

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 8: **Rheuma : wenn die Glieder streiken**

PDF erstellt am: **27.06.2024**

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.

INHALT

DER NATUR AUF DER SPUR4

THEMA DES MONATS

Rheuma: Die vielen
Gesichter eines Volks-
leidens.....6

KÖRPERTRAINING

Mit mehr Muskelkraft
gegen Rücken-
schmerzen.....12

BEI UNS ZU GAST

Harry Leusveld: Täglich
unterwegs in der
«Apotheke Gottes»16

GESUND DURCH DEN

AUGUST18

BILD DES MONATS19

ERNÄHRUNG

Saftfasten, der Putz-
teufel im Innern des
Körpers20

ALLERGIE

Ihr vierbeiniger Liebling
darf trotzdem bleiben ..22

BIOLOGISCHER GARTENBAU

Schnecken im Garten –
so halten wir sie fern ...24

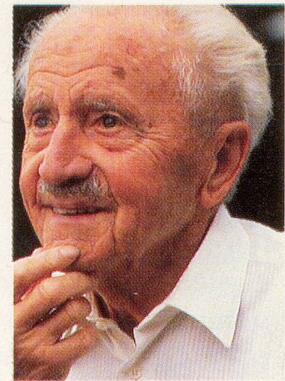
LESERFORUM

Selbsthilfeforum und
Erfahrungsberichte27

BLICK IN DIE WELT30

Liebe Leserinnen und Leser

«Eiweissnahrung zum Nachtessen zu geniessen, ist ein ganz grober Fehler, der immer und fast überall gemacht wird und auch diejenigen, die über schlechte Nachtruhe klagen, kommen nicht auf den Gedanken, dass die erwähnte Ursache dem schweren und unerquicklichen Schläfe zu Grunde liegen könnte. Das Eiweiss stellt sehr grosse Anforderungen an den Verdauungsapparat, und Eiweissnahrung (Fleisch, Eier, Käse, Hülsenfrüchte) gibt dem Magen wie auch dem Darm viel Arbeit. Da Blut und Drüsen an dieser Arbeit beteiligt sind, kann die Aufräumungsarbeit und Wegschaffung der tagsüber entstandenen Schlacken und Ermüdungsstoffe nur mangelhaft durchgeführt werden. Wenn der Körper mit Verdauungsarbeit einen Grosseil der Nacht zu tun hat, dann wird eben die andere Arbeit darunter leiden. Wenn wir am Morgen nicht erfrischt sind, dann müssen wir vorerst den erwähnten Punkt berücksichtigen und abends keine Eiweissnahrung mehr essen, bevor wir eine andere Ursache als allein ausschlaggebend betrachten.



Sogar in reformerischen Pensionen und vegetarischen Erholungsheimen wird dieser Fehler immer noch gemacht. Wo man diesen Mangel antrifft, sollte man, was ich immer so halte, die Gastgeber darauf aufmerksam machen, jedoch nicht, dass der Hinweis als Reklamation aufgenommen werden muss, sondern vielmehr als dringende Notwendigkeit zur wirklichen Erholung.

Abends also bitte keine Eiweissnahrung, höchstens etwas Milch, wenn es nicht anders geht, als Zugabe zum Vollwertmüesli. Auch Stärkenahrung ist als Nachtessen nicht zu empfehlen, denn die Stärke erfordert wieder viel mehr Verdauungssäfte, als etwa fruchtzuckerhaltige Nahrung. Stärke ist jedoch nicht so störend wie das Eiweiss.»

Alfred Vogel

Dr. h.c. Alfred Vogel

(Aus Alfred Vogels 1935 herausgegebenem Erstlingswerk, «Die Nahrung als Heilfaktor», 1992 als Faksimile neu erschienen.)