan (1:10) machen. Ein weiterer Schritt sind zunächst kurze kalte Duschen oder Kneippgüsse. Man muss sich danach immer gut abtrocknen, ja den Körper frottieren, bis man eine angenehme Wärme verspürt oder man legt sich noch einmal in das noch warme Bett. Diese einfachen Anwendungen sind wirklich eine Wohltat, vorausgesetzt, dass man des Guten nicht zuviel tut und sich dabei erkältet. Von direkter Sonnenbestrahlung abgesehen, sind kurze Sonnenbäder zu empfehlen, indem man sich an der Sonne, statt zu liegen, bewegt. Auf diese Weise kann man im Sommer seine Abwehrkräfte aufbauen und dann gegen Infekte gewappnet die kalten Wintermonate überstehen.

### Ein gesunder Durststiller

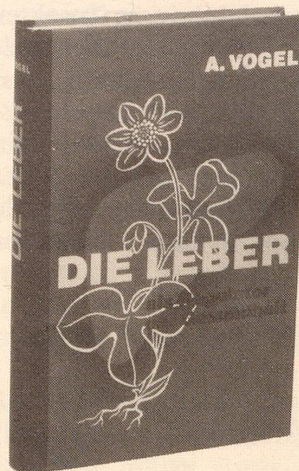
Ein begeisterter Kenner von Molkona gab mir eine gute Idee, die ich den Lesern gerne weitergeben möchte: Ihm war Molkona ein wenig zu süß, und er verdünnte es mit einem Drittel Wasser und fand, dass es ihm geschmacklich so noch viel besser zusagt und auch als Getränk zu jedem Essen besser passt. Gleichzeitig strapaziert es auf diese Weise das Haushaltbudget weniger.

---

### BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Einladung zum öffentlichen Vortrag:  
 Dienstag, den 20. September 1983, 20 Uhr,  
 im Restaurant «Löwenbräu Urania», 1. Stock  
 W. Nussbaumer spricht über seelische  
 Krankheiten und Lebensprobleme

---



### **Wer in der heutigen Zeit gesund bleiben will - braucht dieses Buch!**

Eine gesunde Leber ist die notwendige Voraussetzung zu einem gesunden Leben.

Der weltbekannte Schweizer Naturarzt Dr. h. c. A. Vogel als Heilpflanzenforscher, Phytotherapeut und Entdecker natürlicher Heilkräfte bei den Naturvölkern macht seine wertvollen Erfahrungen und Erkenntnisse in diesem Buch allen daran Interessierten zugänglich.

260 Seiten Inhalt. Mit 8 Farbtafeln nach Aufnahmen des Verfassers und vielen wertvollen Diät-Rezepten. Format: 12,5 x 20 cm. Kunstleder-einband mit cellophanisierten Überzügen.

Preis: Fr. 28. — /DM 29.50  
 zuzüglich Versandkosten

Zu beziehen bei  
 Verlag A. Vogel GmbH, 9053 Teufen

In Deutschland:  
 Verlagsauslieferung A. Vogel  
 Postfach 5003, 7750 Konstanz 12