Feste feiern ohne Alkohol

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **41 (1984)**

Heft 12

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-553452

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

sumiert werden, sollten sich Eltern die Mühe machen, zum Beispiel aus Datteln und Mandeln die Schleckereien selbst herzustellen. Man dreht diese Früchte durch die Hackmaschine, knetet sie anschliessend und formt in Kokosraspel verschiedene Figuren. Auch mit Weinbeeren, Kokosraspel, Mandeln, Pinien oder anderen Nusskernen kann man wunderbare Süssigkeiten selbst herstellen. Sie enthalten neben dem Süssstoff wertvolle Vitamine und Mineralbestandteile, die wir benötigen, um das Mineralstoffgleichgewicht in Ordnung zu halten. Es ist von den Eltern nicht zu verantworten, wenn bei Kindern durch den Genuss von Glacen und all diesen Weisszuckersüssigkeiten Mangelerscheinungen provoziert werden, die vor allem die Zähne, Knochen und zum Teil auch das Nervensystem nachteilig beeinflussen. Man kann doch auch im Privathaushalt mit etwas Mehrarbeit zum Beispiel Birnenweggen mit Weinbeeren, Trauben- oder Birnendicksaft herstellen. So hätte man wunderbare Süssstoffe, um daraus allerlei Gebäck herzustellen, mit Vollkorngetreide und Anis als Würzstoff. Man kann sogar Johannisbrot hineinarbeiten und mit ein bisschen Phantasie können viele Süssigkeiten produziert werden, die man Kindern wirklich bedenkenlos vorsetzen kann. Auch feine Cremen lassen sich, mit etwas Rahm oder Honig und mit tiefgefrorenen Früchten aus dem eigenen Garten, herstellen. Man sollte sich die Mühe nehmen, gerade während der Festtage, gesunde Süssigkeiten aus den erwähnten Rohmaterialien auf den Tisch zu bringen. Ebenso müsste man auch darauf bedacht sein, den Kindern nicht zu grosse Mengen von Süssigkeiten zu essen zu geben. Auch da ist eine gewisse Zurückhaltung nur von gesundheitlichem Vorteil.

Feste feiern ohne Alkohol

In der ganzen Welt ist es üblich, dass der Alkohol eine wesentliche Rolle spielt, wann immer man irgendein grosses Ereignis feiert und glaubt, es könne keine Stimmung, keine Freude, keine gehobene Situation entstehen ohne eine gewisse Menge Alkohol.

Eindrücke aus Brasilien

Ich habe da eine interessante Erfahrung gemacht in Rio de Janeiro in Brasilien. Wenn dort Fasnacht, Neujahr oder ähnliche Feste gefeiert werden, herrscht ein von der Regierung erlassenes strenges Alkoholverbot. Trotzdem wird mit einer Ausdauer und einem Kraftaufwand, vor allem von den Einheimischen, getanzt, gesungen, gespielt, von morgens früh bis abends spät. Und wenn diese tanzenden Wogen in ihrem speziellen Samba-Rhythmus durch die Strassen ziehen, dann müssen die Autos anhalten, die Elektrische kann nicht mehr weiterfahren. Wer das einmal zwei bis drei Tage lang miterlebt hat, der staunt über diese urwüchsigen Energien, die da zum Ausbruch kommen. Ich habe immer zu meinen Leuten gesagt, da ist die ganze ungebrochene Kraft des Urwaldes aktiv geworden. Das einzige, was zur Anregung diente, waren solche Parfums, die mit ätherischen Ölen und ein wenig Alkohol versetzt, versprüht wurden und die ein wenig dazu beigetragen haben, noch mehr Stimmung zu schaffen. Wäre dort der Alkohol nicht verboten, dann gäbe es sicher viele Unglücksfälle und gefährliche Situationen. Es würde mancherorts mit Mord und Totschlag enden, und deshalb wurde dieses Alkoholverbot ausgesprochen. Die Polizei überwacht die Einhaltung streng.

Zurückhaltung üben

Was sollen wir tun, wenn wir Feste feiern? In der Bibel heisst es so nett: «Der Wein erfreut des Menschen Herz». Beim Alkohol, vor allem dem Wein, ist es eben eine Sache des Quantums. Deshalb hat Paulus schon zu Timotheus gesagt: «Trinke ein wenig Wein für deinen Magen» – aber er hat gesagt «ein wenig». Und es war damals ein natürlicher, kein gekünstelter Wein. Der kann eine Heilwirkung haben, aber es

ist wirklich eine Angelegenheit des Quantums. Schlimm sind die konzentrierten alkoholischen Getränke, wie zum Beispiel aromahaltige Liköre, die noch dazu Farbstoffe enthalten. Was hat der Alkohol nicht schon für Unfälle verursacht, nicht nur am Steuer, sondern auch innerhalb der festlichen Gesellschaft!

Sind Krampfadern erblich?

Wie so viele konstitutionelle Leiden können auch Krampfadern durch eine gewisse Disposition oder Erbanlage weitergegeben werden. Es ist weise, sich schon in Jugendjahren darüber klar zu werden, dass man etwas tun kann und soll, um nicht mit den gleichen Schwierigkeiten geplagt zu werden, wie Vater und Mutter. Es können bereits in jungen Jahren Kreislaufmittel eingenommen werden wie Aesculus hippocastanum, ein Kastanienpräparat, oder ein anderes Pflanzenmittel. Man kann dafür sorgen, dass man nicht unter kalten Füssen zu leiden hat. Die Beine können mit Johannisöl und Symphytum, also Wallwurz-Tinktur, im Wechsel behandelt werden, besonders nach dem Duschen. Man kann natürlich manches tun, um vorzubeugen. Bei allen konstitutionellen Leiden und Anlagen muss man sich sagen, warum warten, bis eine Sache schlimm oder zur Plage wird. Genauso können andere Gefässleiden, wie mit den Arterien zusammenhängende konstitutionelle Schwächen, festgestellt und ihnen auch beizeiten entgegengewirkt werden.

Mit Crataegus, einem Weissdornpräparat, mit Bärlauch, dem milden Knoblauch, mit Knoblauch, ja sogar mit Meerrettich, der regelmässig, zum Beispiel in Salatsaucen, verwendet wird, kann man gegen eine schlechte Veranlagung im arteriellen System einwirken. Auch da, wie bei all solchen Erbanlagen, ist vorbeugen besser als heilen.

Naturreis

Immer wieder kommen telefonische und schriftliche Anfragen, wie man Naturreis zubereiten soll, damit er auch schmackhaft ist. Dies veranlasst mich, einen kurzen Bericht über dieses Thema zu schreiben. Wichtig ist, dass der Reis biologisch gezogen wird. Der Gehalt und der therapeutische Heilwert, wenn man von einem Getreidenahrungsmittel so sagen darf, hängt wesentlich davon ab, wie es produziert wird.

Prüfung der Keimfähigkeit

Bei allen Getreidearten ist eine wichtige Kontrolle nötig, indem man einen Versuch macht, ob das Getreide noch keimfähig ist. Dies geschieht ganz einfach, indem man Getreide auf einen flachen Teller mit ganz wenig Wasser gibt, und ihn an die Wärme stellt, sodass, wenn sich nach zwei bis drei Tagen ein kleiner weisser Keimling zeigt, man die Gewissheit hat, dass das Getreide nicht vergast oder sonst in der Keimfähigkeit geschädigt ist. Jede Schädigung der Keimfähigkeit ist zugleich eine Reduktion des Nähr- und Heilwertes. Beim Kauf ist ein Naturreis vorzuziehen, bei dem auf der Packung «biologisch gezogen» vermerkt ist, und der auch eine Analyse enthält, bei der man den Unterschied zwischen dem üblichen, weissen Reis und dem Naturreis erkennen kann.

Rohfasern und Mineralstoffe

Naturreis enthält etwas mehr Eiweiss und Fett. Aber das ist nicht wesentlich. Der