

# Gegen Stoffwechselschlacken : Frühjahrskur mit Sauerkraut

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **48 (1991)**

Heft 3

PDF erstellt am: **27.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969784>

## **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.

Die westliche Sitzweise hat uns mit Sicherheit keinen Vorteil gebracht. Ein beachtlicher Beitrag zur Entstehung von Zivilisationskrankheiten geht auf ihr Konto. Veränderte Statik an der Wirbelsäule und damit verbundene Schäden sind die Folge. Ebenso wird die Entstehung von venösen Stauungen, Ödemen und Krampfadern begünstigt. Die bequemen Polstersessel verleiten zudem zu langem Verweilen. Durch Bewegungsarmut entstehen wiederum weitere Zivilisationskrankheiten, wie zum Beispiel Herz- und Kreislaufschwächen.

Gewöhnen Sie Ihre Kinder daran, so oft als möglich zu Hause in die Hocke zu gehen, denn die Schulbank ist bestimmt nicht die ideale Sitzgelegenheit. Leider stellen Ärzte

schon bei Schulkindern beginnende Lendenwirbelschäden fest. Die Hocke kann auch die Entstehung des Hohlkreuzes verhindern.

Die Hocke, so wie sie im Orient zum Alltagsbild gehört, kann einen nicht zu unterschätzenden Beitrag für unser Wohlbefinden leisten, und wenn es nur zehn Minuten täglich sind, in denen man diese Sitzstellung einnimmt.

Und wenn Sie einen türkischen Gastarbeiter einmal vor seiner Haustür in der Hocke sitzen sehen, dann wird er Ihnen bestätigen, dass es keine bessere und bequemere Sitzgelegenheit geben kann als die Hocke. (WG)

## Gegen Stoffwechselschlacken: Frühjahrskur mit Sauerkraut

In dreifacher Hinsicht ist Sauerkraut eines der besten Nahrungsmittel: Es ist ein guter Vitamin-C-Lieferant, enthält die wertvolle Milchsäure, die die Darmflora wieder in Ordnung bringt und ist auch reich an Ballaststoffen. Diese sind notwendig, um die Ausscheidung in Gang zu bringen. Zudem ist Sauerkraut basenüberschüssig, was der Entsäuerung des Körpers zugute kommt.

Wegen seiner unbestrittenen Eigenschaften eignet sich Sauerkraut besonders gut für den «Frühjahrsputz». Auf diese Weise werden die im Winter angesammelten Stoffwechselschlacken rasch abgebaut und der ganze Körper regeneriert. Wir fühlen uns nach einer solchen Kur gestärkt und gesund.

Die Kur dauert zwei bis drei Wochen. Eine halbe Stunde vor dem Morgenessen nehmen wir eine halbe bis eine Tasse Sauerkraut zu uns, wobei wir es – wie Dr. h. c. A. Vogel immer wieder ermahnt – gründlich kauen und einspeicheln.

### Die Zubereitung

Sauerkraut – frisch aus dem Reformhaus oder einer Bio-Einkaufsquelle – wie man's im Herbst selbst herstellt, siehe in den «Gesundheits-Nachrichten» Nr. 11/90 – wird zuerst zerkleinert. Folgende Zutaten werden dann beigefügt und alles gut gemischt:

½ kleiner Apfel; feingerieben	1 Messerspitze Kümmelpulver
1 mittlere Zwiebelscheibe, kleingehackt	2 Teelöffel pflanzliches Öl nach Wahl

Zum Schluss oder während des Essens zerkauen Sie zwei Wacholderbeeren. Da man heutzutage wenig Zeit hat, um umständliche Frühjahrskuren durchzuführen, ist die Sauerkrautkur auch für den Vielbeschäftigten eine gegebene Alternative.