Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 51 (1994)

Heft: 9: Phytotherapie : die Medizin von Mutter Natur

Rubrik: Der Natur auf der Spur

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: 12.07.2025

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

Pferde helfen uns genesen

Die Ausdauer und Kraft der russischen Reitervölker bewunderte Marco Polo. Er beobachtete, daß diese ihre Pferde nicht nur als Reittiere hielten, sondern auch als Milchlieferanten. Auf den endlos langen Botenritten durch das Weltreich Dschingis-Khans lebten die Mongolen oft wochenlang von nichts anderem als der Frischmilch ihrer Stuten oder von Kumyß, einem milchsauren, alkoholhaltigen Getränk aus gegorener Stutenmilch. Diese Ernährungsweise schien dem Weltreisenden die Erklärung dafür, warum die Reiter die Strapazen aushielten. Während bei uns erst in den letzten Jahrzehnten von der Stutenmilch allmählich Notiz genommen wurde, haben russische Ärzte bereits im letzten Jahrhundert zahlreiche Kumyß-Sanatorien in Betrieb genommen, um Leidenden verschiedenster Art zu helfen. Denn das Wirkungsspektrum der Stutenmilch ist extrem breit: Sie hilft bei einigen Formen von Tuberkulose ebensosehr wie bei Hepatitis, Magen- und Herzerkrankungen und vielem mehr. Das Haupteinsatzgebiet ist die Rekonvaleszenz nach schweren Krankheiten und Infektionen. In neuester Zeit wird die Stutenmilch beziehungsweise der daraus gewonnene Kumyß

Im Gestüt Sickinger Höhe werden Stuten, vor allem der Haflinger Rasse, zu medizinischen Zwecken gemolken (Tel. 0049/6372/8911).

BUCHTIP

Vom kleinen Asthmatiker zum großen Luftikus

Beate: Ich habe keine Lust mehr zu diesem langweiligen Inhalieren. Wozu muß ich das überhaupt machen?
Ben: Mir stinkt das auch! Immer das gleiche. Außerdem geht es mir doch gut, wieso also inhalieren?
LUFTI: Ich lach' mich ja schlapp. Ihr habt Asthma und wißt noch nicht mal, warum ihr inhalieren sollt? Wißt ihr denn, was Asthma eigentlich ist? (Auszug S. 12 aus «Wie atmest du?»)

In solch kindgerechter Sprache und Bildgestaltung widmet sich der «Luftikurs» Kindern, die von chronischem Asthma bronchiale geplagt sind. Das Buch soll dazu dienen, den betroffenen Kindern und Jugendlichen verständlich zu machen, was Asthma ist, warum sie Asthma haben, wie sie mit der Krankheit besser umgehen können und was man dagegen tun kann. Das Autorentrio hat seit 1988 ein Asthmabetreuungskonzept in Zusammenarbeit zwischen dem Kinderhospital Osnabrück und der Universität Osnabrück entwickelt und erprobt. Unter dem Motto «Asthma ist eine Krankheit, die behandelt werden muß und die bewältigt werden kann» soll dieser Kurs auch Eltern eine praktische Hilfe sein, der Herausforderung der chronischen Erkrankung positiv zu begegnen.

«Der Luftikurs, ein fröhliches Lern- und Lesebuch für Kinder mit Asthma und ihre Eltern» von Dipl.-Psych. Stephan Theiling, Dr. med. Rüdiger Szczepanski, Dr. med. Thomas Lob-Corzilius, TRIAS Verlag Stuttgart 1992, 161 Seiten, DM 26,80 bzw. um 28 SFr.

auch in der Krebstherapie eingesetzt. Die gute Wirksamkeit und Verträglichkeit der Stutenmilch wird auf ihren niedrigen Fett-, ihren hohen Vitamin- und Mineralgehalt und ihre besonders hochwertigen Eiweißstoffe zurückgeführt. In ihrer Zusammensetzung kommt sie von allen Milcharten der Frauenmilch am nächsten, weshalb sie die Muttermilch in der Säuglingsernährung während der ersten drei Monate ersetzen kann, wenn nicht genügend eigene Milch vorhanden ist.

Mehr Natur für Ihre Haut

Bei einer durchschnittlichen Hautfläche von zwei Quadratmetern, wovon ein einziger Quadratzentimeter etwa drei Millionen Zellen mit zirka 200 Schmerzpunkten und unzähligen Tastnerven, Blut- und Lymphgefäßen aufweist, wäre es ratsam zu reagieren, wenn dieses Miniaturwunderwerk zu rebellieren beginnt. Wir wissen, daß viele Ursachen dahinterstecken können, wenn die Haut so unrein, rissig oder trokken wird, daß wir uns in ihr nicht mehr wohl fühlen. Wir wissen auch, daß es viele Wege gibt, wie man sich und seiner Haut helfen kann, und daß dies oft nicht die bequemsten sind. So kann eine Ernährungsumstellung Wunder bewirken, Heilfasten mag einen positiven Umschwung auslösen, eine gründlichere Reinigung, die Einnahme von Vitaminen und die erhöhte Flüssigkeitszufuhr mögen das Ihre bewirken.

Der Grund für Hautprobleme muß nicht immer in einer falschen Lebensführung liegen, sondern kann ganz einfach darin bestehen, daß die synthetischen Produkte der Kosmetikindustrie, von welcher erlauchten Firma sie auch stammen, nicht mehr vertragen werden. Dann hilft immer eins: das Umsteigen auf Naturprodukte. Versuchen Sie doch mal die Echinacea- oder die Bioforce-Creme von Alfred Vogel, die aus Frischpflanzentinkturen aus Ringelblume, Sanikel, Salbei und anderen wertvollen Naturstoffen, wie Bienenwachs und Wollfett, hergestellt und 100% natürlich ist – ohne Konservierungsmittel und Emulgatoren. Ihre Haut wird es Ihnen danken!

Was ist eigentlich… Milchsäure?

Wenn man Milch zu lange ungekühlt stehenläßt, wird sie sauer. In der sauren, das heißt geronnenen oder «gestöckelten» Milch, wurde zum erstenmal die Milchsäure entdeckt, die sich unter dem Einfluß der Milchsäurebakterien bildet. Daher also dieser Name, obwohl Milchsäure in fast allen pflanzlichen Nahrungsmitteln vorkommt. Besonders reich an Milchsäure sind die sauer vergorenen Milchprodukte Joghurt, Dickmilch, Kefir, Buttermilch und Molke, aber auch rohes Sauerkraut und vergorenes Gemüse.

Auch im menschlichen Körper gibt es Milchsäurebakterien: Sie sind zeitlebens im Darm zu Hause, aber nur in der rechtsdrehenden Form L(+). Die linksdrehende Milchsäure D(-) ist für unseren Körper wertlos. Die für uns bedeutende Milchsäure weicht unter polarisiertem (parallelgebündeltem) Licht nach rechts ab. Sie wird, wenn sie dem Körper von außen zugeführt wird, sofort durch passende körpereigene Enzyme aufgenommen und verwertet.

Im Darm nun vereinigen sich die L(+)-Milchsäurebakterien mit anderen nützlichen Bakterien zur sogenannten Darmflora. Ist diese durch schädliche Bakterien, Viren oder Pilze – sei es aufgrund von Infektionen, Antibiotika oder Ernährungsfehlern – angegriffen, so hilft uns die Milchsäure, die Darmflora wiederaufzubauen. Damit ergibt sich nicht nur eine günstige Wirkung auf die Darmfunktion und den Säuregrad im Magen, sondern auch auf den gesamten Stoffwechsel, vor allem auf Leber und Nieren, die ihre Entgiftungsaufgaben besser bewältigen können. Letztendlich stärkt die Milchsäure unser Immunsystem.