Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 11

Artikel: Der Hunger, eine Notwendigkeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552767

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

Leber und Bauchspeicheldrüse gesund bleiben können. Dies beweist, daß tägliche Bewegung mit tüchtiger Atmung im Freien zur Gesunderhaltung unseres Blutkreislaufes notwendig ist. Wenn wir aber an das Haus oder an den Schreibtisch gebunden sind und zudem zu Kreislaufstörungen neigen oder sogar eine diesbezügliche Erbanlage besitzen, dann müssen wir uns entweder durch Gartenarbeit oder durch einen wackern Lauf schadlos halten.

Ist uns dies zu bequem, dann ist es möglich, daß wir uns einreden lassen, irgend eine Pille oder Tablette genüge schon, um unsern Blutkreislauf günstig zu beeinflussen. Aber mit irgendeinem Medikament können wir unter keinen Umständen eine bleibende Lösung dieses Problems erwirken. Es wird daher zu unserem Vorteil sein, folgenden Ratschlägen Beachtung zu schenken.

Turnen und Trockenbürsten

Ein kleiner Ersatz für berufliche Bewegungsmöglichkeit bietet uns die Gymnastik. Genau so, wie wir uns täglich waschen und die Zähne reinigen, können wir es uns angewöhnen, morgens auch einige einfache Turnübungen durchzuführen, verbunden mit der richtigen Atemtechnik. Wenn wir wegen vorgerücktem Alter oder wegen irgendwelchen Krankheitserscheinungen nicht über genügend Elastizität verfügen, dann sollten wir wenigstens ein systematisches Trockenbürsten durchführen. Dies ist erfolgreicher als wir denken, vor allem, wenn wir die Bürstenmassage von den äußern Körperteilen aus gegen das Herz zu kreisend vornehmen. Anfangs sollte man zu diesem Zweck nur eine weiche Bürste wählen, die nur schwach anregt. Sobald die Haut etwas gestählt ist, dürfen wir zu einer etwas gröberen Bürste greifen. Man muß jedoch darauf achten, nur Haar-Borsten oder Pflanzenfaserbürsten zu benützen, also solche zu meiden, die aus Kunststoffborsten, aus Nylon oder ähnlichem Material, hergestellt sind. Dies muß aus einem bestimmten Grunde beachtet werden, denn das elektrische Spannungsfeld, das durch die Reibung erwirkt wird, darf nur durch Naturstoffe hervorgerufen werden, weil nur diese jene Reize auszulösen vermögen, die dem Körper angepaßt sind.

Kalte Anwendungen

Wer den Kreislauf durch noch stärkere Reaktionen anregen möchte, kann auch feuchte Bürstenabreibungen vornehmen. Man taucht die Bürste ins kalte Wasser, schüttelt sie vor der Anwendung gut aus und führt dann die Massage mit der feuchten Bürste durch. Sobald die Kältereaktion ausgeklungen ist, was nach kurzem, kräftigem Abbürsten der Fall sein wird, taucht man die Bürste erneut ins kalte Wasser ein und wiederholt die Anwendung. Wer unter kalten Füßen zu leiden hat, sollte in seiner Badewanne das Wasserstampfen, wie es Kneipp empfohlen hat, durchführen. Zugleich sollten tagsüber Einlagesohlen gebraucht werden. Am besten sind Kork- oder Roßhaarsohlen, während Gummisohlen bei vielen Menschen nachteilig wirken, weil sie gewisse Kräfte abisolieren, die man vielleicht als erdmagnetische Strahlen bezeichnen könnte. Sehr empfehlenswert sind für die Gartenarbeit Holzschuhe, sobald die Erde feucht ist. Schützend sind auch dicke Ledersohlen mit Korkeinlagen.

Barfußlaufen oder Schneestampfen

Wenn wir dem Sommer entgegen gingen, würde ich in diesem Zusammenhange auch noch besonders auf das Barfußlaufen hinweisen und vor allem das erfrischende Taulaufen erwähnen, denn dieses regt den Kreislauf nicht nur an, sondern wirkt auch heilsam auf die Veranlagung kalter Füße ein. Ebenso günstig kann sich aber auch an Stelle des Barfußgehens, das Schneestampfen auswirken, ja, es hilft sogar Uebermüdungskopfweh und andere Störungen beseitigen. Im Grunde genommen ist es ja nur eine andere Form von Barfußlaufen, wenn man auch durch die Vorstellung, im kalten Schnee mit baren Füßen herumstampfen zu müssen, etwas Hühnerhaut bekommen kann. In Wirklichkeit aber handelt es sich nur um ein Angewöhnen. Am vorteilhaftesten läßt sich das Schneestampfen durchführen, wenn vor unserem Schlafzimmer ein ungedeckter Balkon liegt, auf dem sich der Neuschnee schön ausbreiten kann. Im Morgenrock beginnen wir mit baren Füßen das Schneestampfen, wie wir zuvor das Wasserstampfen durchgeführt haben. Anfangs genügt eine Minute, später kann man die Dauer etwas ausdehnen, worauf man rasch wieder ins warme Bett verschwindet, was zur Folge hat, daß sich eine wunderbare Reaktion einstellt, die man als Feuer in den Füßen verspürt. Wer die Anwendung richtig durchführt, wird dabei weder frösteln noch frieren.

Wir wissen heute, daß sich die Finnen und andere Bewohner nördlicher Länder nach dem heißen Saunabad mit völlig nacktem Körper im Schnee wälzen, worauf sie sich nach gutem Frottieren wieder ankleiden. Sie erwirken dadurch eine maximale Durchblutung des Körpers, die sie sehr leistungs- und widerstandsfähig macht. Wenn wir dies bedenken, dann sollte auch uns das einfache Schneestampfen nicht mehr abschrecken. Diese Anwendung hat bei mehrmaliger Wiederholung sogar zur Folge, daß selbst Frostbeulen verschwinden können.

Kräutermittel

Diese einfachen, physikalischen Methoden können natürlich auch noch durch Einnahme von Kräutern wesentlich unterstützt werden, da diese von innen heraus günstig zu wirken vermögen. Bekannt sind in diesem Zusammenhange das Johanniskraut, die Schafgarbe und die Arnikawurzel. Diese drei Pflanzen haben sich bei Kreislaufstörungen glänzend bewährt, besonders in der idealen Kombination des Frischpflanzenpräparates Hyperisan, das bereits allgemein bekannt und beliebt ist.

Der Hunger, eine Notwendigkeit

Ein natürlicher Alarm

Schon beim Säugling machen wir Bekanntschaft mit dieser eigenartigen, aber sehr zweckdienlichen Einrichtung, dem Hunger. Eben war doch der kleine Liebling noch ganz zufrieden. Da meldet sich ganz verschwiegen das Hungergefühl. Weg ist das ruhig sorglose Lächeln, um einer aufgeregten, wimmernden Unruhe Platz zu machen. Immer stärker meldet sich der Hunger, und da die Mutter sich gar nicht um den kleinen Liebling zu kümmern scheint, muß er sich eben mit seiner besten Alarmglocke, dem Schreien melden. Auch der Hunger war bei ihm ein Alarmglöcklein, das den im kleinen Organismus entstandenen Mangel anmeldete. Ja, das Hungergefühl sollte auch bei uns Erwachsenen die richtige Alarmglocke sein, die uns veranlaßt, für erneute Nahrungsaufnahme besorgt zu sein. Leider wickelt sich unser Leben aber meist so ab, daß wir uns zur ganz bestimmten Zeit am Tisch einfinden müssen, um mit unseren Angehörigen zu speisen. Das ist recht, wenn sich unser Hungergefühl regelmäßig zur gleichen Zeit meldet. Wenn wir dann ohne Hast und ohne Verkrampfung unsere Mahlzeit einnehmen, dann ist dies ganz in der Ordnung.

Was tun?

Anders aber ist es um jenen bestellt, der zur festgesetzten Zeit überhaupt noch keinen Hunger verspürt. Nun soll er seine interessante Arbeit aufstekken, um sich an einen Tisch voller Speisen zu setzen, die ihn überhaupt nicht ansprechen. Das ist grundfalsch. Aber er kann die Verhältnisse nicht ändern, er muß zur bestimmten Zeit zum Essen erscheinen. Wie kann er sich da behelfen, um sich nicht unnötig zu schaden? Er ist ja kein kleines Kind mehr, das von den Eltern genötigt werden kann, alles zu essen, was auf den Tisch kommt. Er selbst kann darüber verfügen, was ihm ohne Hungergefühl am ehesten bekömmlich sein mag. Er wird

von der aufgetragenen Nahrung vielleicht nur Joghurt und Salat genießen, oder wenn er ohne Angehörige für sich alleine zu sorgen hat, kann er auch ein Verlangen nach frischen Früchten stillen. Auf diese Weise wird sein Organismus nicht überlastet und bis zum Abend wird sich auch bei ihm ein angenehmer Hunger einstellen. Wie es ein Genuß ist, dann zu essen, wenn sich das Hungergefühl meldet, ist es eine saure Pflicht, der man enteilen möchte, wenn man ohne Hunger essen sollte.

Nicht vergebens hat uns der Schöpfer das Hungergefühl geschaffen, diese interessante Einrichtung, die das Verlangen nach Nahrung, ja sogar oft nach einer ganz bestimmten Nahrung getreulich meldet. Warum sollten wir nicht darauf hören dürfen und uns danach richten? Wenn wir nicht verwöhnt sind, arbeitet nämlich diese äußerst praktische Einrichtung sehr geschickt als günstige Richtlinie. Bei einem Mangel an Eiweiß werden wir unwillkürlich einen Eiweißhunger haben und unser Bedürfnis wird nach Quark, nach Joghurt oder nach anderer Eiweißnahrung sein. Verspüren wir indes einen Vitaminhunger, dann werden wir uns an Salaten oder Früchten sättigen, und wenn sich ein Mineralstoffmangel meldet, dann verspüren wir ein Verlangen nach einer guten Gemüsesuppe, nach leicht gedämpften, frischen Gemüsen, nach guten Naturreisgerichten, nach Pellkartoffeln oder Getreidespeisen.

Ein natürliches Hilfsmittel

Fehlt nun aber dieses natürliche Verlangen, dann ist es für uns am besten, wenn wir ganz einfach abwarten, bis sich der Hunger von selbst meldet. Eher stirbt jemand am Zuvielessen als am Fasten, denn manche Krankheit meldet sich entweder wegen einer Ueberfülle von Stoffen oder aber wegen Nahrung, die nicht im Naturzustand eingenommen wurde. Gedeiht nicht auch der gefürchtete Krebs auf dieser Basis? Es ist daher weise, wenn man sich vorsieht, weise, wenn man sich nicht überfüttert und auch nicht durch entwertete Nahrung den Körper schwächt. Wenn uns im Krankheitsfall ein Nahrungsentzug nicht schadet, sondern nützlich ist, wird es uns auch nicht umbringen, wenn wir so lange fasten, bis sich ein natürliches Hungergefühl meldet. Wir müssen allerdings alsdann darauf achten, daß wir keine Verstopfung haben. Unser Darm muß besonders dann gereinigt sein, wenn wir uns zu einer regelrechten Fastenkur entschließen. Wer das Fasten nicht gewöhnt ist und doch merkt, er hätte es einmal nötig, sollte zuvor einen Uebergang schaffen, indem er erst die Nahrungsaufnahme vermindert, dann nur Rohkost genießt und schließlich zum Saftfasten übergeht. Dies ist kein regelrechtes Hungerfasten und ist eine Sache der Einstellung und des Willens. Es kann jenen, der übersättigt ist, entlasten und den andern, dem es an rechtem Appetit gebricht, wieder zum natürlichen Hungerempfinden zurückführen. Während dem Fasten sollten wir viel an der frischen Luft sein können, denn wir müssen tüchtig atmen, da wir viel guten Sauerstoff benötigen. Wenn wir die Fastenzeit beendigen, dann wird es gut sein, wieder einen Uebergang einzuschalten und nicht sofort mit reichlichen Mahlzeiten zu beginnen. Auf alle Fälle aber wird unser Hungergefühl durch ein mäßiges Saftfasten in richtige Bahnen gelenkt. Zwar ist die Winterzeit nicht gerade dazu angetan, Fastenkuren durchzuführen, aber sehr oft werden sie nötig, weil man sich an Festtagen, und diese sind ja mit dem Schwinden des Jahres reichlich vorhanden, nur allzuoft überißt, so daß ein Fasten wiederum die nötige Ordnung im Körperhaushalt herstellen kann.

Allgemeine Regeln

So lange der Hunger der beste Koch ist, so daß auch jenes schmeckt, was weniger gut ist, ist es mit unserem Hungergefühl in Ordnung. Es ist auch in Ordnung, wenn wir auf den Rat von unsern genügsamen Vätern achten, die uns anwiesen, noch mit einem kleinen Hungergefühl vom Tische wegzugehen. Auch Bewegungsarbeit ist gut, denn ein Tagelöhner, der sich redlich abmühte, hat mehr Genuß an einem trockenen Stück Brot als ein Schlemmer an seinem überfüllten Tisch.

So ist denn der Hunger etwas, was wir pflegen müssen, sowohl jener, der zum Schlemmern hinneigt, als auch der andere, der Unlust zum Essen verspürt, weil ihn sein Hungergefühl im Stiche läßt, und er unter Appetitlosigkeit leidet. Ein solcher kann auch durch Bittersalate und entsprechende Kräutermittel auf seine Organe anregend einwirken. Sehr oft heißt es auch eine Uebermüdung durch genügend Schlaf, durch Wandern und Tiefatmen zu beheben, denn oftmals ist auch eine allgemeine Erschöpfung die Ursache unserer Appetitlosigkeit.

Geistiger Hunger

So vieles läßt sich vom Hunger berichten, aber an den geistigen Hunger denken die wenigsten dabei, und doch spielt auch er eine wesentliche Rolle in der Regelung unserer Bedürfnisse. Wieviele Menschen beschaffen sich hier besonderes Gaumengenüßchen, ohne daß dazu eine körperliche Notwendigkeit vorliegen würde. Aber irgend ein Unbefriedigtsein veranlaßt sie dazu. Wenn wir nun aber dieses Unbehagen durch geistige Nahrung beheben würden, wäre uns weit besser gedient. Aber auch die geistige Nahrung muß, wenn sie uns nicht schaden soll, von der besten Quelle herrühren. Wer indes die geistigen Bedürfnisse besser einzuschätzen lernt, wer also neben dem körperlichen Hungergefühl auch das geistige berücksichtigt, wird sich viele Schwierigkeiten ersparen.

Abhärtung durch Frieren?

Falsche Ansichten

Falsche Ansichten bringen meist unangenehme Folgen mit sich. Das bewahrheitet sich vor allem bei der verkehrten Einstellung gegenüber der Abhärtungsfrage. Erwachsene glauben oft, man könne die Kinder abhärten, indem man sie dem Frieren aussetzt. Es ist deshalb keine Seltenheit, daß man Knaben im Winter mit kurzen Hosen und Kniesocken und Mädchen mit ganz kurzen Röcklein und dünnen Strümpfen herumlaufen sieht. Wenn dabei auch die unbekleideten oder ungenügend bedeckten Körperteile blaurot sind, genügt diese Alarmglocke doch keineswegs, um Eltern auf die Gefahr aufmerksam zu machen, denen sie ihre Kinder durch Erkältung aussetzen. Solcherlei Abhärtungsmethoden sind grundverkehrt, denn sie bedeuten eine ernstliche Gefahr für unsere Gesundheit. Oft werden sie sogar aus bloßem Eitelkeitsbedürfnis der Mütter durchgeführt, denn diese finden es schön, wenn ihre Kinder als kleine Zierpüppchen herumstolzieren. An den Schaden, der dabei entstehen kann, denken sie womöglich überhaupt nicht. Kinder, die so erzogen werden, gehen, bevor sie das Einmaleins beherrschen, selbst gerne auf solche Modetorheiten ein. Früher war es glücklicherweise nicht nur Sitte, sondern sogar Mode in dicken, handgestrickten Wollstrümpfen herumzulaufen. Auch heute würde diese Tugend erneut gepflegt werden, wenn die Modeschöpfer wieder wollene Strümpfe als neues Ideengut auf den Markt bringen würden. Vorderhand aber werden die Strümpfe immer dünner und dünner, und man wundert sich förmlich wie heldenhaft, wenn auch töricht, die Frauen darin herumlaufen, als würden sie keineswegs frieren. Wer denkt heute noch daran, daß dieses Umgehen vernünftiger Naturgesetze seine schlimmen, unerbittlichen Folgen zeitigen kann. Nicht einmal jene denken daran, die sich in der Jugendzeit, ja sogar schon in der Kindheit Schädigungen zugezogen haben, so daß sie sich im Alter mit chronischen Leiden herumplagen müssen. Auch sie tragen vielfach im Winter nur die hauchdünnen Strümpfe, die heute im Handel sind.