Ein Urlaub mit Naturkost

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **46 (1989)**

Heft 9

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-969751

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

mit hohem Fasergehalt (zum Beispiel Vollkornbrot).
- Vermeiden Sie Übergewicht und begrenzen Sie die Aufnahme fettreicher Nahrungsmittel.
- Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie eine ungewöhnliche Schwellung, eine Veränderung an einem Hautmal oder eine anorme Blutung bemerken.
- Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie andauernde Beschwerden (wie chronischen Husten oder Heiserkeit, lang andauernde Auffälligkeiten bei der Verdauung) haben oder einen ungeklärten Gewichtsverlust bemerken.
- Gehen Sie regelmässig zur gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung.
- Untersuchen Sie regelmässig Ihre Brüste.

Wenn Sie über 50 sind, gehen Sie wenn möglich in regelmässigen Abständen zur Mammographie.
Vielen dieser Ratschläge sind Sie ja ohnehin während Jahren in den «Gesundheits-Nachrichten» immer wieder begegnet, und sicherlich halten Sie auch einige davon – zur Vorsorge – ein, was jedermann sehr zu empfehlen ist.

Falls Sie sich für die ergänzenden Texte im Faltprospekt interessieren, fordern Sie ihn bitte direkt an bei:
Schweizerische Krebsliga
Monbijoustrasse 61, Postfach 2284
3001 Bern
Telefon 031 46 27 67

Ein Urlaub mit Naturkost

Sicher haben wir alle von Zeit zu Zeit eine Entspannung nötig, einen Urlaub, in welchem man viel wandern kann, damit der Körper wieder einmal richtig mit Sauerstoff durchspült wird.
Es ist aber auch notwendig, dass wir gleichzeitig gesunde Nahrung erhalten. Da ich von einigen Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» so begeisterte Berichte erhielt über einen solchen Naturkost-Urlaub auf dem Moierhof, Naturkost-Pension, Eglsee 2, D-8224 Chieming am Chiemsee, Telefon von der Schweiz aus 0049 86 64 / 10 17, bin ich mit meiner Frau für acht Tage dorthin gefahren, um dies einmal am eigenen Körper mitzuerleben. Herr G. Schuhböck, der Inhaber vom Moierhof, hatte mich schon längst einmal eingeladen, einen Naturkost-Urlaub bei ihm durchzuführen.

Kulturen

Ich war sehr erstaunt und eigentlich überrascht, auf dem Moierhof festzustellen, dass bereits seit 40 Jahren der Bauernhof mit 42 ha und die Gärtnerei mit 8000 m² biologisch-dynamisch bewirtschaftet werden (DEMETER-Qualität).
Bei dieser Wirtschaftsweise verzichtet man auf jeglichen Kunstdünger sowie alle chemischen Spritzmittel. Gedüngt wird mit wertvollen Komposten und Steinmehl. Eine alljährlich wechselnde Fruchtfolge verhindert das Auslaugen der Böden. Im Rahmen der Fruchtfolge werden zum Beispiel Kleearten im Herbst in den Boden eingepflügt, die genügend Stickstoff und Mineralien einbringen.
Auf solchem Boden gedeihen wirklich gesunde Pflanzen, die uns wiederum mit allen lebensnotwendigen Stoffen versorgen. Nachdem wir mit Interesse den grossen Garten, in welchem zirka 60 bis 70 verschiedene Salate und Gemüse angebaut werden, besichtigt hatten, liessen wir uns die Verpflegung aus dieser wertvollen, eigenen Produktion besonders gut schmecken.

Mahlzeiten

Morgens werden sowohl die Frischkornmüesli mit Früchten und Nüssen serviert wie auch selbstgebackenes Holzofenschrotbrot aus eigenem Weizen mit frisch ausgerührter Bauernbutter usw.
Mittags und abends gibt es gartenfrische Salate als Vorspeise. Bei den Hauptgerichten werden zum Beispiel Naturreis wie auch Kartoffelspeisen als Beilagen gereicht, die

vor allem im Ofen zubereitet werden und nicht in Fett gebacken sind.
Unpasteurisierte, hervorragend schmekkende Rohmilch von den eigenen Kühen wird angeboten. Ebenso werden frischer Rahm, Butter, Sauermilch, Kefir, Quark und Molke, aus eigener Milch, zur Verfügung gehalten.
Auch wenn man wenig isst, wie ich es tue, kann man mit gutem Einspeicheln, also der richtigen Essenstechnik – die ich immer auch anderen empfehle – genügend ernährt werden, um stundenlange Wanderungen ohne spezielle Ermüdung durchzuführen.

Atmosphäre und Umgebung

Auch die geistige Atmosphäre im Moierhof ist sehr gut, und ich kann wirklich jedem, der einen Naturkost-Urlaub durchführen möchte, diese, von Familie G. Schuhböck geführte Naturkost-Pension empfehlen.
Auch landschaftlich ist der Moierhof sehr schön gelegen. Es sind nur 3 km bis zum Chiemsee und zirka 10 km bis zu den Voralpen. Wer noch die Gelegenheit ausnützt, in dieser waldreichen Gegend durch Wanderungen den Kreislauf anzuregen und die ätherischen Öle der Feld- und Waldpflanzen einzuatmen, der profitiert und erweist dem Körper wirklich die beste Wohltat, die man bei einem Aufenthalt in der Natur erwirken kann.
Ich bin überzeugt, dass Naturfreunden und vor allem auch Vegetariern, die mit reiner Naturkost gesunde Ferien machen wollen, ein Aufenthalt im Moierhof ein schönes Erlebnis sein wird. Ich kann den Moierhof wirklich nun aus eigener Erfahrung jedem Naturfreund bestens empfehlen.

Depressionen

Die Neigung zu Depressionen ist in der Regel eine Sache der Veranlagung, die in der Erbmasse liegt. Akut hervorgerufen werden sie vorwiegend durch Ereignisse, die die Psyche, das heisst, das seelische Empfinden belasten – seien es Todesfälle, Krankheiten, geschäftliche Misserfolge, Erschütterungen in der Familie, der Verwandtschaft oder in sonstigen Beziehungen – die die Harmonie stören. Da bei Depressionen nicht mehr richtig geatmet wird und somit zuwenig Sauerstoff in den Körper gelangt, ist es unbedingt dringend nötig, der Sauerstoffzufuhr vermehrte Beachtung zu schenken. Dies könnte durch Tiefatmungsgymnastik geschehen, was aber depressive Menschen nur ungern oder gar nicht tun. Darum wird immer wieder empfohlen, wenn irgend eine Gelegenheit vorhanden ist, zu wandern und sich Bewegung zu verschaffen.

Den Körper in Bewegung halten

Beim flotten Spaziergang muss man automatisch tiefer einatmen. Von Bekannten habe ich auch erfahren, dass sie einfach, wenn sie deprimiert waren, zu singen begannen. Vielleicht zuerst etwas traurige Lieder und plötzlich sind sie dann bei fröhlichen Liedern angelangt. Auch eine leichtere Sportart kann uns helfen, Depressionen zu überwinden und zwar deshalb, weil dadurch die Atmung gesteigert und der ganze Stoffwechsel angeregt wird. Auf diese Weise können die Kohlesäure und andere Gase, die als Stoffwechselprodukte entstehen, ausgeschieden werden.

Einfluss der Nahrung

Wer zu Depressionen neigt sollte auch immer dafür sorgen, dass er nicht zu eiweissreiche Kost zu sich nimmt, sondern basenüberschüssige Produkte berücksichtigt: Salate, Gemüse, Gemüsesäfte, zu anderen Mahlzeiten Früchte und Fruchtsäfte.
Kreislaufanregende Tätigkeiten sind empfehlenswert. Gerade eben deshalb, damit der Gasaustausch richtig angeregt wird, denn jede Stauung im Stoffwechsel fördert die Neigung zu Depressionen.