

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Kabis  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968826>

### **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>**

steht, dann verdirbt man sich deshalb die gute Laune. Es mag in der Hast und strengen Einteilung unserer Zeit liegen, daß wir nicht genügend Geduld aufbringen, um ein Verschieben unseres Zeitplanes ruhig und gelassen hinnehmen zu können. Sollte es einmal durch höhere Gewalt geschehen, daß wir nicht zur gewohnten Zeit essen können, dann empfinden wir Gewohnheitsmenschen dies beinahe als ein Unglück, worüber wir so aus dem innern Geleise geraten, daß uns der Appetit mitsamt der Essensfreude vergeht. Eine vernünftige Einstellung aber würde uns ganz geschickt über die unliebsame Aenderung hinwegversetzen.

Beim Studium der Naturvölker habe ich beobachtet, daß bei ihnen die Regelmäßigkeit der Nahrungseinnahme nicht so vertreten ist wie bei uns. Es ist dies eine natürliche Folge der Verhältnisse. Oft muß die Nahrung erst erjagt werden. Oft muß man abwarten, bis der Fischfang oder das Streifen durch die Natur etwas einbrachten. Manchmal verlangen auch gewisse Verrichtungen und Arbeiten, daß mit dem Essen zugewartet wird, bis das begonnene Werk vollendet ist. Von einem Volk ist mir bekannt, daß es nur ißt, wenn sich das Hungergefühl meldet und dann nur jene Nahrung, die gerade dem bestehenden Bedürfnis entspricht. Daß dieses Volk keine dicken Leute besitzt, ist einleuchtend, wenn man bedenkt, daß der Mensch nicht von dem lebt, was er ißt, sondern von dem, was er verdaut. Alle, die zu diesem Volk gehören, sind daher schlank, geschmeidig, elastisch und von guter Gesundheit. Dieses Vorzugs kann sich ein Naturvolk aber nur so lange erfreuen, so lange es abgeschlossen nach seinen eigenen, vernünftigen Gesetzen leben kann. Sobald es in irgend einer Form genötigt wird, mit der Nahrung und Nahrungsweise der zivilisierten Welt in Berührung zu kommen, wird die erwähnte Möglichkeit mehr und mehr geschmälert oder verliert sich mit der Zeit ganz. Wenn aber Naturvölker von ihren vernünftigen Ernährungsgewohnheiten abgehen, um sich teilweise oder ganz mit entwerteter Nahrung zu verköstigen, dann wirkt sich dies womöglich noch tragischer aus als bei uns.

Wir haben nun allerdings in unserem geregelten und genau geschächtelten, modernen Leben keine Möglichkeit eine Methode, wie die soeben erwähnte, anzuwenden, aber es ist vielleicht gleichwohl nicht ausgeschlossen, etwas daraus zu lernen. Vielleicht wäre es gar nicht so sehr verkehrt, nur zu essen, wenn wir Hunger haben, und selbst dann nur soviel bis der Hunger gestillt ist. Mag sein, die gute Sitte, alles aufzuessen, was auf dem Tische steht, ist nicht ganz so einwandfrei, sondern womöglich sogar gesundheitlich schädigend. Wer weiß, ob das immer dicker werdende Bäuchlein damit zusammenhängt? Auch daß wir im übrigen immer fester, steifer und stabliger werden, mag seine Ursache darin haben, daß wir immer alles brav aufessen und alle Platten auf den Wunsch der Köchin schön zusammenputzen, selbst dann noch, wenn es uns eine Ueberwindung kostet, und wir eigentlich fast nicht mehr mögen! Die Verkehrtheit dieser Einstellung verrät auch das derbe Sprichwort: «Eher den Bauch verrenken, als dem Wirtse was schenken!»

#### *Der liebe Appetit*

Nach reiflicher Ueberlegung müssen wir aber doch bestimmt zugeben, daß es besser wäre beim Essen den Appetit, diese wunderbare Einrichtung, die uns der Schöpfer zur Regelung und Gesunderhaltung gegeben hat, etwas mehr zu berücksichtigen. Vorausgesetzt, daß man sich gesund und natürlich ernährt, ist es bestimmt nicht unrichtig, auch einmal etwas weniger zu essen oder sogar eine Mahlzeit ausfallen zu lassen, besonders, wenn sich der Appetit nicht melden will. Statt mißmutig vor dem Essen zu sitzen, kann man ebenso gut eine angenehme Beschäftigung vornehmen oder spazieren gehen. Der Appetit meldet sich bestimmt als treuer Begleiter unseres Lebens wieder, läßt er doch in der Regel nie zu lange auf sich warten. Nicht vergebens heißt es im Volksmund: «Hunger ist der beste Koch, schmeckt es nicht, so ißt man's

doch!» Oft fehlt uns ganz einfach die richtige Entspannung durch Bewegung und Atmung im Freien. Oft würden wir uns dadurch mehr nützen, als wenn wir abgemüdet, ohne jegliches Hungergefühl, nur weil es nun einmal die gewohnte Essenszeit ist, vor einem vollen Teller sitzen, und die Nahrung nur mit Mühe und Ueberwindung hinunterwürgen.

Anders ist es indes um jenen bestellt, der immer Hunger hat, so daß er selbst den Anteil seines lieben Nachbarn, dem es an Appetit gebricht, noch bewältigt. Sollte ein solcher die Regel aus Großvaters Zeiten, aufzuhören, wenn es am besten schmeckt, befolgen müssen, dann würde er dies wohl als eine große Ungehörigkeit empfinden. Gleichwohl aber liegt in diesem gut gemeinten Rat eine Wahrheit, die zu richtigem, gesundem Maßhalten hinzielt. Es ist eine anerkannte Tatsache, daß trotz Hungersnöten, die da und dort noch auftreten, immer noch mehr Menschen am Zuvielessen zugrunde gehen als am Hunger. Es schadet tatsächlich niemandem, ein wenig mehr auf das Hungergefühl zu achten, selbst wenn es sein muß, einen Fastentag mit Fruchtsäften einzuschalten. Man verhungert dadurch keineswegs. Mag sein, es rafften sich einige um der schlanken Linie willen dazu auf. Man soll dabei aber nicht etwa ins Gegenteil verfallen und einem Schlankheitsfimmel huldigen, wie dies bei jungen Mädchen, die linientreu bleiben möchten, vorkommen mag, so daß sie zu wenig essen und dadurch unterernährt werden. Diese Gefahr besteht allerdings bei den ältern Jahrgängen weniger mehr. Es würde indes manch einem Bankdirektor, Wirt oder Metzgermeister, ja, je nachdem sogar einem Magistraten oder Ratsherrn ebenfalls nützlich sein, die Nahrungsaufnahme nach den eigentlichen Bedürfnissen des Körpers zu richten, statt den Eßgewohnten und der Macht des Gaumens Folge zu leisten. Auch die rundlichen Hausfrauen und Köchinnen, von denen es heißt, sie würden schon allein vom Riechen der Dufte satt und fett werden, dürften gleichwohl den gegebenen Rat berücksichtigen, weil er auch ihnen nützen kann, denn es gibt sehr viele Menschen, die behaupten, nur wenig zu essen, müßten sie aber mit den Genügsamen vorlieb nehmen, dann würden sie darüber jammern, weil sie mit so wenig nicht satt werden können. Beides hat demnach seine Schattenseiten. Wer ohne Appetit essen muß, ist bedrängt, aber auch jener ist benachteiligt, dem der Appetit keine Schranken setzt. Beiden wird die Befolgung guter Ratschläge zur Regelung ihrer Lebensweise gesundheitlich nützlich sein.

#### **Kabis**

Kabis nennt man in der Schweiz, wie auch in etlichen Gegenden Süddeutschlands den Weißkohl. Diesen kennen wir alle. Daß es aber auch noch eine Kabispalme geben soll, die im Süden der Vereinigten Staaten wächst, davon wissen wohl die wenigsten etwas. Diese Palme heißt tatsächlich so und zwar, weil die Indianer sie, bevor der weiße Mann bei ihnen herrschte, als Gemüse gebrauchten. An dieser Palme, deren Stamm 6—8 Meter hoch wird, wachsen nun allerdings keine Kabisköpfe. Ihren Namen hat sie erst durch die Weißen erhalten und es mag sein, daß es Schweizer oder Süddeutsche waren, die beobachteten, wie die Indianer eine solche Palme mit ihren fächerartigen Blättern fällten und das Herz im Fächergewirr der Blätter herauschnitten. Sonderbarerweise sieht dieses Herz tatsächlich aus wie ein Kabis und ergibt auch ein ähnliches Gemüse. Wir, die wir so selten Palmen zu sehen bekommen, staunen tatsächlich darüber, daß wegen einem Kabisgemüse eine hoch gewachsene Palme ihr Leben lassen sollte. Wir haben aber trotzdem keinen Grund, nun dieserhalb unsern bescheidenen Kabis zu unterschätzen. Gerade, wenn der Winter zur Neige geht, steht uns nur noch wenig vitaminreiches Frischgemüse zur Verfügung, weshalb wir den Kabis doppelt wertschätzen sollten. Rohen Kabissalat mit Oel, etwas Zwiebeln und Molosan oder Citrone zubereitet, erträgt auch jener, der

vom gekochten Kabis Störungen bekommt. Man muß ihn allerdings sehr gut kauen. Ganz Empfindliche können zur gleichen Mahlzeit noch ein Joghurt oder eine gute Hafer-suppe essen, und sie werden alsdann den Kabissalat mit all seinen Vorzügen bestimmt gut ertragen. Als Vitamin-C-Nahrung ist der Kabis längst schon geschätzt, daß er aber auch einer der besten Kalklieferanten für uns ist, ist weniger bekannt. Wer von Kindheit an regelmäßig Kabis-salat und das fluorhaltige Flockenbrot ißt, dem dankt die Natur dafür durch das Erhalten guter Zähne und eines guten Knochenbaues.

Ebenso wertvoll wie der Kabissalat ist bekanntlich auch das Reform-Sauerkraut, das aus biologisch gezogenem Kabis ohne scharfe Würze hergestellt wird. Es kann und sollte daher ruhig roh gegessen werden, denn es schmeckt auf diese Weise nicht nur sehr vorzüglich, sondern ist auch gehaltvoller, da durch das Kochen wertvolle Stoffe verloren gehen. Lassen wir also auf unserer Salatplatte das rohe Sauerkraut nie fehlen. Es bereichert das Mittagessen geschmacklich und gesundheitlich. Schiffsmann-schaften, die täglich rohes Sauerkraut erhalten, werden nie dem gefürchteten Skorbut erliegen. Da es milchsäure-haltig ist, wirkt es auch vorzüglich auf die Bauchspeichel-drüse und fördert dadurch die Verdauung. Man sollte indes auch das Sauerkraut stets sehr gut kauen, denn da-durch hebt man seine Werte und verhindert irgendwelche Störungen, denn besonders Rohgemüse will durch gutes Einspeicheln im Munde vorverdaut werden.

### Fettleibigkeit nach Keimdrüsen-Schädigung

Oft beginnen schlanke Frauen nach schlecht verlaufenen Geburten, nach Unterleibsoperationen oder Unterbindun-gen in kurzer Zeit an Gewicht unnatürlich zuzunehmen und zwar vorwiegend an der Brust, in den Hüften, sowie in der gesamten Lendengegend. Gleichzeitig verschlech-tert sich der ganze Stoffwechsel. Die Widerstandsfähig-keit gegen Infektionskrankheiten wird herabgesetzt. Die Lymphdrüsen arbeiten schlechter. Hals- und Mandelent-zündungen treten eher in Erscheinung. Der Gasaustausch von Sauerstoff und Kohlensäure wird verringert und das ganze Temperament verändert sich nachteilig. Alle, die sie kennen können feststellen, daß sie einfach nicht mehr die gleiche Frau ist. Die eingetretenen Veränderungen sind ein Zeichen, daß die Keimdrüsen-tätigkeit geschädigt worden ist und daher wesentlich nachgelassen hat. Viele Frauen lassen sich in solcher Lage einfach gehen und ergeben sich träge und gedankenlos ihrem Schicksal. Aber gerade in solchen Fällen muß man sich aufraffen, denn mit natürlichen Anwendungen ist noch sehr viel zu er-reichen.

In erster Linie muß eine solche Patientin ihre Ernährung auf rohe Gemüse und Fruchtnahrung umstellen. Zur An-regung der Darmtätigkeit dient Vollkorn-, Flocken- oder Knäckebrot nebst einem Leinsamenpräparat, wie Linosan oder täglich frisch gemahlener Leinsamen. Auch das mäßige Einnehmen von Weizenkeimen in Verbindung mit Ovasan D 3, einem biologischen Eierstockspräparat, ist für den Allgemeinzustand dienlich und kann den Erfolg beschleunigen.

Ein weiterer Punkt, der unbedingt beachtet werden muß, ist gute Bewegung im Freien. Es ist angebracht, verbun-den mit guter Atemgymnastik viel zu laufen und zwar mit tüchtigem Bauchatmen, da dadurch der Gasaustausch verbessert wird. Als das Wichtigste muß zuletzt noch das Sitzbad zu Hilfe gezogen werden und zwar mit Kräutern oder noch besser mit einem Meersalzpräparat, wobei San-tamare beste Dienste leistet. Solche Bäder sollten minde-stens zweimal wöchentlich mit 37 Grad Celsius durchge-führt werden. Einen noch größern Dienst werden uns zusätzlich auch noch Ferien am Meer leisten, wenn wir in der Lage sind, uns solche zu beschaffen. Wir werden uns dadurch gesundheitlich wesentlich fördern, was uns mög-

lich ist, wenn die Badezeit mit ihrer warmen Witterung wieder begonnen hat. Auf alle Fälle aber heißt es mit Ausdauer gegen eine mit dem Leiden im Zusammenhang stehende Trägheit anzukämpfen, um sie zu überwinden, wenn man Erfolg haben will, denn nur, wenn man sich mit Entschiedenheit und festem Willen aufrafft, wird man die notwendige Energie aufbringen, um die Anwendungen regelmäßig durchzuführen und die Diät nicht zu vernach-lässigen. Auch die notwendige Bewegung wird sich nur derjenige beschaffen, der die Heilung zielbewußt ins Auge faßt. Wie angenehm aber ist der Erfolg, da er uns wieder froh und leistungsfähig werden läßt.

### Meerwasser, ein altbewährtes Heilmittel

Meerwasser ist ein altes Heilmittel, denn schon die alten griechischen Aerzte haben es in ihrer Therapie verwandt und damit gute Ergebnisse erzielt. Ebenso haben die römischen Aerzte das Meerwasser als Heilfaktor zuge-zogen und manche Erfahrungen gesammelt, die ihnen den Beweis erbrachten, daß es wirklich heilkräftig ist. Sie wußten zwar damals noch nicht, daß das Meerwasser alle Spurenelemente und Mineralstoffe enthält, die der Körper praktisch genommen, braucht. Spurenelemente, die nicht in jeder Nahrung genügend enthalten sind, fin-den sich im Meerwasser vor. Es ist daher eine natürliche Kombination der Mineralstoffe, wie wir solche für un-seren Körper benötigen. Diesem Umstand mag es zu ver-danken sein, daß die am Meer lebenden Menschen ver-schiedene Krankheiten nicht kennen, die in den Binnen-staaten auftreten. Sie haben keine Kröpfe und verschie-dene Leiden der endokrinen Drüsen sind ihnen unbe-kannt. Auch Funktionsstörungen der Hypophyse treten weniger oder gar nicht auf. Ebenso findet man selten Entwicklungsstörungen, oder Funktionsstörungen der Eierstöcke, verbunden mit Periodenkrämpfen. Dieser Vorzug steht bestimmt in engem Zusammenhang mit der Einnahme der Mineralstoffe, die im Meerwasser vorhan-den sind. Auch den Kalkmangel, die Zahnkaries und verschiedene Formen von Knochenerweichungen findet man bei der am Meer wohnenden Bevölkerung nicht, wie im Innern der Länder. Eine eigenartige Beobachtung machte Japan während des letzten Krieges. Bei der Re-krutierung stellte die Meerbevölkerung einen hohen Pro-zentsatz an tauglichen Jünglingen, während die Binnen-bewohner sehr viel Untaugliche aufwiesen. Die Elite-truppen setzten sich demzufolge nur aus Küstenbewoh-nern zusammen. Solche Erfahrungen lassen uns aufmer-ken und nötigen uns, die Natur viel mehr zu beobachten und ihre Vorzüge viel mehr und dankbarer zu berück-sichtigen und wertzuschätzen. Wer jeweils seine Ferien am Meer verbringen kann, soll Nutzen daraus ziehen. Bestimmt wird er, wenn er täglich badet und schwimmt, wohl auch nicht darum herum kommen, täglich ein paar Schlücke Meerwasser einzunehmen. Wenn schon das Meerwasser alles zu desinfizieren und Keime abzutöten vermag, ist es doch besser, ein wenig ins offene Meer hinaus zu schwimmen, um nicht gerade Meerwasser vom Strand schlucken zu müssen.

Es haben nun allerdings nicht alle von uns die Gelegen-heit und auch nicht das Geld, um eine Meerbadetur durchzuführen zu können. Sie können daher auch keine Meerwasser-Trinkkur vornehmen. Für diese Benachtei-ligten ist ein Ausgleich notwendig. Wer daher nie ans Meer kommt, sondern genötigt ist, immer im Innern eines Landes wohnen zu müssen, sollte seinem Körper wenig-stens die Wohltat zukommen lassen, immer etwas Meer-wasser einzunehmen. Noch billiger kommt allerdings das eingetrocknete Meerwasser in Salzform zu stehen. Man sollte aber kein Meersalz verwenden, das in einer Pfanne mit Hitze bearbeitet, also eingedampft worden ist, denn dadurch gehen verschiedene Spurenelemente zugrunde und verschiedene Verbindungen werden in ihrer Fein-