Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 46 (1989)

Heft: 1

Rubrik: Aus unserem Leserkreis

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: 10.07.2025

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

Gesund durch den Winter

Die Umweltverhältnisse haben sich stark verändert. Nicht nur die Pflanzen, vor allem der Wald, sondern auch unsere Gesundheit ist durch die Luftverschmutzung vermehrt belastet und gefährdet.
Was können wir tun, um sogar trotz den erschwerten klimatischen Verhältnissen gegen Viren und Bakterien widerstandsfähiger zu werden? Wir müssen uns vernünftig und gesund ernähren, auf Schädigungen, wie das Rauchen und übermässigen Alkoholgenuss, verzichten. Auch sollten wir uns warm kleiden und durch möglichst viel Bewegung im Freien genügend Sauerstoff aufnehmen. Anstelle von chemischen Tabletten geben uns pflanzliche Heilmittel besseren Schutz gegen Infektionsgefahren.
Echinacea – wie sie die Indianer seit jeher gebrauchen – ist eines der wirksamsten und zuverlässigsten Pflanzenmittel, um uns gegen Erkältungen, Katarrhe, ja sogar gegen Grippeinfektionen zu schützen. Bei sensiblen und sehr empfindlichen Personen wirken die homöopathischen Verdünnungen oft viel zuverlässiger als die reinen Pflanzenpräparate. Wird die Echinacea noch durch Bryonia (Zaunrübe), Aconitum (Eisenhut), gelben Jasmin (Gelsemium) – ebenfalls in homöopathischer Form – unterstützt, dann haben wir ein zuverlässiges Naturmittel für Kinder und Erwachsene.
(Aconitum, bzw. Eisenhut, ist im Buch «Der kleine Doktor» auf Seiten 487/488 ausführlich beschrieben).

Aus unserem Leserkreis

Gesunde Ernährung

Ein Freund, A. K. aus Österreich, schrieb mir am 30. Juli 1988 ein paar interessante Gedanken, die ich den Lesern nicht vorenthalten möchte:
«Herzerfreuend und lehrreich war für mich Dein Artikel in den ‚Gesundheits-Nachrichten' vom Juli 1988 über das Essen von Schweinefleisch.
Viele Personen, welche die Bibel kennen und vorgeben auch nach deren Grundsätzen ihr Leben auszurichten, lassen die Grundsätze für reine und unreine Speisen ausser acht. Zum Beispiel wird in Ansprachen von Rednern über religiöse Themen oft 3. Mose Kapitel 11 Verse 4 bis 8 zitiert, da wird nur das Kamel und der Klippdachs angeführt, während der Hase und das Schwein wohlweislich ausgelassen werden.
Ich will niemanden wegen Speise und Trank verurteilen, aber viele, welche sich nicht an das Speise-Reinheitsgebot halten, bekommen ihren Lohn dafür.
So zum Beispiel hatten in unserer Gegend schon etliche junge Männer schwere Herzinfarkte, welche auf eine totale Verschlakkung des ganzen Kreislaufsystems zurückzuführen waren.
In meinen Untersuchungen habe ich oft feststellen können, dass viele Menschen an einer Mesenchym-Verschlackung (Grundgewebe-Verschlackung) leiden, welche in erster Linie auf das Essen von Schweinefleisch, zuviel tierischem Eiweiss und auf Bewegungsmangel schliessen lässt.
In meiner Umgebung hat es Bekannte, welche «Hasenzüchter» sind und selbstverständlich auch viel von diesem Fleisch essen. Meine Beobachtungen über einen längeren Zeitraum haben ergeben, dass alle einseitigen Hasenfleisch-Esser immer wieder an den verschiedensten Lungenerkrankungen leiden. Es ist zwar nicht Tularämie (Hasenpest), aber selbst die Ärzte, die konsultiert worden sind, können die Erkrankung nicht genau definieren.
Da der Hase in der Bibel auch als unrein gilt, sehe ich hier gewisse Zusammenhänge. (Vor allem wenn der Mensch sich einseitig auf solche Nahrung einstellt).
Ein bekannter Masseur aus unserer Gegend vertritt eine eigenartige Ansicht, welche ich nicht ganz, aber doch teilweise akzeptiere. Er behauptet nämlich, dass das Schweinefleisch eine Art Suchtgift enthält, welches nicht nur nach Schweinefleisch, sondern

auch nach Alkohol und Nikotin süchtig macht.
Folgende langjährige Beobachtung ergab, dass Personen, welche mit dem Rauchen und/oder dem Trinken aufhören sollen oder müssen, keine grossen Probleme haben, wenn sie gleichzeitig auch mit dem Essen von Schweinefleisch aufhören.
Interessant ist auch die Aussage einiger Personen, denen geraten wurde, aus gesundheitlichen Gründen mit dem einseitigen Essen von Schweinefleisch aufzuhören: Wenn ich das nicht mehr essen darf, hat das Leben für mich keinen Sinn mehr.
Diese Aussage, wenn man sie unter einer Lupe betrachtet, offenbart eine gewisse Abhängigkeit, beziehungsweise eine Sucht.
Es ist für meine Familie und für mich immer eine Freude, wenn in den ‚Gesundheits-Nachrichten' Artikel über vegetarische Kost erscheinen, da wir nach diesen Ratschlägen unser Leben ausgerichtet haben.»
Obschon ich dieses Problem nicht so einseitig streng und konsequent empfinde wie mein Freund aus Österreich, ist es vielleicht doch interessant, einmal eine solche Ansicht zu hören. Unter Umständen kann sie doch manchen veranlassen, seine Ernährungsgrundsätze zu überdenken und zu ändern.
Als erfahrener, moderner Ernährungstherapeut möchte ich bestimmt nicht behaupten, dass man mit Gemischtkost, wenn sie richtig zubereitet wird und das Eiweiss-Optimum eingehalten wird, nicht auch gesund bleiben und gesund leben kann. Wenn man rein vegetarisch leben will, dann gibt es auch Probleme, die je nach den Verhältnissen, in denen man sich befindet, leichter oder weniger leicht zu lösen sind. Man muss ein gutes Eiweiss, Vitamine und Mineralstoffe beschaffen, die der Körper unbedingt gebraucht, und das dürfte nicht immer leicht fallen.
Bei all diesen Betrachtungen darf man die Tatsache nicht übersehen, dass die heute übliche, sogenannte Zivilisationsnahrung sowohl qualitativ wie quantitativ eine Hauptursache für die Zivilisationskrankheiten darstellt, an denen die meisten Menschen mehr oder weniger zu leiden haben. Die natürlichen Grundsätze für Nahrung und Lebensweise, aber auch eine ausgezeichnete Essenstechnik sind unbedingt mit zu berücksichtigen! Es ist nicht ganz falsch, wenn man sagt: «Der Mensch ist was er isst» – sowohl physisch wie geistig.

Langwierige Gastritis

Ein langjähriger Freund – er steht im Missionsdienst in Kolumbien – schreibt, dass er mittels Gastronol und den von uns gegebenen Instruktionen eine langwierige Gastritis beinahe völlig auskurieren konnte:
«Ich war so weit, dass ich nichts mehr ohne Schmerzen, beziehungsweise Erbrechen, essen konnte. Heute merke ich nur noch Schwierigkeiten, wenn ich mich ein wenig versündige was die Speisenauswahl betrifft, etwas, das ja hier in Kolumbien sehr leicht geschehen kann, wenn man an die vielen im heissen Fett gebratenen Speisen denkt.»
Obschon die Naturmittel, vor allem die Pflanzenpräparate in jedem Breitengrad wirken, ist es nötig, dass man vor allem in bezug auf Diät und Lebensgewohnheiten umsichtig ist. Alle aggressiv wirkenden Nahrungsmittel sind wegzulassen – dann kommt man langsam zum Erfolg!

Schlaflosigkeit

Eine Naturfreundin und begeisterte, langjährige Leserin der «Gesundheits-Nachrichten» schrieb uns vor einiger Zeit folgendes:
«Kürzlich habe ich noch etwas Neues für mich entdeckt: Ich erwachte fast jede Nacht zwei bis drei Stunden, welches Schlafmanko mir jeweils am folgenden Tag zu schaffen machte. Ich probierte zuerst das Dormeasan – ohne Erfolg – hierauf nahm ich zirka 30 bis 40 Tropfen Passiflora incarnata und siehe da, seitdem schlafe ich die ganze Nacht wie ein Murmeli. Meine Freude ist riesengross! Vielleicht wäre dies ein Tip für andere, die auch an Schlafstörungen leiden.»
Oft bekommen wir Berichte von Personen, die an Schlafstörungen leiden, dass ihnen Dormeasan ausgezeichnet hilft. Aber in diesem Fall war nun das Passiflora wirksamer. Das zeigt, dass man manchmal mehr als ein Naturmittelchen ausprobieren

muss. Nicht jeder Mensch reagiert auf das gleiche Mittel. Darum darf man, wenn man Naturmittel verwendet, nicht so schnell aufgeben.
Frau B. R. fährt noch weiter in ihrem Brief: «Jungen Menschen, die unter Rückenschmerzen litten, schenkte ich oft Urticalcin und bat um Bericht in zirka einem Monat. Der Bericht war immer gut bis wunderbar!» Sicherlich kann Urticalcin wirken, wenn jemand an einem Kalkmangel leidet. Aber es können auch Rückenschmerzen sein, die aufgrund von Stauungen und Kreislaufstörungen in Erscheinung treten, und da müsste man ausser Urticalcin noch Symphosan oder sonst ein Einreibemittel äusserlich anwenden.

Hartnäckiger Reizhusten

Der Husten ist immer nur eine Begleiterscheinung, ein Symptom einer Erkrankung der Atmungsorgane. Aus diesem Grund muss bei länger als drei Wochen anhaltendem Husten die Ursache durch den Arzt geklärt werden.
Hartnäckiger Reizhusten tritt oft bei einem Infekt der Bronchien auf. Auf Hochmooren finden wir ein vorzügliches Kräutlein, welches den Husten zu lindern vermag: Es handelt sich um den Sonnentau (Drosera rotundifolia). Von diesem Namen leitet sich unser Drosinula-Sirup ab. Der Sonnentau ist keine gewöhnliche Pflanze, denn die Blätter tragen eigenartige Drüsenhaare, die einen klebrigen Saft absondern. Im Sonnenlicht glänzt er wie ein Edelstein. Angelockte Insekten werden durch die Klebkraft der Haare festgehalten und durch Enzyme der Pflanze verdaut. Der Sonnentau ist also eine insektenfressende Pflanze.
In erster Linie zeichnet sich Drosera durch krampflösende Eigenschaften aus. Zusammen mit anderen Heilpflanzen entstand ein Komplexmittel und über seine gute Wirkung berichtet uns Herr M. D. aus S.:
«Mit Ihrem wohlerkorenen Drosinula-Bronchialsirup haben Sie, was Heilung und Geschmack angeht, fürwahr ‚den Vogel abgeschossen'.
Ein ungeniessbarer, von der Apotheke verordneter, unwirksamer Medizinal-Bronchial- und Hustensirup führte bei der Einnahme am Morgen sogar zum Erbrechen, so dass der vom Drogisten verordnete und mir bekannte Drosinula-Sirup sehr angenehm zur beinahen Spontanheilung meines hartnäckigen Reizhustens verhalf. Wieder ein würdiger Markstein in der Heilkunde überhaupt! Dieses Wundermittel sollte im Schrank eines jeden Natur- und Hausarztes stehen – Skepsis hin oder her! Viele Grüsse und besten Dank.»

Korrigenda

Wir bitten unsere Leser folgende Korrekturen zu beachten:

November-Ausgabe:
Im Artikel «Nicea» (Nicäa/Nizäa) auf Seite 166 heisst einer der Führer und Ältesten der damaligen Urkirche nicht Anastasius sondern richtig «Athanasius».

Dezember-Ausgabe:
Auf Seite 181 hat sich im Titel ein Fehler eingeschlichen. Es sollte richtig heissen: «Abend mit einem polynesischen Freund auf Tahiti» (und nicht Haiti).

Wir bitten um Entschuldigung.

Ganzheitsmedizinische Kur-Rundreise für Körper, Geist und Seele, nach Israel, vom 9. bis 19. März 1989.

Mittelmeer, See Genezareth, Totes Meer, Rotes Meer – Heilbäder, Seminare, Ausflüge, medizinische Betreuung – Inklusiv-Preis DM 2150.–, Prospekte, Auskunft, Anmeldung: *König Reisedienst GmbH, An der Kleinmarkthalle 7, D-6000 Frankfurt 1, Telefon 069/283334; abends: 06182/69700 (innerhalb BRD); Vorwahl aus der Schweiz 0049.*

BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Einladung zur Generalversammlung
Dienstag, den 17. Januar 1989, 20 Uhr,
im Restaurant «Löwenbräu Urania», 1. Stock

Der Vorstand hofft auf eine grosse Beteiligung.
Anschliessend kleiner Imbiss