

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 4

Artikel: Die Kunst der Nahrungs-Zusammenstellung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551796>

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>

anderes als Pflanzentherapie in anderer Form darstellt, denn das Moor entsteht ja aus Pflanzen. Schon in vorgeschichtlichen Zeiten dienten Hunderte uns bekannter Heilpflanzen als Ausgangsstoffe oder Rohstoffe für die Moorbildung. Oft können wir in der Natur die eigenartigsten Vorgänge feststellen, denn es ist nichts Außergewöhnliches, daß durch Fermentation Stoffe entstehen, die im Ausgangsmaterial gar nicht gefunden werden. Oft ist bei der Bildung dieser vitalen und aktiven Stoffe die ganze Bakterienflora beteiligt und das Endergebnis weist eine ganz andere Wirkungslinie auf. Bereits stehen den Rheumatikern und Arthritikern wunderbare Kräutermittel zur Verfügung. Zum äußerlichen Gebrauch hat sich *Symphitum officinalis*, also Wallwurz, hervorragend bewährt. Der rohe Kartoffelsaft stellt besonders für Arthritiker ein Wundermittel dar. Bekannt ist auch die vorzügliche Wirkung von homöopathischen dosiertem Bienen Gift als Injektion oder in Form einer Salbe, wie auch die Ameisensäure- und Mistelinjektionen. Auch die Mittel zur Anregung der Niere spielen bei der Behandlung der erwähnten Krankheiten eine wesentliche Rolle. Neben all diesen vielen, bewährten Hilfeleistungen ist auch die Mooranwendung eine Behandlungsmethode, die kein ernster, natürlich eingestellter Therapeut missen kann, wenn er das Wohl seines Patienten im Auge behalten will.

Ein Nachteil mag die Mooranwendung haben, weil sie nicht sofort wirkt, sondern eine gewisse Ausdauer erfordert, um den schönen Erfolg erlangen zu können, den sowohl Moorbäder, Moorpäckungen als auch Moor-Trinkkuren gewährleisten.

Beachtenswerte Anwendungsregeln

Das Moorbad sollte an Wärme allgemein nicht mehr als 36, höchstens 37° C aufweisen. Für ein Vollbad verwendet man ungefähr 2 dl. Moor, und seine Dauer sollte je nach Sensibilität des Kranken nicht mehr als 20 bis 30 Minuten betragen. Das Bad erfolgt jeden zweiten Tag, so daß auf die Woche höchstens 4 Bäder fallen. Nach 6 Bädern kann ein kleiner Unterbruch erfolgen. Bei weniger akuten Fällen kann man das Moorbad auch als Ueberwärmungsbad anwenden, indem man mit 34 oder 35° C beginnt und auf 38—39° C steigert, je nach Bekömmlichkeit. Durch ein solches Moor-Schlendbad genießt man einen doppelten Vorteil, nämlich die spezifische Moorkwirkung und die hervorragende Wirkung der Ueberwärmungstherapie.

Die Moorpäckungen können täglich durchgeführt werden. Wir bedienen uns ihrer besonders dann, wenn die Schmerzen in einzelnen Körperteilen überaus stark auftreten, so an Armen, Beinen, Füßen und einzelnen Gelenken. Diese Päckungen können die Nacht hindurch belassen werden. Sie werden ähnlich durchgeführt wie Lehm-päckungen.

Für den Pfleger oder die Pflegerin ist es sehr erfreulich, wenn der Patient schon nach 5 oder 6 Moorbädern berichten kann, daß die rheumatischen oder arthritischen Schmerzen bereits etwas nachgelassen haben oder womöglich schon gar verschwunden sind, daß die Bäder oder Päckungen auch die Beweglichkeit der Gelenke bereits gefördert haben, so daß das Knarren und Knacken weniger stark auftritt und sogar Arthrosen und Spondylosen gebessert haben. In besonders schweren Fällen ist eine Kombination zwischen Bädern, Päckungen und Trinkkuren sehr zu empfehlen. Statt teure Kuren in bekannten Bädern durchführen zu müssen, was meist mit einem gewissen Kapital- und Zeitverlust verbunden ist, kann man mit wenig Geld auch zu Hause eine Moorkur vornehmen. Oft erzielt man damit noch bessere Erfolge, als wenn man die vielen Lasten und Umstände auf sich nehmen muß, die ein Aufenthalt in einem bekannten Kurbad erfordert.

Von der verschiedenen Moorpärparaten, die ich bis jetzt

kennen lernte und geprüft habe, hat sich das Neydhartinger Moor als das wirksamste erwiesen. Die Bekanntgabe dieser Hinweise geschieht in der Hoffnung, daß das einfache Naturmittel manchem Rheumatiker und Arthritiker selbst einem scheinbar hoffnungslosen Falle noch Linderung oder gar Heilung verschaffen möchte.

Die Kunst der Nahrungs-Zusammenstellung

Verschiedene Fehler

Immer wieder erweist es sich, daß die Nahrungszusammenstellung eine Kunst genannt werden muß, denn vielen scheint die Geschicklichkeit ganz abzugehen, nicht nur dem Gaumen, sondern auch der Gesundheit Rechnung zu tragen. Sicherlich wissen viele Leute genau, welche Nahrung gesund ist. Sie verstehen es sogar, einen Nahrungsvorrat von wirklich guter, naturgemäßer Nahrung anzulegen. Womöglich ziehen sie sogar im eigenen Garten oder auf eigenen Kulturen gesunde, biologischgepflegte Gemüse und Beeren, aber gleichwohl fehlt ihnen zu einer richtig gesunden Ernährungsweise noch ein wesentlicher Punkt, nämlich die geeignete Zusammenstellung der Nahrung, denn auch diese hilft wesentlich mit, körperliche Störungen zu vermeiden. Wenn solche trotz guten Rohstoffen, besonders bei mangelhafter Nieren-, Leber- oder Bauchspeicheldrüsentätigkeit, immer wieder auftreten, darf man nicht unwillig werden und kurzfristig schlussfolgern, daß die neuzeitliche Ernährungsweise ja doch nicht zum Erfolge führe, da bei Mischkost oder bei einseitiger Fleischnahrung weniger Störungen vorgekommen seien. Nein, das sollte man nicht, denn diese können mit einer gewissen Geschicklichkeit auch bei vegetarischer Ernährung behoben werden. Um dies allerdings zu erreichen, sollte man nicht wahllos Gemüse und Früchte durcheinander genießen. Sehr vorteilhaft ist ein völliges Auseinanderhalten von Gemüse- und Fruchtnahrung, indem man die Fruchtnahrung grundsätzlich auf den Morgen und Abend verlegt, während man sich mittags ausschließlich an die Gemüsenahrung hält. Dr. Bircher findet es nicht nötig, diese Regel zu beachten, weil er, wie er mir seinerzeit bei einer diesbezüglichen Auseinandersetzung sagte, keinen wissenschaftlichen Grund dafür finden könne. Die Praxis zeigt indes, daß viele Menschen unter Verdauungsstörungen und Darmgasen zu leiden haben, sobald sie Gemüse- und Fruchtnahrung nicht getrennt halten. Am wenigsten Störung mögen Äpfel mit Gemüse zusammen verursachen. Völlig verkehrt wäre es indes, wenn man nachts zu einem Früchteauflauf noch eine Gemüsesuppe, Salatplatte und Käse nebst gezuckertem Tee servieren würde. Das hätte bestimmt Gärungen zur Folge, während ein Getreide- und Fruchtkaffee infolge seiner Bitterstoffe vorzüglich hilft, das Süße etwas auszugleichen. Bei Käse- und Eiweißnahrung sollte man überhaupt ein altes Sprichwort berücksichtigen, denn es beruht auf Erfahrung und heißt: Käse ist am Morgen Gold, am Mittag Silber, am Abend Blei. Er eignet sich zu gedämpften Gemüsen und Salaten, nicht aber zu Früchten, zu Frucht- und Süßspeisen, da diese Zusammenstellung Störungen verursachen kann. Wählt man sich mittags eine Salatplatte aus allerlei Salaten, dann gehört Quark als ergänzende Eiweißnahrung hinzu. Bei schlechter Leber- und Bauchspeicheldrüsentätigkeit bewährt er sich vorzüglich, denn man hat bei ihm mit weniger Störungen zu rechnen als beim Käse. Er ist gesünder und besser bekömmlich als dieser und besitzt zudem genau die gleichen Nährstoffe. Ein besonders beachtenswerter Vorteil von Quark im Vergleich zu Käse ist, daß Quark nicht stopft, wohl aber der Käse. Viele begehen auch den Fehler, zum Frühstück nebst Kaffee, Brot, Butter und Konfitüre noch Käse zu essen. Auch hierzu eignet sich Käse nicht, wohl aber zusammen mit belegten Brötchen, die mit gutem Vollkorn-

brot, mit Butter und etwas Vitamin-B-Hefeextrakt zubereitet werden. Auf diese Brötchen legt man dünne Käsescheiben und dies schmeckt wunderbar zu einem Kaffee, aber niemals zu Konfitüre und Honig. Wenn wir diese Süßspeisen vorziehen, dann können wir das Frühstück mit Früchten, nicht aber mit Käse bereichern.

Es ist auch keineswegs gleichgültig, welche Getränke wir jeweils zu den Mahlzeiten einnehmen. Zu einer richtigen Zusammenstellung von Pellkartoffeln mit Butter und Quark nehst verschiedenen Salaten und einem gedämpften Gemüse gehört ganz bestimmt sicher kein Süßmost, denn er paßt keineswegs zu Gemüsenahrung. Statt seiner sollten wir ein Glas rohe Vorzugsmilch nehmen, vorteilhaft ist auch Buttermilch oder verdünntes Molkenkonzentrat, das zugleich verdauen hilft. Wer Mineralwasser liebt, sollte eines mit wenig Kohlensäure wählen und niemals ein gesüßtes. Prießnitz hat seinerzeit selbst den verwöhntesten Kurgästen zu den Mahlzeiten gewöhnliches Wasser aufgestellt. Im Grunde genommen, ist es vorteilhafter zu den Mahlzeiten nicht zu trinken, damit man nicht in Versuchung kommt, den Speisebrei, der gut gekaut und durchspeichelt werden sollte, einfach mit Flüssigkeit hinunterschwemmen. Auf diese Weise geht man der notwendigen Vorverdauung durch den Speichel zum Teil verlustig, was wiederum zu Verdauungsstörungen führen kann.

Nach all dem Erwähnten, kann bestimmt verstanden werden, daß ein süßer Dessert nach dem Essen keineswegs angebracht ist. Dadurch wird die beste Zusammenstellung oft empfindlich gestört. Mit einer gebrannten Crème, mit Gebäck aus Weizenmehl, Eiern und Konfitüre oder sonstigen Süßigkeiten kann man das beste Essen in seiner ganzen Harmonie stören. Es ist nur eine Angelegenheit des Gaumens, wenn wir meinen, so vielseitig sein zu müssen, denn dies ist keineswegs nötig, da der Körper aus einer einfachen, gesunden Zusammenstellung erhält, was er braucht. Jedenfalls ist es sehr schade, wenn wir ein gesundheitlich einwandfreies Essen durch den üblichen Dessert benachteiligen, weil dieser Störungen, Gärungen oder gar Durchfall verursacht. Wer nach dem Essen ein Süßigkeitsbedürfnis stillen möchte, kann zu einem Glas frischgepreßtem, rohem Rübeblensaft greifen. Er befriedigt den Gaumen und stört die Verdauung keineswegs und ist deshalb ein guter Ausweg. In neuerer Zeit sind ja auch in vielen Lebensmittelgeschäften und Reformhäusern die vorzüglichen milchsäurehaltigen Biota-Gemüsesäfte erhältlich.

Allerlei Gesundheitsregeln

Nicht nur im privaten Leben, auch in Pensionen, ja, oft sogar in vegetarischen Gaststätten wird hin und wieder in der Zusammenstellung der Menus ein Fehler gemacht. Des öftern schon habe ich mit den Besitzern diesbezüglich Rücksprache genommen und dabei jeweils die Antwort erhalten, daß die Gäste die Vielseitigkeit forderten, um den Appetit zu stillen, den Gaumen zu befriedigen und nicht zuletzt auch noch für das ausgelegte Geld etwas gehabt zu haben. Diesem Standpunkt huldigt auch jener, der glaubt, er müsse unbedingt alles aufessen, was er bezahlt hat, selbst wenn er längst gesättigt ist. Der übliche Spruch: «Lieber den Magen verrenken, als dem Wirt etwas schenken,» gehört nicht zu den Gesundheitsregeln. Dagegen aber ist Maßhalten eine der goldenen Regeln, die wir beachten sollten, hilft es uns doch gesundheitlich weit besser als das soeben erwähnte kurzsichtige, materielle Denken. Ein krasser Fall dieser Einstellung wird vom alten Pompeji erzählt. Es soll dort Leute gegeben haben, die nicht damit zufrieden waren, den natürlichen Hunger zu stillen, ja, nicht einmal damit, sich den Magen so voll zu füllen, bis nichts mehr Platz hatte, nein, das genügte nicht, denn die Besucher werden während den Führungen auf einen kleinen Raum aufmerksam gemacht, der dazu diente, auf künstliche Weise den vollgestopften Magen wieder zu entleeren, um erneut dem Schlemmern huldigen zu können. Glücklicherweise

ist dies bei uns noch nicht üblich. Es würde unsrer ohnehin schon ziemlich geschwächten Gesundheit auch bedeutend mehr schaden, als damals den gnußsüchtigen, alten Pompejanern. Ueberlassen wir also ruhig, was vorbleibt einem Vogel, einem Hund oder einer Katze. Ja, vielleicht ist sogar ein hungriges Kind dafür dankbar oder irgend ein Erwachsener, der schwach bei Kasse ist.

Eine weitere Regel gilt dem Zuckergenuß. Auch dieser sollte maßvoll sein. Süßigkeitsbedürfnis kann jederzeit wunderbar mit naturreinen Trockenfrüchten gestillt werden, mit denen man sich keineswegs schaden kann. Sie helfen uns im Gegenteil reichlich nähren, denn ihr Zuckergehalt geht rasch ins Blut über. Als Zwischennahrung ist etwas Trockenfrüchte daher vorzüglich. Sie ersetzen das Verlangen nach einem süßen Dessert vollständig und helfen zudem kleine Schäden und Mängel zu beheben. Getrocknete Bauernbirnen regeln wunderbar bei Leberstörungen und helfen zusammen mit dem kleinen, süßen Korinthen das Blut aufforsten. Bei zu rascher Darmtätigkeit zieht man Nutzen aus dem Genuß der erwähnten Birnen und bei Verstopfung helfen oft Trocken-zwetschen und Feigen. Wieviel besser ist es, unsere Organe auf solch natürliche Weise zu unterstützen und zu regeln, statt Mängel und Schädigungen anstehen zu lassen oder sie gar mit schädlichen Mitteln zu beheben suchen. Sehr zweckdienlich ist das Einnehmen der Trockenfrüchte auch morgens nüchtern oder abends vor dem Zubettgehen. Aber auch als kleine Zwischennahrung werden sie nicht störend wirken können.

Trinken wir zu einer Gemüsemahlzeit einen Kräuter- oder Hagebuttentee, dann sollten wir ihn ohne Zucker genießen, da dieser nicht zu den Gemüsen und Salaten paßt, weil auch er die unliebsamen Gärungen verursachen kann. Völlig widersinnig aber ist Zucker am Salat. Zum Säuern verwenden wir entweder Zitronensaft oder Molkosan. Auch Sauermilch oder Yoghurt kann dazu benützt werden. Ein gutes, unraffiniertes, kaltgepreßtes Öl wird beigegeben, niemals aber Zucker. Viel passender wäre es, der Salatsauce kräftige, unschädliche Gewürze, wie Paprika, Meerrettich oder sonst ein gesundheitsförderndes Gewürz beizufügen, damit der Salat kräftig wird. Dies ist gut und venünftig, während Zucker nicht am Platze ist, sondern eine ungesunde Geschmacksverwirrung bedeutet.

Einfachheit oder Vielseitigkeit?

Wer glaubt, die Vielseitigkeit übertreiben zu müssen, indem er zu ein und derselben Mahlzeit zweierlei Stärkeprodukte oder zweierlei Eiweißnahrung aufischt, kann sich damit eher schädigen als nutzen. Quark ist ein gutes Milcheiweiß, das dem Vegetarier als Fleischersatz vollauf dient. Gekochte Eier sind weniger günstig, obwohl viele glauben, sie sollten den Eiweißbedarf durch den Genuß von Eiern decken. Fleischesser brauchen nicht gleichzeitig noch Eierspeisen und Milcheiweiß zu genießen, um dem Eiweißbedarf gerecht zu werden. Das Fleisch genügt. Gemischtkostesser haben Fleisch, Eier, Milchprodukte und zudem noch pflanzliches Eiweiß zur Verfügung, wie wir es in Nüssen und Hülsenfrüchten vorfinden. Eines von diesen vier Eiweißarten sollte jeweils zu ein und derselben Mahlzeit gewählt werden, mehr ist eine ungünstige Belastung für die Verdauung und die Gesundheit. Der Lactovegetarier ersetzt das Fleisch am besten durch Milchprodukte, wovon Quark am vorteilhaftesten ist. Gekochte Eierspeisen können ein Fehlgriff sein, denn Muskelfleisch hat weniger gesundheitsschädigende Wirkungen als zuviel gekochte Eier und Eierspeisen. Da täuschen sich manche Vegetarier. Genießt man das Ei roh, dann kommen Eiweiß, Lecithin und auch noch andere Stoffe günstig zur Geltung, sobald das Ei aber gekocht ist, kann es nachteilig wirken. Vor allem ist die Kombination mit Mehl, Fett und Zucker, also die übliche Omelettform für die Leber außerordentlich schädlich. Es heißt also gut aufpassen, damit man nicht vom Regen in die Traufe kommt.

Beachtenswerter Ausgleich

Die heutige Zeit mit ihrer Hetze, dem Aerger und Verdruß, mit der Schädigung durch die vielen Autogase, durch die chemischen Zusätze, die ohne unser Wissen der Nahrung beigelegt sein können, sollte nicht noch weitere Belastungen auferlegt bekommen. Es ist bestimmt angebracht, unsern Körper davor zu bewahren. Statt der ohnedies schon etwas überlasteten Leber und Bauchspeicheldrüse noch mehr Schwierigkeiten aufzuladen, ist es besser, auf Schonung bedacht zu sein. Einfachheit und richtige Zusammenstellung der Mahlzeiten wirken in diesem Sinne unterstützend. Sehr schonend für die Leber ist auch die tägliche Einnahme von Bitterstoffen. Manche Störung kann dadurch beseitigt werden. Bittere Salate, wie Chicorée oder Löwenzahn sollten auf der Salatplatte nicht fehlen. Sogar zur Fruchtnahrung oder zu Süßigkeiten paßt ein bitterer Ausgleich in Form eines Getreide- und Fruchtkaffees. Die Eicheln, die er nebst andern pflanzlichen Bitterstoffen enthalten mag, schaffen einen günstigen Ausgleich zu Süßspeisen. Wenn ein solcher Kaffee ohne Zucker getrunken wird, kann er Gärungen verhindern, denn die Bitterstoffe vermögen die Leber und die Bauchspeicheldrüse zu beruhigen, wenn diese Organe auf Süßspeisen nicht gerade günstig ansprechen.

Bei der Zusammenstellung unsres eigenen Getreide- und Fruchtkaffees haben wir diesen Umstand berücksichtigt, indem wir nebst dem Getreide und den Früchten auch noch etwas Zichorie und Eicheln beigegeben haben, was sich als sehr gut und hilfreich erwiesen hat. Auch der Bohnenkaffee enthält etwas Bitterstoffe, aber er ist wegen seiner Wirkung auf das Nervensystem nicht allen Menschen bekömmlich. Nachts getrunken, vertreibt er den Schlaf, was beim Getreide- und Fruchtkaffee bestimmt nicht der Fall ist.

Erdstrahlen

(Schluß)

Weitere Beweise

Immer wieder stand ich im Laufe der Zeit der Frage der Erdstrahlen skeptisch gegenüber, doch konnte ich mich seinerzeit auch an Hand der Versuche von Dr. Jenny aus Aarau davon überzeugen, daß kosmische Strahlen großen Einfluß auf den Körper von Mensch und Tier wie auch auf die Pflanze ausüben können. Richtungsgebend waren für mich unter anderm auch die Beobachtungen und Mitteilungen die Professor Schärer aus Zürich in der Literatur veröffentlicht hat. Wenn sich heute im In- und Auslande so viele Physiker mit der Angelegenheit der Reizstrahlen befassen, um festzustellen und nachzuweisen, daß solche nicht nur bestehen, sondern auch große, gesundheitliche Schädigungen verursachen können, dann muß man sich als Therapeut mit dieser Angelegenheit ebenfalls auseinandersetzen.

Interessant sind auch die Berichte der Geologen über die verschiedenen Reizstreifen, die vor allem im Winter auf Seen und gefrorenen Flüssen beobachtet werden können. Ich habe mir selbst auch immer überlegt, woher die Ursache der andersfarbigen Streifen, die einen zugefrorenen See manchmal kreuz und quer durchziehen können, stammen mag. Oft auch kommt es vor, daß gewisse Stellen einfach nicht zufrieren wollen, wenn der übrige See schon lange fest zu Eise erstarrt ist. Auch die Rauhreifbildung auf der Fläche des Eises veranlaßt uns oft zum Nachdenken, denn es kommt vor, daß gewisse Stellen frei sind von Rauhreif, während sich zwischendurch gleich einem Rückgrat eine Ader windet, die sehr viel Rauhreif aufweist. Diese eigenartigen Formationen, wie auch die Stellen, die im See einfach nicht gefrieren wollen, haben mich oft zu der Annahme verleitet, daß dort warme Quellen vorhanden sein könnten. Oefters hat aber eine genaue Nachprüfung ergeben, daß diese Ueberlegung nicht

stimmt, weil keine warmen Quellen festgestellt werden konnten. Dagegen fanden die Geophysiker eine andere Ursache, indem sie die Reizstreifen darauf zurückführten, daß unter dem Boden des Sees noch Wasser durchgehe, wodurch die Erdstrahlen, besser gesagt, das ganze kosmische Strahlenbündel, das hier zur Auswirkung kommt, Spannungen verursacht. Wenn Energiestrahlen vorhanden sind, kann sich durch Berührung mit der Materie bestimmt auch Wärme entwickeln, wodurch sich die erwähnten, eigenartigen Naturerscheinungen erklären lassen.

Die große Frage

Wie können sich nun empfindliche Menschen gegen die gesundheitlichen Schädigungen der kosmischen Strahlen schützen? Die Tatsache hat gezeigt, daß nicht jeder Mensch gleich empfindlich ist und daher auf diese Strahlen gleich reagiert. Es kommt dabei auf seine konstitutionelle Widerstandskraft an. So gibt es Menschen, die jahrelang einem solch schädigenden Einfluß gegenüber standhalten können, ohne dadurch groß belästigt zu werden, während wieder andere, die weniger innere Widerstandskraft besitzen und ein anderes, elektrisches Spannungsfeld im Körper haben, eben sehr empfindlich sein können, indem sie auf die Strahlung stark reagieren, ja sogar an einer Krankheit zugrunde gehen können, wenn man die wahre Ursache der Störung nicht feststellen und den Kranken nicht aus dem Bereiche der Strahlenwirkung herausbringen kann. Ein namhafter Professor aus Deutschland, der als international anerkannter Krebsforscher bekannt ist, gibt aus diesem Grunde jedem Patienten, den er behandelt, ganz besonders aber jenem, bei dem er mit der Behandlung nicht vorwärts kommt, den unbedingten Rat, vorsorglicherweise einmal das Schlafzimmer zu wechseln oder doch mindestens das Bett anders zu stellen, um zu sehen, ob dadurch die Erfolgschancen nicht größer werden. Seine Beobachtungen haben denn auch bestätigt, daß nach der vorgenommenen Aenderung oft eine ganz erhebliche Besserung festgestellt werden konnte. Namhafte Wissenschaftler beschäftigen sich heute in der ganzen Welt mit diesem Problem. Leider ist die Abschirmungsfrage jedoch nicht so leicht zu lösen, wie es die Feststellung der schädlichen Strahlen ist. Die billigste Abhilfe ist ganz einfach die Verlegung des Schlafzimmers an einen Platz, der keine Strahlen aufweist.

Abschirmgeräte

Es gibt bereits eine Menge von Abschirmungsgeräten, aber die wenigsten von ihnen halten einer genau wissenschaftlichen Prüfung stand. Sehr oft sind sie nichts anderes als eine sehr billige Ausführung von kleinen Kondensatoren mit etwas Kupferdraht, die, wie die Kontrolle durch physikalische Apparate zeigte, gänzlich unwirksam sind. Seinerzeit verkaufte ein Naturarzt, der dadurch allenthalben bekannt wurde, Hunderte solcher Apparate. Viele, die sich seiner Apparate bedienten, bestätigten mir nachträglich, daß sie dadurch keine wirkliche Abhilfe feststellen konnten. Wieder andere vermeinten eine Wirkung wahrnehmen zu können, was indes womöglich auf eine bloße Einbildung zurückzuführen war. Heute hat man glücklicherweise die Möglichkeit, diese Faktoren durch physikalische Apparate nachzuprüfen, was zur Folge hat, daß man feststellen kann, wie durch Irrtümer, durch Geschäftemacherei, ja sogar schwindelhafte Angebote manchem Menschen Schaden zugefügt wird, nicht nur dadurch, daß er sein Geld los wird, sondern vor allem auch dadurch, daß er sich abgeschirmt glaubt, ohne es auch wirklich zu sein, was dazu führt, daß die Krankheit ungehindert voranschreiten kann.

Wie ich bereits eingehend berichtet habe, konnte ich am Sylvester 1957 mittelst physikalischer Apparate mit einem erfahrenen Geophysiker zusammen auf meinem Grundstück Strahlungsprüfungen durchführen. Dadurch