Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 5

Artikel: Nähr- und Heilkräfte der Sesam-Samen
Autor: Lätt
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552624

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: 17.07.2025

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

tern, wunderbaren Vorzug besaß. Durch einen Doppelboden, der die Hitze nicht direkt, sondern indirekt auf das Kochgut überträgt, ist es möglich, die Speisen ohne Wasserzusatz bei kleinem Feuer im eigenen Saft zu kochen, ohne daß sie dabei anbrennen. Da mir dieser Vorzug sehr einleuchtete, wollte ich ihn auch uns zugute kommen lassen, aber der Fabrikant kam mit der Herstellung für den amerikanischen Bedarf kaum nach, weshalb er auf den Export verzichtete. Ich versuchte dann, eine schweizerische Metallwarenfabrik zu veranlassen, ähnliches Geschirr herzustellen, aber meine Versuche waren ohne Erfolg. Auch nach einem Dampfkochtopf aus Email oder Stahl hielt ich Umschau, indem ich eifrig bemüht war, einen solchen zur Fabrikation aufzugeben. Leider waren aber alle entsprechenden Betriebe überlastet, so daß sie meinem Wunsch nicht entsprechen konnten. Gleichwohl aber ist es nun in der Zwischenzeit geglückt, einen Kochtopf aus rostfreiem Stahl herzustellen, der allen Anforderungen und Wünschen neuzeitlich eingestellter Menschen, ja sogar von verwöhnten Köchinnen und Hausfrauen entspricht. Dieser neue Stahlkochtopf besitzt auch den Doppelboden, der mich vor 5 Jahren in Kalifornien so begeistert hat. Auch der Verschluß ohne Bügel und ohne Federspannung, aus dem feinsten rostfreien Stahl hergestellt, ist sehr phantastisch. Er hat ganz moderne, vorzüglich konstruierte Ventile, ja sogar ein Sicherheitsventil im Griff, so daß praktisch genommen nichts Nachteiliges geschehen kann, und was für alle sehr annehmbar ist, der Topf ist auch sehr billig im Verhältnis zu dem, was er uns in jeder Hinsicht bietet.

Kochtöpfe aus rostfreiem Stahl sind bekanntlich sehr teuer, weshalb der Preis für den 5-litrigen Dampfkochtopf von Fr. 120.— außerordentlich günstig ist. Anfangs April bekam ich das erste Exemplar zu sehen und war darüber sehr beglückt, denn ich konnte mir im Geiste schon die vielen strahlenden Augen zufriedener Hausfrauen vorstellen, weil sie nun in Bälde solch einen vorzüglichen Helfer ihr eigen nennen dürfen. Doch wird es auch wieder andere geben, die sich fragen, ob es nicht besser sei, wie früher in offenen Töpfen über offenem Feuer zu kochen? Die Forschung hat indes ergeben, daß die wertvollsten und empfindlichsten Stoffe unserer Nahrung durch kurzes, höheres Erhitzen weniger geschädigt werden als durch langes Kochen. Bekannt ist auch, daß die aetherischen Oele, die mit den wertvollsten Vitalstoffen zusammengekuppelt sind, durch das offene Kochen im Dampf entweichen. Wenn nun aber das Gemüse auf dem Teller nicht mehr duftet, wenn es gegessen wird und mehr nach Gewürzen als nach den ursprünglichen Geschmacksstoffen schmeckt, dann können wir diese Nahrung als wertvermindert bezeichnen. Der Dampfkochtopf verhindert nun aber solches Auslaugen der Speisen, die dadurch aromatischer und reicher an Vitalstoffen bleiben. Die aetherischen Oele, wie auch die Aromastoffe sind mit den wichtigsten Vitalstoffen immer eng verbunden. Der neue Dampfkochtopf aus rostfreiem Stahl trägt nun den gestellten Forderungen volle Rechnung. Wie jeder gute Kochtopf, der prompt arbeitet, hält er die Duftstoffe in den Speisen und besitzt zudem noch den Vorteil, daß er keine schädigende Metalleinwirkung aufweist. Er ist somit jenes ideale Kochgeschirr, das in keinem neuzeitlich eingestellten Haushalt fehlen sollte. Selbst wer finanziell etwas rechnen und einteilen muß, kann sich den Topf leisten, wenn er einige Zeit auf gewisse Vergnügen und Sonderausgaben, ja vielleicht sogar auf ein neues Kleid verzichtet. Das auf diese Weise Ersparte wird ihm ausreichen, um sich den idealen Dampfkochtopf aus rostfreiem Stahl beschaffen zu können.

Mancher Ehemann möchte seiner Frau diesen Kochtopf sicherlich gerne zukommen lassen und wird erfreut sein, daß wir ihm dabei helfen möchten. Auf Bestellungen, die bis Ende Mai eintreffen, auch wenn sie erst auf später lieferbar sind, geben wir daher einen Spezial-Einführungsrabatt von 5 %.

Verschiedenes über biologischen Gartenbau

Oft schon gelangte die Frage an mich, ob mir Abhilfe bekannt sei gegen starke Vermoosung der Bäume oder ob ich einen Rat wüßte, wenn der Boden stark vermoost sei? In der Regel ist bei einer starken Vermoosung der Boden etwas sauer. An Schattenhängen kommt eine solche Vermoosung noch vermehrt vor, denn Moos gedeiht bekanntlich auf der sauern Grundlage. Als günstige Gegenmaßnahme hat sich eine vernünftige Kalkdüngung bewährt, und zwar wird dabei der phosphorsaure Kalk von Knochenmehl die besten Dienste leisten. Zum Spritzen ist Schachtelhalm, bekannt als Zinnkraut oder Equisetum, sehr gut. Man verwendet hierzu einen Abguß, besser gesagt eine Abbrühung, indem man das Zinnkraut am besten mit Regenwasser etwas aufkochen läßt. Die grünliche Brühe, die dadurch entsteht, wird zum Spritzen gebraucht.

Wenn sich die Vermoosung am Boden oder an den Beerensträuchern befindet, dann kann man zum Spritzen rensträuchern befindet, kann man zum Spritzen die Gießkanne benützen. Sind Stachelbeeren vom amerikanischen Mehltau befallen, dann sollte man diese Anwendung regelmäßig durchführen, denn sie wirkt nicht schlecht.

Kürzlich habe ich vernommen, daß mit Farnkraut ein Versuch durchgeführt worden ist, um Schnecken zu vertreiben. Man holt sich hierzu ganz einfach das grüne Farnkraut im Walde, legt es sowohl um die Setzlinge, als auch rund um die Beete. Diese Vorsichtsmaßnahme soll nun die Schnecken fern halten. Da diese Mitteilung aus zuverlässiger Quelle stammt, möchte ich sie jedem zur hilfreichen Anwendung bekannt geben, wiewohl ich sie selbst noch nicht persönlich erprobt habe. Gerne erwarte ich von jenen, die den Versuch durchführen, gelegentlich nähern Bescheid über die getätigten Erfolge.

Auch gegen Kohlweißlinge gibt es ein ganz natürliches Mittel, indem man ganz einfach als Zwischenkultur Sellerie anpflanzt, denn den Selleriegeruch mögen die eierlegenden Weibchen nicht leiden. Ein Nachprüfen dieser einfachen Methode würde sich bestimmt lohnen.

Es kommt vor, daß sich die Kohlweißlinge oft sehr unliebsam breit machen, indem sie in Scharen unsern Garten belagern und ihre Eier legen. Am schnellsten kommt man in solchem Fall ans Ziel, wenn man die Eier ganz einfach zerdrückt. Muß man zum Vernichten der Raupen zum Spritzen greifen, dann sollte man zu diesem Zweck nur Tabakbrühe verwenden, da dies für die Bodenbakterien und den Boden nicht giftig ist.

Nähr- und Heilkräfte der Sesam-Samen

Vorab sind die Sesamsamen und die aus Sesamsamen hergestellten Produkte vollwertige Lebensmittel, die den Hunger stillen und dem Körper die nötigen Aufbau- und Energiestoffe zuführen. Sie zeichnen sich aus durch:

rasche Sättigung,
leichte Assimilierbarkeit,
Beseitigung von Müdigkeit und Schlaffheit,
Bildung vermehrter Energie und Arbeitsfreude.

Die ölhaltigen Sesamsamen sind zufolge ihrer Wirkstoffe:

1. *Nervenstärkend.* Ihre Wirkstoffe beeinflussen das vegetative Nervensystem und helfen mit beim Aufbau der Hirn-, Nerven- und Muskelzellen.
2. *Anregend für die Herzmuskeltätigkeit.*
3. *Sie beschleunigen den Stoffwechsel* und verhüten Verstopfung. Ihre Wirkstoffe greifen ein in den Kohlehydrat-, Fett-, Wasser-, Phosphor- und Hautstoffwechsel.
4. *Für Leber- und Gallenleidende* bildet das in den Sesamsamen enthaltene Sesamöl eines der wenigen Fette, die keine nachteiligen Folgen zeitigen. *Es entwickelt die inneren Heilkräfte, wenn es in Form von feinst gemahlenen Sesamsamen (Sesampur) genos-*

sen wird und der Organismus zusammen mit dem Sesamöl hochwertiges Pflanzeneiweiß und eine ganze Gruppe von Mineralien erhält.

5. *Bei Krebswucherungen* verhelfen die rohen Sesamsamen zur Bildung von Abwehrstoffen.
6. *Zur Bekämpfung von Eiterungen, Milchschorf, Ekzemen* sind Sesamsamen ein natürliches Heilmittel. In der Kosmetik findet Sesamöl vielfache Anwendung.
7. *Für schwangere und stillende Frauen* sind die Wirkstoffe der Sesamsamen unentbehrlich, da nachgewiesenermaßen der Bedarf an Vitamin E den normalen Bedarf um das Vierfache übersteigt.

Das Wesen der Wirkstoffe in den Sesamsamen

In den Sesamsamen sind die Vitamine F und E gleichzeitig vorhanden.

Vitamin F ist die Bezeichnung für die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, deren Wirkung durch die Anwesenheit von Vitamin E verstärkt wird. — Prof. Pischinger (Graz) hat nachgewiesen, daß die mehrfach ungesättigten Fettsäuren in Verbindung mit Vitamin E hervorragende Heilerfolge bei verschiedenen Krankheiten hervorrufen.

Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren haben die Fähigkeit, Sauerstoff anzulagern und an die Organe abzugeben. Dieser Vorgang ist von entscheidender Bedeutung im menschlichen Organismus, denn nur mit Hilfe von Sauerstoff kann in den Zellen die Verbrennung (Oxydation) erfolgen. Auf dies Weise werden die Lebensenergien erzeugt. Am Aerztekongreß für Ganzheitsmedizin in Berchtesgaden wurde festgestellt, daß die Krebswucherungen erst dann gedeihen, wenn ein Mangel an Sauerstoff vorliegt. Die ausreichende Versorgung mit Sauerstoff mit Hilfe des Zwiegespannes Vitamin F und E ist somit ein wichtiges Vorbeugungsmittel gegen Krebs.

In den Sesamsamen sind ein Teil der hochungesättigten Fettsäuren mit Mineralien und anderen Zellbausteinen organisch verbunden, die sie an die wachsenden Zellen abgeben.

In gleicher Weise sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren am übrigen Stoffwechsel intensiv beteiligt. Sie transportieren Bausteine zu den Zellen, tragen die verbrauchten Stoffe weg und helfen damit, den Körper entschlacken und Verstopfung vermeiden.

So ist zu verstehen, daß das Fehlen oder die mangelhafte Zufuhr von mehrfach ungesättigten Fettsäuren im Laufe der Jahre zu recht schmerzhaften und langwierigen Mangel- und Stoffwechselkrankheiten führt.

Die ölhaltigen Sesamsamen entstammen einer Pflanze der Tropen und der subtropischen Gebiete, wo die Sesampflanze von altersher als Nähr- und Heilpflanze kultiviert und hochgeschätzt wird. Dr. Lätt

FRAGEN UND ANTWORTEN

Rasche Hilfe bei Gehirnerschütterung

Mitte Februar schrieb Frl. W. aus L.:

«Ich bin heute morgen in Locarno auf dem unebenen Pflaster umgefallen. Im ersten Augenblick glaubte ich, es habe mir außer der Wunde am Knie nichts gemacht. Das passierte gerade vor dem Reformhaus, wohin ich ohnedies wollte. Im Laden wurde mir dann nach ganz kurzer Zeit sehr schwindlig mit heftigen Kopfschmerzen und Brechreiz. Da ich noch nicht gefrühstückt hatte, war mein Magen noch leer. Ich habe mich so gut ich konnte, zusammen genommen, aber schließlich wurde ich doch ohnmächtig. Nachdem ich mich wieder erholt hatte, was alles zusammen genommen ungefähr 30 Minuten dauerte, ging ich zu Fuß nach Monti, denn der Autobus ging erst eine Stunde später und an einen Taxi dachte ich in der Verwirrung gar nicht. Zu Hause habe ich mich sofort hingelegt. Die Kopfschmerzen und das Schwindelgefühl sind immer noch sehr stark. Ich habe das Gefühl, daß ich eine kleine Gehirnerschütterung erlitten habe und möchte nun bitten, mir per Expreß etwas zu senden. Im «Der kleine Doktor» las ich vom Frischpflanzenextrakt aus Johanniskrautblüten. Ich habe hier nur Belladonna zur Hand. Ob es etwas nützen wird, weiß ich noch nicht. Allerdings wird es auch Mittwoch werden, bis ich Ihr Präparat bekommen kann. Wird es dann noch nützen?»

Die Patientin erhielt Arnica D 6, das Johanniskrautpräparat Hyperisan und Urticalcin zur täglichen Einnahme. Auch das bereits vorhandene Belladonna wurde noch empfohlen. Zur Pflege des Knies waren Lehmwickel und Kohlblätterauflagen im Wechsel vorzunehmen. — Am 1. April ging folgender Bericht ein:

«Ich möchte Ihnen nun heute endlich einmal sagen, wie wunderbar die Mittel gewirkt haben. Ich hatte vorher noch sehr heftige Kopfschmerzen und starkes Schwindelgefühl, so daß ich den Kopf kaum bewegen konnte. Nachdem ich die Mittel zweimal eingenommen hatte, war alles plötzlich verschwunden, und es war mir wieder ganz wohl. Es freut mich sehr, Ihnen das sagen zu können.»

Auch uns freuen solche Erfolge, die indes ganz natürlich sind, wenn man weiß, wie günstig und heilsam Arnica, Hyperisan und Urticalcin in solchen Fällen zu wirken vermögen.

Zweckdienliche Behandlung von Blutzirkulationsstörung

Ende Februar sandte Frau R. aus O. folgendes Schreiben an uns:

«Ich gelange mit einem Notruf an Sie. Es betrifft meinen 64jährigen Mann. Er ist Irrenpfleger und wird in einem Jahr pensioniert. Es scheint mir aber manchmal, er könne das nicht erleben. Er war sonst immer gesund. Aber letzten Herbst hatte er in einer Nacht während dem Schlafen einen Ohnmachtsanfall. Auf unser Drängen ging er am folgenden Tag zum Arzt. Dieser sagte, es sei eine kleine Blutzirkulationsstörung. Mein Mann war drei Wochen in Behandlung und setzte mit den Nachtwachen aus, welche er schon viele Jahre inne hatte. Er fühlte sich soweit wieder wohl, aber hin und wieder bekam er ein rotes Gesicht, und er hatte das Gefühl, das Herz und alles setze aus. Den Winter hindurch brauchte er eine große und eine kleine Flasche von Ihrem Herztonikum. Das hat ihm sehr gut getan. Seit drei Wochen hat er kein Tonikum mehr. Heute hat er schon wieder einen Schwindelanfall bekommen. Ich fürchte, mein Mann bekommt eines Tages einen Herzschlag. Hätten Sie nun noch etwas anderes nebst dem Herztonikum? Oder soll er damit weiterfahren? Und wie soll er essen? Die Aerzte sagen einem nie, wie man essen und sich verhalten soll, was doch gewiß auch wichtig ist!»

Ja, bestimmt, auch dies ist wichtig, weshalb wir für den Patienten die kleine Broschüre über zweckdienliche Schondiät, welche Abhandlung auch im «Der kleine Doktor» zu finden ist, einsandten. Ferner erhielt er nebst dem Herztonikum noch Viscatropfen, Arteriokomplex, Hyperisan und nachträglich noch Convascillan, ein Mittel, das sehr günstig auf das Herz einwirkt. Nun schrieb Frau R. Ende März:

«Nun kann ich Ihnen mitteilen, daß Ihre Mittel meinem Mann sehr gut getan haben. Er hat sie regelmäßig eingenommen, und es ist sehr erfreulich, wie sein Herz dabei erstarkt ist. Das Allgemeinbefinden ist besser, der Puls ist kräftiger und setzt nicht mehr aus. Sein Blutdruck ist jetzt 120/70. — Nun möchte ich aber noch weiter fahren mit der Kur, und überlassen wir es gerne Ihnen, was Sie uns weiter schicken wollen.»

Es ist in solchen Fällen günstig, wenn man nicht unmittelbar nach erreichtem Erfolg die Kur abbricht, denn in einem gewissen Alter ist es notwendig, den verbrauchten Körper durch regelmäßige, gute Unterstützung zu festigen, besonders wenn er noch einer dauernden beruflichen Beanspruchung standhalten muß. Auf alle Fälle sollte die Diät weiter beachtet werden. Auch auf eine ruhige Entspannung ist während der Freizeit zu achten. Nachtwachen sollten in solch hohem Alter möglichst gemieden werden können. Die Irrenpflege ist ohnedies anstrengend und fordert große, seelische Inanspruchnahme, weshalb anderseits auch wieder für eine gute Erholung gesorgt werden sollte, die nicht nur das nötige Ruhen erfordert, sondern auch wenn möglich durch mäßiges Wandern in frischer Luft mit guter Tiefatmungsgymnastik erreicht werden sollte.

Wallwurz, Symphytum officinalis, gegen Arthritis

Da in der bescheidenen Wallwurz außer den bereits bekannten Heilfaktoren noch andere, ungeahnte Kräfte stecken, die, wie die Erfahrung zeigt, zellregenerierend wirken können, sollte diese Pflanze viel mehr Beachtung finden. Die Tinktur, die aus der frischen Pflanze hergestellt ist, die also noch schleimig ist, wirkt innerlich und äußerlich ganz hervorragend bei Arthritis. Man sollte dieses einfache Mittel daher viel mehr und regelmäßiger anwenden. Mit Geduld und Ausdauer wird auch die gute Wirkung nicht ausbleiben, mag sich diese auch erst nach einem halben Jahr, vielleicht aber auch schon etwas früher oder noch etwas später einstellen. Es würde auch nichts schaden, wenn man neben der Anwendung von Wallwurztinktur auch noch die frische Pflanze verwenden würde, da sie ja jetzt zur Frühlingszeit wieder erhältlich ist. — Dies geschieht, indem wir Wallwurzblätter fein zerschneiden und unter den Salat mengen. Auch die Wurzeln können wir fein geraffelt dem Salate beifügen. Die Tinktur ist praktisch, weil man sie immer zur Verfügung hat. Sie kann innerlich und äußerlich angewendet werden. Jeder, der die frische Pflanze in der Nähe vorfindet, sollte sich indes auch diese zunutze machen. Dies geschieht nicht nur durch das vorgeschlagene Beimengen in den Salat, sondern kann auch durch das örtliche Auflegen der gequetschten Blätter oder geraffelten Wurzeln erfolgen. — Eine interessante Bestätigung von der Wirksamkeit der Wallwurz erhielt ich vor kurzem von einem Hochschullehrer aus Nordamerika, der regelmäßig die «Gesundheits-Nachrichten» liest. Er teilte mir mit, daß einer seiner Studenten, der drei Jahre invalid gewesen war, weil er mehr und mehr an Arthritis litt, mit Wallwurz einen