

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 13 (1956)
Heft: 6

Artikel: Allergie
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968847>

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>

heissen mögen, sie alle sollten im Bauerngarten nicht fehlen. Der Rosmarin- und Salbeistock waren früher schon immer üblich, lassen wir ihn also auch heute nicht fehlen. Vielleicht kennt die Grossmutter noch die Kunst Salbeiküchlein zu kochen, die einst nach alter Vattersitte im Bauernhaushalt üblich waren. Ja, sogar Küchlein aus Holunderblüten gab es früher dann und wann und sie schmeckten dem, der den Holundergeschmack liebte, gar nicht übel. Holunderblüten gehören bekanntlich zu den schweißtreibenden Mitteln und werden somit als Tee allfällige Schwitzkuren günstig fördern.

Suppen und Salate

Wer eine gute Suppe liebt, verwende zur Zubereitung alle Gemüseabfälle. Vom Blumenkohl und Kabis kann man die innern Teile der Störzen wunderbar gebrauchen, denn diese enthalten wichtige Mineralstoffe, Vitamine und sogar ziemlich viel Naturzucker. Eine gute Gemüsesuppe, eine schmackhafte Hafersuppe oder eine Suppe aus ganzem oder geschrotetem Vollgetreide bildet eine gute Grundlage für jede Gemüsemahlzeit. Alles, was aus dem eigenen Boden gewonnen wird, kann dabei verwendet werden und jede Bäuerin ist stolz darauf, wenn sie die selbstgezogenen Produkte verwerten kann. Lassen wir nachträglich noch Bratlinge aus Vollgetreide oder Vollschrot folgen oder auch eine gute Kartoffelspeise, vielleicht Pellkartoffeln mit Quark, dann fehlt uns nur noch eine Salatplatte, die wir, wenn möglich mit eigenem Oel, mit Quark oder Sauermilch und Zitronensaft zubereiten. Auch mit saurer Schotte, also mit Molke, kann der Salat angesäuert werden. Dies ist noch gesünder als jede andere Würze. Eine solche Salatplatte ist ein vorzüglicher Vitamin- und Nährsalzlieferant und sollte daher stets den Tisch bereichern.

Fleisch- und Eierspeisen

Wer es versteht, Gemüse- und Rohsalate mit einem Stärkeprodukt schmackhaft zuzubereiten, vermisst keineswegs die Fleischnahrung. Es gibt daher auch Bauern, die Vegetarier sind. Aber nicht alle wünschen es zu sein. Immerhin aber sollte sich auch der Bauer eine kleine Einschränkung auferlegen und statt dem Schweinefleisch eher Rind- oder Kalbfleisch verwenden, mag dies auch etwas umständlicher für ihn sein, so hat er dafür doch eine kräftigere und gesündere Nahrung.

Auch die Eierspeisen sollten sparsame Verwendung finden. Am gesündesten sind die Eier roh. Das Lecithin, das sie enthalten, ist für die Nerven gut und auch das Eiweiß ist viel besser in rohem Zustand. Man kann daher in die Saucen und Suppen etwas rohe Eier verwenden. Mit Omeletten, Spiegeleiern und hartgesottenen Eiern sollte man dagegen zurückhaltend sein. Das rohe Ei mit seinen unveränderten Werten mag zwar nicht jedem schmecken, es ist jedoch viel leichter verdaulich und zuträglicher als in gekochtem Zustand. Einfachheit halber kann das Ei auch roh ausgetrunken werden, doch ist dies ebenfalls Geschmackssache.

Beerenfrüchte und süsse Speisen

In jeden Bauerngarten gehören heute auch Beerenfrüchte, so Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren und Erdbeeren. Diese Beeren bieten eine angenehme Abwechslung, denn wir gebrauchen sie nicht nur zum Einmachen, sondern erfrischen uns auch an den rohen Beeren, indem wir sie zu Muesli oder Fruchtsalaten verwenden. Sie sind ausserordentlich gesund, weshalb wir auch die Mühe nicht scheuen, im Sommer die wertvollen Heidelbeeren aus dem Walde zu holen. Besonders für Kinder ist es vorteilhaft, wenn sie morgens ein Fruchtmuesli erhalten können. Auch Erwachsene lieben diese zur Abwechslung, wenschon viele noch immer an der üblichen Rösti getreulich festhalten. Da diese aber besonders bei Leberempfindlichkeit oder gar bei Leberstörungen etwas schwer zu verdauen ist, ist es der Gesundheit doch bekömmlicher abends nur ein kleines Fruchtmuesli zu genießen, zusammen mit einem Vollkornbrot, Butter und Hagebuttenmark, nebst

einem Frucht- und Getreidekaffee, einem Pfefferminz- oder Hagebuttentee. Besonders für Kinder ist es viel besser, wenn sie viel Fruchtzuckernahrung erhalten, während die Männer ruhig etwas festere und eiweißreichere Nahrung essen können. Für unsere süssen Speisen verwenden wir nicht etwa weissen sondern Rohrzucker. Aber noch viel besser als dieser ist der Honig oder auch eingedickter Birnensaft, den man aus überreifen Birnen selbst zubereiten kann, indem man diese auspreßt, durchsiebt und dann eindickt. Dieser Birnendicksaft ist wirklich ein vorzüglicher Zuckerstoff. Auch getrocknete Weinbeeren, Rosinen und Sultanien nebst andern naturgetrockneten Früchten sind von großem Vorteil für die Ernährung. Ein süsser Nachtisch, also Dessert, ist im Bauernhaus höchstens an Feiertagen üblich. Es ist auch viel besser, wenn man das Süssigkeitsbedürfnis erst um vier Uhr befriedigt oder aber, wie bereits vorgeschlagen, zum Nachtessen Früchtenahrung wählt.

Allgemeine Regeln

Eine weitere wichtige Ernährungsregel mag daher auch im Bauernhaus beachtet werden, nämlich, Gemüse und Früchte nicht zu ein und derselben Mahlzeit einzunehmen, da dies gerne zu Gärungen führt. Es gibt indes Leute, die über eine solch vorzügliche Verdauung verfügen, daß ihnen dies nichts ausmacht.

Ein anderer, bereits angetönter Punkt ist ebenfalls noch zu berücksichtigen und zwar abends schwere Nahrung zu meiden. Daher erfolgte auch bereits der Vorschlag zum Nachtessen abwechselungsweise Fruchtnahrung zu genießen. Wer dies aber nicht vorzieht, wählt zur üblichen Rösti vorteilhaft noch einen kleinen Salat und Frucht- und Getreidekaffee. Auch belegte Brötchen aus gutem Bauernbrot mit Butter, etwas Knoblauch, Küchenkräutern und Rohgemüse sind eine gute, kräftige Nahrung.

Unsere Vorfahren haben einfach und natürlich gelebt und das gebraucht, was ihr eigener Boden hervorgebracht hat. Sie waren dabei gesund, kräftig und widerstandsfähig. Zur gesunden Lebensweise gehören nebst der richtigen Ernährung allerdings auch noch andere vernünftige Verhaltensmaßregeln, so frühzeitiges Nachtessen, anschließender Feierabend in friedlicher Dämmerstunde und frühzeitiges Zubettegehen, denn der Vormitternachtschlaf zählt doppelt, erneuert die Kraft und ermöglicht frühzeitiges Erwachen und Aufstehen. Dies alles regelt den Tageslauf auf gesundheitlicher Grundlage, und wir leisten uns damit den besten Dienst. Nicht vergebens sang früher der Dichter über den natürlichen Tageslauf im Bauernhaus: «Und was me früh am Vieri tuet, das kunnt eim z'Nacht am Nüni z'guet!» Auch der innere Friede kommt einem dabei zu gut, denn er ist ein gutes Heilmittel und das beste Verdauungsferment. Das bestätigt uns auch das bekannte Sprichwort: «Friede ernährt, Unfriede verzehrt.» Wenn wir zudem aus der braunen Ackererde den Segen unserer Arbeit mit Dankbarkeit und Wertschätzung ernten, dann wird uns auch die dargebotene Nahrung zu guter Gesundheit und der einsichtsvolle Sinn zu voller Zufriedenheit verhelfen.

Allergie

Es gibt Eigenartigkeiten in der Natur, die man erst in der letzten Zeit etwas besser verstehen lernte. Daß es bei gewissen Eiweißarten, besonders beim Hühnereiweiß eine Allergie geben kann, war mir schon früher bekannt. Ich kenne einen jungen Mann, der immer, selbst wenn er nur Spuren von Hühnereiweiß in Kuchen, Biskuits oder etwas anderem einnimmt, Vergiftungserscheinungen bekommt, gefolgt von hohen Fiebern. Er muß sich jeweils ins Bett legen, denn er fühlt sich regelrecht krank. Es dauert jeweils einige Tage, bis er die Störung wieder überwunden hat. Seinerzeit redete ich mit Prof. Abderhalden in Zürich über einen Arzt, der mit ihm zusammen arbeitete. Dieser bekam eigenartigerweise durch das Essen von wei-

Ben Bohnen stets ein geschwollenes Gesicht. Trotzdem er immer wieder diese Eigenart zu überwinden suchte, stellte sich doch jedes Mal erneut die gleiche Erscheinung ein, sobald er weiße Bohnen gegessen hatte. Er hatte dabei zwar keine Schmerzen und auch keine weiteren Störungen, als nur eben ein aufgeschwollenes Gesicht, was sehr peinlich für ihn war. Ich kenne auch ein junges Mädchen, das durch den Genuß von Heidelbeeren Vergiftungserscheinungen bekommt, trotzdem es diese gerne genießt. Ein anderes wiederum reagiert in gleichem Sinne auf Rhabarbern nachteilig. Ich weiß auch, daß der Honig allergisch wirken kann, ja, daß allein schon der Geruch von Honig Uebelkeit hervorzurufen vermag. In New York erfuhr ich von einem älteren Freunde, daß er sogar auf Weizen allergisch ist. Bei einem Besuch in Deutschland erhielt er Weizenkuchen ohne dies zu wissen. Sofort stellte sich Abführen ein, ferner das Tränen der Augen, nebst Schnupfen, Halsschmerzen und zuletzt noch Asthma. Dies dauerte ungefähr 4 Tage. Die gleichen Erscheinungen hatte er bereits schon in Amerika festgestellt. Von Zeit zu Zeit konnte er sie plötzlich wahrnehmen, ohne zu wissen, in welchem Zusammenhang sie standen, bis ihm ein Freund riet, doch sein Blut von einem Arzt, der sich mit diesen Dingen befaßt, untersuchen zu lassen. Dieser nun stellte fest, daß er auf Weizen allergisch sei. Seit dieser Zeit meidet er alles, was aus Weizen hergestellt ist, worauf sich auch diese unliebsame Erscheinung verloren hat. Obwohl dieser Freund schon über 70 Jahre alt ist, fühlt er sich sehr wohl. Nachdem ihm nun aber der erwähnte Kuchen die gleichen Schwierigkeiten verursachte, erkundigte er sich bei der Gastgeberin, ob sie nicht etwa Weizen verwendet habe, was sie ihm bejahte. Hierauf nun konnte er sich natürlich erfahrungsgemäß die bekannten Störungen leicht erklären. — Auch Düfte und Gerüche können allergisch auf uns einwirken. Manchen widersteht der Duft der Holunderblüten, so daß sie sich nicht lange bei einem blühenden Holunderbaum aufhalten dürfen, sonst wird es ihnen übel. Noch schlimmer wirkt sich auch bei vielen Nichtraucher das Einatmen von Zigarettenrauch aus. Es zeugt daher von wenig Rücksichtnahme, wenn man dem bedrängten Nächsten ohne Bedenken den häßlichen Rauch in die Nase bläst. Oft können starke Raucher, die im Nichtraucherabteil Platz nehmen, nicht einmal das Aussteigen abwarten. Im letzten Augenblick beginnen sie ungeduldig zu rauchen, und diese kurze Dauer genügt, um Empfindlichen so zu schaden, daß es ihnen schlecht wird. Auch im Flugzeug ist es für den Allergischen sehr verhängnisvoll, wenn geraucht werden darf, denn wohin soll er mit seiner Empfindlichkeit fliehen können, wenn nur ein Passagierraum zur Verfügung steht? Ebenso unangenehm kann es dem Allergischen auch auf dem Schiff ergehen, wo sich meist noch mit dem unliebsamen Rauchgeruch allerhand Speisedüfte, Oeldampf und verschiedene unangenehme Parfumeriegerüche vermengen. Dies ist genügend, um dem ohnedies empfindlichen Seefahrer den Rest von Wohlbefinden zu rauben. Es ist sehr peinlich, wenn man infolge rücksichtsloser Verpestung der Luft gesundheitlich aus dem Gleichgewicht geworfen wird, aber man kann sich leider nicht dagegen wehren. Der beste Weg allergische Schwierigkeiten zu verhindern, ist, diesen wenn immer möglich aus dem Wege zu gehen.

Eiercognac

Früher, zu Großmutterzeiten, vermengte man öfters Cognac, Eier und Zucker zusammen und benützte dies als Stärkungsmittel. Infolge der fortschreitenden Erkenntnis der letzten Jahre und Jahrzehnte spielen indes die Eier nicht mehr die gleiche Rolle als Nahrungsmittel wie früher. Man weiß, daß sie vor allem für Arthritiker und Rheumatiker sehr schädlich sind, und daß sie besonders in gekochtem Zustand die Leber stark in Anspruch nehmen. Gleichwohl aber dürfen die Eier doch für viele Leute als Nahrungsmittel nicht ganz außer Acht gelassen werden. Ein gesundes Ei, roh genossen, besitzt ein sehr gutes Ei-

weiß nebst Lecithin, das für die Nerven überaus wichtig ist. Für jene, die nicht zu rheumatischen und arthritischen Leiden neigen, können die Eier unter Umständen als Eiweißnahrung von nicht geringem Nutzen sein. Da sie indes viel harnsaure Stoffe entwickeln, können sie schädlich wirken, sobald man viel davon genießt. Vor allem sind hartgesottene, gekochte oder erhitzte Eier schwer verdauulich und weisen auch sonst noch große Nachteile auf. Wer indes bleichsüchtig, blutarm oder entkräftet ist, so beispielsweise nach einer Operation, nach Blutverlust oder nach irgend einer großen, körperlichen Ueberbeanspruchung kann folgendes Rezept unter Umständen nutzbringend verwenden:

Man nimmt 1—2 Eßlöffel voll Zitronensaft und 1 Teelöffel voll Honig und bringt beides in den Mixer. Ein frisches Ei wird aufgeschlagen, um zu prüfen, ob es tatsächlich gut ist. Ist dies der Fall, dann wird es mitsamt der Schale ebenfalls dem Mixer beigegeben. Man läßt diesen nun einige Zeit laufen, bis alles schön aufgelöst ist. Wer gewohnt ist, in kleinen Mengen Alkohol zu trinken, kann noch 1 Teelöffel voll Cognac beigegeben. Nimmt man dieses Nahrungsmittel nun jeden 2. oder 3. Tag, dann kann man dazu beitragen, daß man sich viel rascher erholt. Die Eierschale ist in dieser Verbindung ein natürliches Kalkmittel. Wer indes unter großem Kalkmangel leidet, nimmt zur Unterstützung vorteilhaft noch ein natürliches, biologisches Kalkpräparat, das Urticalcin, ein. Blutarme und Bleichsüchtige greifen zusätzlich noch zu den aus Alfalfa, Brennesseln und Hafer bereiteten Alfavena-Tabletten, die den gesundheitlichen Zustand wesentlich verbessern helfen.

Es ist eine erwiesene Tatsache, daß uns diese einfachen Mittel viel rascher vorwärts zu helfen vermögen, als dies bei vielen teuren synthetischen Präparaten der Fall ist.

Schwarze Johannisbeeren

Es ist bekannt, daß die schwarzen Johannisbeeren sehr vitamin-C-reich sind, weshalb man sie von diesem Gesichtspunkt aus als gesunde Nahrung sehr empfehlen kann. Ihre Wirkung auf die Nerven und auf die Nieren ist ebenfalls bekannt, weniger dagegen ihre Wirkung auf die Leber und Galle. Ich habe bei Leber- und Gallenstörungen, sogar bei Gallensteinen mit ganz akuten, krampfartigen Schmerzen, beobachten können, wie die Beschwerden spontan verschwunden sind nach der Einnahme von Johannisbeersaft oder von einem Johannisbeerlikör, wie man ihn da und dort auf dem Lande noch herstellt. Man setzt zu diesem Zweck die schwarzen Johannisbeeren mit Zucker und Alkohol an, ohne sie zu kochen, also roh, denn der Alkohol wirkt da schon bei einer ungefähr 10%igen Beigabe als Konservator. Nach einigen Tagen wird der Saft abgepreßt und die Medizin ist fertig.

Es ist erfreulich, daß immer mehr wertvolle Wirkungen festgestellt werden können durch ganz einfache Produkte unserer Gärten, Felder und Wälder.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Behebung jugendlicher Schlaflosigkeit

Anfangs Januar dieses Jahres berichtete Frau R. aus N. über den Zustand Ihrer 12jährigen Tochter, der ihr viel Kummer und Sorge bereitete. Sie schrieb:

«Da Sie mir vor Jahren so wunderbar helfen konnten, gelange ich wieder an Sie, nicht wegen mir, sondern wegen unserem Kind. Käthy kann seit bald einem Jahr keine Nacht vor 12 Uhr einschlafen. Ich habe lange Zeit beim Kinderarzt für sie gedoktert, aber wirklich in der Sache ohne Erfolg. Er fand, das Kind sei blutarm und gab Tabletten dafür. Es fühlt sich seither nicht mehr so müde. Wegen dem Nichteinschlafen können sagt er, es sei das Entwicklungsalter, welches dies verursache. Aber mit dem ist eben Käthy nicht geholfen. Sie kann einem wirklich dauern, denn sie gibt sich alle Mühe, einschlafen zu können. Sie hat es mit Lesen versucht, dann wieder mit ihrem Klavierspiel, das sie überaus liebt und pflegt, aber trotz allem guten Willen geht es nicht. Wenn sie dann eingeschlafen ist, schläft sie fest. Sie ist ein liebes, manchmal, wie ich finde, fast zu ruhiges Kind. Sie ist nicht etwa ein aufgeregtes Ding, nur sehr feinführend, zu sensibel, wie der Kinderarzt sagte. Obwohl Käthy recht ist und alles ißt, wurde sie schon etliche Male von der Schule heimgebracht, weil sie ohnmächtig geworden ist, und dies nur, weil sie zu wenig geschlafen hat. — Gestern abend war es 1½ Uhr