

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 10 (1953)  
**Heft:** 7

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

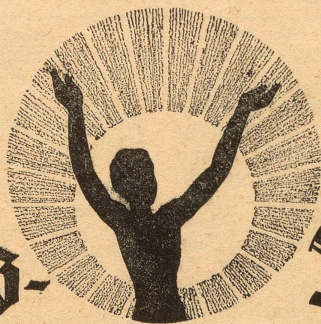
**Download PDF:** 17.05.2025

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

# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung



| Jahresabonnement:          | Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen | Vertriebsstelle für Deutschland:        | Insertionspreis:              |
|----------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|
| Inland . . . . . Fr. 4.50  | Telefon (071) 36170 Postcheck IX 10775 | VITAM-Verlag Hameln Abonnement: 4.50 DM | Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. |
| Ausland . . . . . Fr. 5.70 | Druck: Isenegger & Cie., Villmergen    | Postcheckkonto Hannover 55456           | Bei Wiederholungen Rabatt     |

## AUS DEM INHALT

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 1. Leberblümchen                           | 49 |
| 2. Hunger und Verlangen nach Süssigkeiten  | 49 |
| 3. Die Fett-nahrung des Leberkranken       | 51 |
| 4. Nasenbluten                             | 51 |
| 5. Bemerkenswertes über Kurpfuscherei      | 51 |
| 6. Ueber die Verarbeitung von Vollgetreide | 52 |
| 7. Alfavena                                | 53 |
| 8. Unsere Heilkräuter:                     |    |
| Anemone hepatica (Leberblümchen)           | 53 |
| 9. Fragen und Antworten:                   |    |
| a) Schwere Darmstörung                     | 54 |
| b) Rasche Hilfe bei Unterleibsbeschwerden  | 54 |
| 10. Aus dem Leserkreis:                    |    |
| a) Lob dem Molkenkonzentrat                | 55 |
| b) Günstige Hilfe bei Schlaganfall         | 55 |

## Leberblümchen

Wenn das Tiefland schon in üppiger Sommerpracht,  
Im Gebirge erst der Frühling erwacht.  
Neben spätem, vergehendem Schnee  
Ich freudvoll ein Leberblümchen erspäh.  
Im lichten Gehölz ist es zu Haus,  
Vergnügt und bescheiden schaut es aus,  
Hellblauviolett, als Zierde schön  
Lässt seine Sternblüte es seh'n,  
Und seine hübsch geformten Blätter,  
Sie sonnen sich im Frühlingswetter.  
Ich staune über jedes Blumenkind,  
Das leise hin und her sich wiegt im leichten Wind.  
So lieblich sind sie allesamt, gestaltet,  
Wer leugnet, dass darüber eine Schöpferhand gewaltet?  
Ein Tor nur kann sich solchen Irrtum sagen,  
Ein Tor nur die Vermessenheit ertragen!  
Ein jeder Künstler wohl im Menschenland,  
Er wird geehrt, gelobt wird die begabte Hand!  
Nur ihn, den grössten Künstler wohl von allen,  
Ihn lässt man aus der Rolle der Verehrung fallen,  
Indes das Wunder seiner mannigfachen Schöpfermacht  
Aus jedem kleinsten Blütenzauber lacht.  
Das Leberblümchen scheint es wohl zu wissen,  
Dankbar und treu ist es beflissen,  
Zu loben und zu preisen den, der es erschuf,  
Es ist sein heiligster, sein edelster Beruf!  
Jedoch darf es auch uns noch Stütze sein,  
Ist das nicht einzigartig, lieb und fein?

## Hunger und Verlangen nach Süssigkeiten

### Mangelercheinungen

Es ist ganz naturgemäss, dass Kranke, bei denen die Verdauungsorgane nicht in Ordnung sind, auch die Speisen schlecht verarbeiten. Es kann da eine Darm-schleimhautreizung vorliegen, auch können die Leber und die Bauchspeicheldrüse ungenügend arbeiten. Solche Patienten, die oft zu Durchfall neigen und in der Regel ungenügend kauen, beobachten dann, dass das Gemüse, der Salat und andere kohlehydratreiche Nahrungsmittel unverwertet abgehen. Es ist vollauf begreiflich, dass unter diesen Umständen der Kranke eine Mangelercheinung zu verzeichnen hat und zwar nicht nur einen Mangel an Nährsalzen und Vitamine, sondern auch an Nährstoffen, vor allem an Kohlehydraten. Solche Patienten frieren leicht, da die gesamte Zentralheizung ihres Körpers nicht in Ordnung ist. Sie besitzt zu wenig Heizeffekte, da im Körper zu wenig Kalorien aufgenommen worden sind. Diese Feststellung soll nun nicht etwa der Kalorientheorie das Wort reden, sondern ganz einfach nur die Zusammenhänge beleuchten.

### Süssigkeitsbedürfnis

Als Folge der erwähnten Mangelercheinung haben solche Kranke in der Regel ein übermässiges Verlangen nach Süssigkeiten, nach Schokolade, Cakes, nach Schleckereien aller Art. Ihr Zustand ist indes so, dass der Genuss dieser Süssigkeiten Uebelkeit oder irgendwelche nachteilige Symptome und Folgeerscheinungen hervorrufen kann. Es ist daher sehr darauf zu achten, dass das drängende Bedürfnis nach Süssigkeit nur durch gute Kohlehydrate berücksichtigt wird, und dass ferner öfters nur kleine Mengen eingenommen werden, um eine Ueberlastung der ohnedies schon mangelhaft arbeitenden Organe zu vermeiden. In ganz schweren Fällen sollten die Patienten jeweils jede Viertelstunde nur einen Esslöffel voll Nahrung einnehmen, diese langsam essen, gründlich kauen und gut durchspeicheln. Auf diese Weise kann man trotz der darniederliegenden Organfunktion immer noch für eine normale Ernährung Gewähr leisten.

Auf Schleckereien und Süssigkeiten, Weisszuckerprodukte, Schokolade und dergleichen mehr meldet sich der geschwächte Organismus ziemlich rasch mit unangenehmen Symptomen. Es liegt daher auf der Hand, dass all die erwähnten Produkte von empfindlichen Patienten gemieden werden sollten.