

# Richtige Ernährung in kranken Tagen

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **1 (1941)**

Heft 5

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554346>

## **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.

# Gesundheits - Nachrichten

## für Sie und Ihre Familie

Monatlicher Berater für natürliche Ernährung, Körperpflege, Erziehung und biologischen Landbau

Redaktion u. Verlag: A. Vogel, Kur- u. Kinderheim, Teufen. Druck: Buchdruckerei „Säntis“ Teufen  
Jahresabonnement Fr. 1.—, einzuzahlen an Verlag „Das Neue Leben“, A. Vogel, Teufen Postcheck IX/6793

### Richtige Ernährung in kranken Tagen

Wir haben nun in den Gesundheits-Nachrichten immer wieder über zweckmäßige Ernährung bei Gesunden gesprochen. Nun möchten wir auch einmal Hinweise über die Ernährung in kranken Tagen geben. Wer viel mit Kranken zusammenkommt, weiß genau, wie hilflos vielfach die pflegenden Familienangehörigen sind, wie oft man sich dem Kranken gegenüber verkehrt einstellt. »Was hättest du gerne?« wird der Kranke gefragt, »möchtest du dies oder jenes?« Allerlei Leckerbissen, von denen man weiß, daß er sie sonst liebte, werden ihm empfohlen. Er wünscht sich dann vielleicht dies oder jenes, und wenn er es bekommt, hat er vom Probieren oft schon genug. Wenn er es isst, bekommt es ihm manchmal sehr übel. »Ja, was soll man dir dann geben? Du mußt doch essen, damit du wieder zu Kräften kommst!« So und ähnlich äußern sich die verzweifelten Pfleger. Diesbezüglich möchte ich nun Richtlinien aufstellen, die jedermann ermöglichen, dem Kranken die richtige Nahrung zukommen zu lassen.

Bei den meisten akuten Krankheiten ist das Ausbleiben des Appetits ein Zeichen dafür, daß der Körper keine Nahrung wünscht, und ihm demnach auch keine gegeben werden soll. Besonders bei fieberhaft verlaufenden Krankheiten hat der Kranke in der Regel nur Durst. Dann soll man nicht nur Wasser geben, sondern Fruchtsäfte, da diese nicht nur den Durst stillen, sondern auch eine ernährende und heilende Wirkung haben. Am besten eignen sich Trauben- und Orangensaft oder Beerensaft; weniger gut sind die Steinobst- und Kernobst-Säfte. Mit Vorteil werden die

Säfte leicht mit etwas Honig gesüßt, da der Honig auf die Herztätigkeit eine günstige, sogar stärkende Wirkung ausübt. Hat ein Fieberkranker Appetit, dann gibt man ihm vorwiegend Fruchtnahrung in Form von Fruchtsalaten und Birchermüesli. Auch gewisse Gemüse in Salatform, vor allem Karotten, eignen sich sehr gut. In den seltensten Fällen darf Eiweißnahrung gegeben werden, da der Kranke die Eiweißnahrung in der Regel nicht verarbeitet und sie deshalb nur Störungen und somit eine Verschlimmerung des Krankheitsprozesses verursacht. Die bekanntesten eiweißhaltigen Nahrungsmittel sind: Fleisch, Eier, Käse, Milchprodukte und Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen). Besonders Magen- und Darmleiden, auch katarrhartige Zustände reagieren auf Fasten außerordentlich gut. Beim Verabreichen der Fruchtsäfte soll man darnach trachten, daß der Kranke sie langsam, schluckweise einnimmt und jeden Schluck etwas durchspeichelt und, was wichtig ist, im Munde erwärmt. Schwerkranke und empfindliche (sensible) Naturen erhalten die Fruchtsäfte im Wasserbad vorgewärmt. Wer auf Fruchtsäure stark reagiert, erhält dazu Zwieback, Haferbiscuits oder Knäckebrötchen, um die Fruchtsäure zu neutralisieren. Nachfolgend möchte ich die Diät bei verschiedenen akuten und auch chronischen Krankheiten etwas näher definieren.

**Durchfall** (Darmkatarrh) als Folge der Einnahme kalter Speisen oder verdorbener Nahrungsmittel: Hier werden 2—3 Tage lang rohe Haferflocken trocken gekaut. Als Getränk kommt nur frisches Wasser in Frage, dem man pro Glas  $\frac{1}{2}$  Teelöffelchen Molkenkonzentrat beifügt, und das tagsüber schluckweise getrunken wird. In sehr schweren Fällen

wird noch 3 bis 5mal täglich eine Messerspitze voll Löwenzahnwurzeln- oder Tormentill-Pulver eingenommen; am 3. Tag beginnt man mit geschälten, geraspelten Äpfeln und vom 5. oder 6. Tag an kann man wieder mit Birchermüesli, Fruchtsäften, Zwieback oder Knäckebrot beginnen. Nach weiteren 2—3 Tagen kann die übliche Normalkost wieder eingeschaltet werden. Säuglingen gibt man mit vorzüglichem Erfolg fein geraspelte Äpfel ohne Schale.

**Verstopfung.** Obschon diese in der Regel nicht zu den Krankheiten gezählt wird, ist es ein Uebel, welches schon unsägliches Leid angestiftet hat, da dadurch der Körper vergiftet und chronische Leiden, vor allem Krebs, zum Teil auf das Konto der Verstopfung zu schreiben sind. Es gibt da verschiedene Grundursachen: 1. eine mangelhafte Sekretion der Drüsen, 2. eine Folge falscher Ernährung, 3. eine nervöse, durch innere Verkrampfungen verursachte Verstopfung. In allen drei Fällen ist eine Entlastungsdiät notwendig, die vor allem daraus besteht, daß die stärkehaltigen Nahrungsmittel stark reduziert, d. h. direkt auf ein äußerstes Minimum beschränkt werden. Besonders stärkehaltige Nahrungsmittel sind: Brot, Kartoffeln, Teigwaren, sowie alle Mehlspeisen. Stärke muß nämlich im Körper in Zucker umgewandelt werden. Diese Umwandlung erfolgt im Darm mit Hilfe der Sekrete aus Bauchspeicheldrüse und Leber, wobei vor allem das Ferment »Diastase« eine führende Rolle spielt, genau wie beim Getreidekorn, welches das gleiche Ferment zur Umwandlung der Stärke in eine Zuckerform besitzt. Auch dort muß das Ferment dem Keimling eine aufnahmefähige Nahrung vermitteln. Wenn wir aber dem Körper diese Arbeit abnehmen und ihm den Kohlehydratebedarf in Zuckerform zuführen, wobei vor allem der Traubenzucker und auch der Fruchtzucker zu empfehlen sind, dann entlasten wir den Körper sehr wesentlich. Die Quintessenz liegt jedoch darin, daß bei all denen, die an Verstopfung leiden, die Stärke schlecht, d. h. unvollständig umgewandelt wird und demnach gar nicht richtig verwertet werden kann, so daß im Dickdarm diese zu Kleister gelöste Stärke eingedickt wird und

sich daher zu harten, manchmal direkt kugelförmigen Kotmassen zusammenballt. Daß dadurch der Darm gereizt, geschädigt, manchmal sogar zu Blutungen geführt wird, ist leicht begreiflich. Ersetzen wir jedoch die Stärke durch Zucker, so wird dieses geschilderte Uebel nicht in Erscheinung treten. Morgens und abends Fruchtnahrung, sei es in Form von Birchermüesli oder Fruchtsalaten, mittags nur Gemüsenahrung, vorwiegend in Salatform, eventuell mit Zugabe von Yoghurt, wird die gesamte Situation nach einigen Tagen auch bei hartnäckiger Verstopfung schon wesentlich ändern. Daß dabei die Schokolade, Käse, sowie alle die bekannten stopfenden Nahrungsmittel weggelassen werden müssen, ist selbstverständlich. Starke Abführmittel sind selten, d. h. überhaupt nicht von bleibendem Erfolg. Wer seit langem solche gebraucht, weiß, daß der Darm immer liederlicher wird. Zur Einleitung einer Diätkur ist die Orientalische Säftereinigungskur, die sogenannte Rasayana-Kur, als ganz vorzüglich zu empfehlen. Sie ist in meinem Buch »Die Nahrung als Heilfaktor« auf Seiten 101—103 genau erklärt. In Bezug auf die genaue Nahrungszusammenstellung möchte ich ebenfalls auf das genannte Buch verweisen, das auf Seite 91—95 das Thema der Diät bei Verstopfung noch eingehender behandelt.

Für die älteren Leute möchte ich speziell die trüben Folgen der Eiweißüberfütterung besprechen, die in folgenden Krankheiten eine wesentliche Rolle spielt: Zuckerkrankheit, Arthritis in jeder Form, sei es Gicht, Ischias oder Rheuma, dann Arterienverkalkung und vor allem Krebs. Obwohl die Ernährungstherapie schon längst auf diese Uebelstände aufmerksam gemacht hat, ist den schädlichen Folgen der Eiweißüberfütterung immer noch viel zu wenig Beachtung geschenkt worden. Zum guten Glück bestätigen die neueren Forschungen die früheren Erfahrungen der Praxis fast hundertprozentig. Im allgemeinen leiden nur die sogenannten gesunden und kräftigen Menschen an den Folgen der Eiweißüberfütterung, denn nur diese verarbeiten eben das Eiweiß fast vollständig, so daß sie viel eher einen Ueber-

schuß an Eiweiß bekommen als solche, die infolge schlechter Verdauung und in einem kränklichen Zustand nur einen Teil der aufgenommenen Nahrung verarbeiten und zudem infolge mangelhaften Appetits wenig essen mögen. Solange der Mensch jung ist und kräftig arbeitet, treten die Folgen der Eiweißüberfütterung nicht so in Erscheinung, jedoch wenn seine Betätigung abnimmt, aber der Appetit gleich gut bleibt, die Gelegenheiten zum Einnehmen guter Plättchen sogar noch zunehmen, dann kommen die Schädigungen und manchmal sogar die Katastrophen. Denken wir nur an die pensionierten Eisenbahner, die ja meistens, gesunde, kräftige Menschen sind, wie es auch notwendig ist bei der verantwortungsvollen Tätigkeit. Kaum sind solche Beamte einige Jahre pensioniert, kommt der erste Schlaganfall, der manchmal ja auch zugleich der letzte ist. Schon manchem Lokomotivführer habe ich erklärt, daß er doch an seinen Beruf denken soll. Wenn er seine Maschine in den Schuppen stellt, dann darf er sie nicht mehr voll heizen, sonst gibt es eine Dummheit. Wenn nun der Mensch in den Ruhestand tritt, dann ist es ebenso selbstverständlich, daß er nicht gleich viel und auch nicht die gleiche Nahrung einnimmt, wie er es tut in der Zeit der vollen Tätigkeit, sonst ist es ebenfalls möglich, daß eine Ueberkomprimierung, ein Ueberdruck im Körper, vor allem in den Adern, entsteht, und ein Durchbruch, d. h. ein Schlaganfall, wird in den Möglichkeitsbereich gerückt, und die schönen Jahre des so lange ersehnten Lebensabends werden mit Leiden gewürzt und vielfach abgekürzt oder zu frühzeitig beendet.

**Arterienverkalkung.** Wie aus dem Vorausgegangenen klar ersichtlich ist, entsteht diese Krankheit zum Teil aus Eiweißüberfütterung, und so ist hier in erster Linie eine eiweißarme Ernährung einzuschalten. Es ist vielfach schwer, die gewohnte Ernährung umzustellen, besonders bei solch kräftigen Menschen, die einen guten Appetit haben und die immer wieder darüber klagen, sie hätten bei der Frucht- und Müeslinahrung nicht genug, sie hätten kein Gefühl der Sättigung und nach einigen Stunden schon wieder Hunger. Da heißt es nun, einen Kompromiß

machen. Morgens gibt man da am besten Fruchtnahrung, eventuell Birchermüesli, dazu Getreide- und Fruchtkaffee mit Löwenzahn, da solcher speziell gut auf die Verdauungsorgane wirkt. Mittags stellt man eine feine Salatplatte auf den Tisch, gedämpftes Gemüse und irgend etwas Gebackenes, als Ersatz für Fleisch, Zucchetti, Obergines, Bratlinge aus Hirse, Buchweizen oder etwas ähnliches, dazu eine feine Sauce aus pilzhaltiger Pflanzenwürze, eventuell auch mit Tomaten. Das ganze Essen macht dann den Eindruck der üblichen gemischten Kost, trotzdem es im gesamten eiweißarm ist. Abends gibt man am besten belegte Brötchen, wobei das Brot hauchdünn mit Pflanzenwürze bestrichen wird, darüber Butter (so man hat!), dann geraspelte Karotten oder zerschnittene Tomaten, Rettiche, feingeraspelte Bodenkohlraabi mit Zwiebeln gewürzt, für Liebhaber feingehackten oder feingeschnittenen Knoblauch, da solcher bekanntlich gegen diese Krankheit sehr günstig wirkt, und als Getränk dazu ein Glas Molkenkonzentrat. Diese Nahrung wird die Arterienverkalkung sehr günstig beeinflussen und ziemlich rasch sogar eine wesentliche Besserung hervorrufen. Sehr günstig wirkt auch Misteltee zur Regenerierung der Adern. Noch besser ist der aus Misteln gewonnene Frischpflanzenextrakt »Viscatropfen«.

**Gicht, Ischias oder Rheuma.** Auch hier soll eine eiweißarme Nahrung eingeschaltet werden, jedoch nicht so konsequent wie bei der Arterienverkalkung. Es müssen hier die säureüberschüssigen Nahrungsmittel, Fleisch, Eier, Käse, Weißmehl-Produkte, den basenüberschüssigen Nahrungsmitteln den Vorrang geben. Letztere sind: alle Gemüse, mit Ausnahme von Spargeln und Rosenkohl; alle Früchte, mit Ausnahme der Preiselbeeren. Sehr günstig sind bei diesen Krankheiten die harnsäureausscheidenden Gemüse und Gewürze, wie Petersilie, Rettich (in kleinen Mengen einnehmen), Brunnenkresse, Liebstöckel, Sellerie. Sehr gut wirken auch die Lauchgemüse, Fenchel, junge frische Zwiebeln und Karotten, wobei von letzteren möglichst viel roh gegessen werden soll. Bei Verstopfung ist diese in erster Linie zu be-

heben, und da erinnere ich wieder an die Vorzüge der orientalischen Säftereinigungskur, wie sie in meinem Buch »Die Nahrung als Heilfaktor« auf Seiten 101—103 vermerkt ist. Als weiteres gutes Mittel erinnere ich an den Birkenrohextrakt oder auch den Birkenblätterttee, jedoch ganz dünn und in seltenen Gaben eingenommen. Das beste Pflänzchen zur Ausscheidung der Harnsäure ist die Goldrute, auf lateinisch *Solidago virgo aurea* genannt, besonders wenn es im grünen Zustande verwendet wird. Es gibt einen ganz vorzüglichen Frischpflanzenextrakt, der unter dem Namen *Solidago* erhältlich ist. Die Harnsäureausscheidung wird mit der genannten Ernährung bei gleichzeitiger Einnahme von *Solidago* wesentlich erhöht, und neben der äußern Nachhilfe ist die erwähnte Ernährungskur von ganz vorzüglichem Erfolg.

**Zuckerkrankheit.** Diese habe ich in einer der vorangegangenen Nummern bereits eingehend besprochen, und da die genaue Diät der Zuckerkrankheit ganz ausführlich in meinem Buch niedergelegt wurde, und zwar auf Seiten 104—110, möchte ich diesbezüglich nur einige kurze Erläuterungen geben. Entgegen den bis jetzt üblichen Diätvorschriften gebe ich den Zuckerkranken eine eiweißarme Kost, um der Bildung des Acetons und der weitem Körperübersäuerung entgegenzuarbeiten, verabreiche jedoch außer der vorwiegenden Gemüseahrung kleine, langsam steigende Mengen frischer Früchte, vermeide aber ebenfalls nach Möglichkeit die Stärke. Die armselig schmeckende Glutennahrung habe ich ganz beiseite gelegt, denn sie ist wohl als Schondiät, nicht aber als Heildiät zu bezeichnen. Der Zuckerkranke braucht entsäuernde, vitaminreiche Kost, wenn er gesund werden will. Näheres siehe in meinem Buch.

**Nierenkrankheit.** Hier müssen wir wieder mit den stark ausscheidenden Nahrungsmitteln, die bei Gicht und Rheuma erwähnt sind, besonders mit Sellerie und Petersilie, sowie mit Zwiebeln und Rettich, sehr vorsichtig sein. Auch die Spargeln können Spielverderber werden und sollten nur in ganz minimen Mengen, mehr als kleine Anregung, verwendet werden. Es ist nämlich

Tatsache, daß kleine Reize anregen und große Reize zerstören, und die Praxis hat dieser, von Dr. Hanemann, dem Begründer der Homöopathie, aufgestellten Regel in jeder Beziehung recht gegeben. Dr. Brauchli z. B. gibt den Nierenkranken täglich 1—2 Eßlöffel Spargelwasser in einer Suppe oder in irgend einer Flüssigkeit ein und macht damit ganz vorzügliche Erfahrungen. Er ist vom Grundsatz ausgegangen, daß die starke Reizung der Spargel bei richtiger Dosierung eine willkommene Anregung der Nierenfunktion bewirken könnte, und die Versuche haben dieser Voraussetzung recht gegeben. Im gleichen Sinn sollten also alle harntreibenden Gewürzkräuter angewendet werden. Bei Nierenkranken ist bekannterweise die milde gewürzte Nahrung, in starken Fällen die kochsalzfreie Nahrung gegeben. Aber auch scharfe pflanzliche Gewürze müssen gemieden werden. Auf keinen Fall darf mit Pfeffer, Paprika, Zimmt, Muskatnuß, Nelken, Senf oder etwas Aehnlichem gewürzt werden. Zu den vorzüglichen Gewürzen gehören: Schnittlauch, Bohnenkraut, kleine Dosen von Thymian, Majoran, Fenchelkraut, Basilikum, auch Schafgarbe kann zum Würzen einer Speise Verwendung finden. Niemals darf man einem Nierenkranken Gemüse und Früchte zur gleichen Mahlzeit geben, da dies gern Gärungen verursacht und die Niere somit stark geschädigt wird. Dieser Satz gilt ebenso vollwertig auch für die Herz- und Zuckerkranken. Die Fruchtsäfte sind den Nierenkranken immer im Wasserbad zu wärmen, es sei denn, daß jemand sich angewöhnt hat, alles gut zu durchspeicheln und im Munde vorzuwärmen. Auch die Müesli und Fruchtsalate sind im Wasserbad vorzuwärmen, wieder vorausgesetzt, daß der Kranke nicht von sich aus alles im Munde vorwärmt. Gute rohe Milch, wo solche erhältlich ist, womit ich vor allem die Bergmilch meine, ist für die Niere ganz vorzüglich. Von den Pflanzen ist wiederum *Solidago* das beste Mittelchen, eventuell verbunden mit Indischem Nierentee. Die Kälte ist ein Feind des Nierenkranken, und kalte Füße sind unter allen Umständen zu beseitigen. Bekommt der Nierenkranke im Kreuz nicht genügend Wärme, so lege man ihm ein

Schaf- oder Katzenfell an oder gute wollene Unterwäsche. Die Hautpflege ist zur Entlastung der Niere in erster Linie geboten, und Bürstenabreibungen mit nachherigem Einölen mittels einem lipoidhaltigen Salböl unterstützen den Heilprozeß der Diät.

**Leberkrankheit.** Vor allem muß bekanntlicherweise das Fett so weit reduziert werden, als die Leber eben noch Galle produziert und das Fett verarbeitet werden kann. Die durch fette Speisen verursachten Störungen melden am besten, wie weit man gehen darf, und auch die Farbe der Darmentleerungen gibt uns eine Richtlinie, indem wir bei hellem, gräulichem Stuhl sowohl Fett wie Stärke reduzieren müssen. Alle bitteren Gemüse und Salate sind für den Leberkranken Medizin, und ich denke da vor allem an den Löwenzahnsalat, der direkt als Heilmittel angesprochen werden kann, dann den Zichorien-salat (Chicocorée). Lattichsalat mit feingewiegten Schafgarbeblättchen ist ebenfalls zu empfehlen. Der Salat darf unter keinen Umständen mit Essig, sondern muß mit Milchsäure, also Molkenkonzentrat, zubereitet werden. Dies gilt auch für den Nierenkranken. Rettich wirkt stark auf die Leber und darf nur in kleinen Mengen auf den Tisch kommen. Getreide- und Fruchtkaffee mit Löwenzahnzusatz ist für Leberkranke, besonders ohne Zucker genossen, das beste diätetische Getränk. Von den Milchprodukten ist Yoghurt zu empfehlen. Der Leberkranke erträgt in der Regel die Fruchtnahrung, wie auch die Birchermüesli sehr gut. Mittags gibt man ihm am besten zuerst Yoghurt, dann eine reichhaltige Salatplatte und hierauf die Gemüse, wobei die im eigenen Saft gedämpften den gebratenen oder in Fett gedämpften Gemüsen unbedingt vorzuziehen sind. Käse und Hülsenfrüchte, sowie alle schwerverdaulichen Nahrungsmittel sind dem Leberkranken nur in ganz kleinen Mengen zu verabreichen, in schwereren Fällen ganz auszuschalten. Milch, und ganz besonders saure Milch gehört zu den besten eiweißhaltigen Nahrungsmitteln, und was bei der Leber nicht vergessen werden darf, sind die Produkte der Sojabohne, sowohl Sojamehl, wie Sojaflocken. Am besten gibt man den Leberkranken keine großen Quanti-

täten unter einmal, lieber eine Mahlzeit mehr. Daß der Aerger für den Leberkranken eine große Rolle spielt, ist ja allgemein bekannt. Leider ärgern sich aber diese Kranken leichter als andere kranke Menschen, und darum sagt man, es sei jemandem etwas über die Leber gekrochen. Zur Förderung der Gallenproduktion ist außer dem Löwenzahn die Curcumawurzel zu empfehlen. Diese ist im indischen Curry-Gewürz enthalten, weshalb solches für Leberkranke sehr vorteilhaft ist. Die indischen Tabletten Rasayana Nr. 2 enthalten nebst der Curcumawurzel eine Menge gallenfördernde Produkte und wirken, nach dem Mittagessen eingenommen, sehr stark auf die Leberfunktion. Wenn mit all diesem die Gallenproduktion noch nicht genügend einsetzt, kann man sich des Schöllkrautwurzel-Extraktes bedienen, das mit dem lateinischen Namen Chelidonium bezeichnet wird. Jedoch darf man nur sehr wenig davon eingeben, eventuell unter die Nahrung mengen und zwar höchstens dreimal täglich 7—10 Tropfen. Es wirkt zugleich noch etwas würend.

**Fettleibigkeit.** Es gibt verschiedene Grundursachen, denn nicht alle, die weit über die schlanke Linie hinaus gekommen sind, sind große Esser. Vielfach liegt es an einer Unterfunktion der Drüsen, vor allem der Ovarien (Eierstöcke), oder aber in selteneren Fällen der Hypophyse. Die letztere Form der Fettsucht ist sowohl mit der Ernährung, wie auch mit Medikamenten sehr schwer zu beeinflussen, kommt jedoch, wie gesagt, selten vor.

Auch hier ist eine eiweißarme Diät einzuschalten, die noch besser wirkt als eine direkt fettarme Ernährung. Die Rohkost mit langsamem Uebergang und vorsichtig durchgeführt, wirkt hier direkt Wunder. Allerdings darf nur zur Stillung des normalen Durstes Flüssigkeit zugeführt werden, und da vor allem Fruchtsäfte mit Molkenkonzentrat. Rigurose Entfettungskuren sind unbedingt zu meiden, denn sie sind gesundheitsschädigend. Es gibt keine harmlosen Entfettungsmittel; am ehesten sind noch die Organpräparate der genannten zwei Drüsen zu empfehlen, jedoch muß dies unbedingt von einem biologisch eingestellten Arzt fest-

gestellt und demnach verordnet werden. Bei normaler Fettleibigkeit kommt man mit der Diät, wobei vorwiegend Früchte und Gemüse in roher Form eingesetzt werden, zu einem befriedigenden Resultat. Daß Malzprodukte, vor allem auch Bier, die Fettleibigkeit fördern, möchte ich noch speziell erwähnen. Im übrigen verweise ich wieder auf mein Buch, welches ausführlicher über die Diät bei Fettleibigkeit Aufschluß gibt (Seiten 67—79).

**Blutarmut.** Bei dieser sind die vitamin- und eisenhaltigen Nahrungsmittel in erster Linie angebracht, und zwar Spinat, Karotten, Mangold, und vor allem die so verachtete Brennessel. Letztere bildet ein spezifisches Heilmittel bei Blutarmut und auch bei Kalkmangel und Rachitis. Die jungen Brennesseln werden fein gewiegt oder gar durch die Maschine gedreht, mit Molke, Oel und Zwiebeln gewürzt. Dies gibt ein feines Salätchen oder eine Nahrung wie der rohe, gewiegte Spinat. Mit Naturreisspeise zusammen gegessen, ist dies sehr schmackhaft und von außerordentlich guter Wirkung. Reformsauerkraut, roh gegessen, ist da ebenfalls zu empfehlen. Da die Blutarmen in der Regel schlecht verdauen, sollte alles möglichst fein verarbeitet, zum Teil sogar in Säfteform zubereitet werden. Blutarmen gibt man mit Vorteil öfters kleine Mengen Nahrung, da sie diese besser verarbeiten als eine dreimalige reichhaltige Mahlzeit. Morgens und abends soll Fruchtnahrung gegeben werden, mit Zusatz von Bienenhonig, wenn möglich auch Rahm. Mittags Gemüsenahrung, wobei als Mehl für Saucen und in die Speisen unbedingt Soja- und Buchweizenmehl verwendet werden sollen. Frische Luft und Bewegung im Freien, sowie kurze Sonnen- und lange Luftbäder sind für Blutarme ebenso wichtig wie eine spezifische Diät. Man vermeide gewöhnliches Brot, gebe Toastbrot, Zwieback, Knäckebrötchen und als Morgen- und Abendgetränk das gehaltvolle Hordeomalt.

### Wunderwirkungen der Traubenkur

Es ist bestimmt nicht übertrieben, wenn wir die einzigartige Wirkung einer Traubenkur als eine Wunderwirkung bezeichnen, denn wenn man in den Körper hineinblicken

könnte, um festzustellen, was während einer Traubenkur alles verändert wird, dann würden wir dies bestimmt als etwas Wundervolles, ich möchte fast sagen als ein Wunder bezeichnen. Es ist eine alte Methode, im Herbst eine Traubenkur durchzuführen, und alte Methoden sind vielfach sehr wertvoll, denn sie gründen sich auf jahrelange, vielfach jahrhunderte alte Beobachtungen und Erfahrungen.

So weit die Geschichte der Menschheit verfolgt werden kann, bis zu den Urfängen, spielt die Weintraube eine gewisse Rolle, und des öfters finden wir sie auch im Buch der Bücher, der Bibel, erwähnt. Wenn heute die forschende Wissenschaft die große Bedeutung, ja sogar die therapeutischen, d. h. heilwirkenden Werte der Weintraube wieder auf den Leuchter stellt, dann sollte dies unsere besondere Aufmerksamkeit wecken. Schon längst ist die sogenannte blutreinigende Wirkung der Traube, vor allem des Traubensaftes, bekannt, und wenn vorübergehend zu Kurzwecken vorwiegend oder ausschließlich Trauben oder Traubensaft eingenommen wird, dann tritt der Erfolg noch viel deutlicher zutage. Eigenartig ist jedoch, daß der frische Traubensaft eine direkte Beziehung zur Krebskrankheit besitzt. Viele Forscher haben beobachtet, daß der fortschreitende Prozeß der Krebskrankheit durch die reichhaltige Eingabe von frischem Traubensaft gestoppt werden konnte. Ist es der wertvolle Traubenzucker, der diesbezüglich verantwortlich gemacht werden kann? Sind es die feinen organisch gebundenen Mineralbestandteile (Nährsalze)? Sind es vielleicht die Vitamine, die Fermente, Enzyme, oder ist es sonstwie eine große Unbekannte, die diese Wirkung hervorruft, wie bei vielen andern heilwirkenden Stoffen aus der sogenannten Herrgotts-Apotheke der Natur? Müssen wir auch da sagen und ehrlich zugeben: Wir wissen es nicht? Die Erfahrung hat jedoch gezeigt, daß der Schöpfer in die verschiedenen Früchte des Feldes, ja in alle Produkte der lebendigen Natur stoffliche Kombinationen geschaffen hat, die sich je nach ihrer Zusammensetzung in eigenartigen, vielfach sogar dynamisch schaffenden Kräften auswirken. Eine Zusam-