Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 5

Artikel: Beachtenswerte Gesundheitsregeln für Gesunde und Kranke
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969974

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: 16.07.2025

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

bare Feinde unseres Zellstaates. Auch für Europäer sollte dies als Warnung gelten, damit sie sich auf Reisen in südliche Länder besser vorsehen, um sich gegen Tropenkrankheiten genügend schützen zu können. Mein diesbezügliches Tropenbuch verschafft vor und während der Reise entsprechende Ratschläge, die vor vielen Unannehmlichkeiten zu bewahren vermögen. Vorteilhaft wäre es auch für die Bewohner von Soweto, wenn man ihnen durch entsprechende Aufklärung die Gefahren parasitärer Infektionen frühzeitig bekanntgeben würde. Auch auf diesem Gebiet ist Vorbeugen lohnender als nachheriges Heilen.

Beachtenswerte Gesundheitsregeln für Gesunde und Kranke

Für den Gesunden wirken sich nachfolgende Ratschläge vorbeugend aus, während sie dem Kranken zusätzlich zu den therapeutischen Verordnungen zum Wohle gereichen werden. Wer demnach als Patient diese 12 Regeln beachtet, wird bei jeglicher Behandlung einen besseren Erfolg erzielen.

1. Da die Eiweissüberfütterung eine der Hauptursachen der Zivilisationskrankheiten darstellt, heisst es gewissenhaft das Eiweissoptimum zu beachten, indem man pro Tag nicht mehr als 40 Gramm Eiweiss einnimmt. Dies wäre dann ungefähr die Hälfte oder ein Drittel von dem bei uns üblichen Eiweissverbrauch im Laufe eines Tages.
2. Die Wahl der Nahrung sollte ausschliesslich auf Naturkost gerichtet sein, weshalb man raffinierte, also entwertete Produkte ausschalten wird. Zugleich sollte man sich biologisches Getreide und ebensolche Früchte und Gemüse zu beschaffen suchen.
3. Das Nachtessen mit schwerer Eiweissnahrung beeinträchtigt den gesunden Schlaf. Man kann sich leicht an ein Vollwertmüesli mit frischen Früchten der jeweiligen Jahreszeit gewöhnen. Etwas Risopanbrot mit wenig Butter, sowie eine Tasse Bambukaffee oder Hagebuttentee genügen zur Ergänzung.
4. Ratsam ist ein wöchentlicher Fastentag mit biologischem Gemüsesaft. Man trinkt tagsüber einen halben Liter Gemüsesaft nebst 1½ Liter leichten Nierentee.
5. Richtige Essgewohnheiten erleichtern die Verdauung. Man muss daher jede Nahrung gut einspeicheln. Wer sich zum gründlichen Kauen keine Zeit nehmen will, wird schliesslich zum Kranksein Zeit erübrigen müssen.
6. Die Naturmittel sind regelmässig einzunehmen. Beim Auftreten starker Reaktionen nimmt man weniger als vorgeschrieben, bis sich keine Störungen mehr melden.
7. Die Belastungen durch Umweltgifte und dergleichen mehr genügen dem Körper, weshalb wir uns stets bemühen sollten, zusätzliche Gifte zu meiden. Wir nehmen also Abstand davon, uns durch Nikotin, Drogen oder Alkohol zu schwächen.
8. Die tägliche Forderung lautet: Sauerstoff tanken statt Benzin. Das bedeutet, jeden Tag für genügend Bewegung im Freien besorgt zu sein.
9. Man vergesse nie, dass die übliche Hetze und der belastende Stress unserer Tage nicht nur die Nerven überfordern, sondern auch schmerzhafte Verkrampfungen und Kreislaufstörungen zur Folge haben können. Lassen wir uns daher nicht unnötig mitreissen. Als hilfreiches Gegengewicht hilft das Einschalten innerer Ruhe. Dies schont uns, erspart uns Kraft und gereicht uns zur wohltuenden Erholung.
10. Ärger und Unfriede schaden der Leber. Es heisst demnach grosszügig sein, indem man gegen menschliche Schwächen nachsichtig ist. Wer Lasten tragen hilft, wahrt den Frieden, der ernährt, während der Unfriede zerstört, was wertvoll ist.
11. Die Stille der Dämmerstunde verschafft Entspannung und Zeit zu friedlichem Nachdenken. War der Tag mit der

emsigen Erfüllung notwendiger Pflichten gesättigt, dann sollten wir uns durch Fernsehprogramme nicht unnütz aufregen lassen. Auferbauende, geistige Nahrung beruhigt. Kurzes Anhören sanfter Musik kann ebenfalls entspannend wirken. Früher endete man den Tag meist mit dankbaren Liedern, aber die Probleme der Neuzeit änderten dies gründlich.

12. Der Schlaf als bestes und billigstes Gesundheits- und Erholungsmittel sollte nächtlichem Vergnügen nicht den Platz räumen müssen. Vormitternachtsschlaf zählt ohnedies doppelt und ermöglicht rasches Einschlafen. Zuvor kann ein kurzer Spaziergang an guter Luft entspannend wirken, und selbst dem mühsamsten Tag kann der Schlaf ein Ende bereiten.

Heilsames Vorgehen bei Sprue

Beim Auftreten einer Sprue handelt es sich um eine Krankheit, der man die richtige Aufmerksamheit entgegenbringen muss, weil sie sonst langsam in eine Kachexie übergehen kann, was ein Kräftezerfall bedeutet. Der Kranke muss daher unbedingt zur folgerichtigen Behandlung und Pflege übergehen. Bei uns in der gemässigten Zone kommt Sprue allerdings nur selten vor, handelt es sich dabei doch um eine Tropenkrankheit, weshalb man ihr in tropischen Gegenden oft begegnen kann. Dabei ist es auffallend und interessant, dass Weisse eher an Sprue erkranken als Angehörige farbiger Rassen. Viele Forscher bezeichnen sie als eine Mangelkrankheit, die durch die entwerteten Nahrungsmittel der sogenannten Zivilisationsnahrung ausgelöst werden kann. Wieder andere Wissenschaftler vermuten allerdings, dass zusätzlich noch ein Virus dabei mitwirke.

Vorteilhafte Ratschläge

Da bei Sprue immer ein Kalkmangel vorhanden ist, erfordert dieser Umstand kalkhaltige Nahrung, unterstützt durch die regelmässige Einnahme von Urticalcin. Vorteilhaft wäre Rohkost, wenn sie keine Störungen hervorruft, kann sie doch die fehlenden Vitalstoffe rascher ersetzen. Notwendig ist vor allem Vitamin B_{12}. Von den Früchten eignen sich Erdbeeren und Äpfel am besten. Als Getreidenahrung hat sich Naturreis bewährt, erwies er sich doch als sehr heilsam. Anderweitige Getreidespeisen, die jedoch Gluten enthalten, müssen bei Sprue völlig gemieden werden, was ja auch bei der multiplen Sklerose der Fall ist. Sojaeiweiss ist irgendeinem tierischen Eiweiss vorzuziehen. Ausgenommen ist allerdings eine einwandfreie rohe Milch sowie verdünnte Schafmilch, was die Heildiät zu bereichern vermag.

Gegen starke Darmstörungen und Durchfälle, die bei Sprue auftreten, wirkt sich die Einnahme von Tormentavena und Holzasche erfolgreich aus. Da bei Sprue oft auch Mundgeschwüre in Erscheinung treten, ist die heilsame Anwendung von Molkosan und Spilanthes unerlässlich. Auch wird in solchem Falle der bestehende Vitalstoff- und Vitaminmangel durch die Einnahme von Rohgemüsesaft aus Randen und Karotten rasch behoben werden, was ebenfalls zur beschleunigten Heilung beitragen kann.

Weitere hilfreiche Hinweise

Was bei Sprue ausser den bereits erwähnten Getreidespeisen des weitern völlig zu meiden ist, sind logischerweise sämtliche Brotarten sowie der Zucker. Im übrigen ist auf fettarme Ernährung zu achten. Vorteilhaft ist es für Patienten, die an Sprue erkrankt sind, sich anzugewöhnen, jeweils öfters zu essen, dafür aber mengenmässig nur wenig. Ebenso muss das gute Einspeicheln während des Essens dem Kranken zur Gewohnheit werden. Da eine Sprue nicht selten durch Darmparasiten ausgelöst wird, sollte man diesbezüglich in vorbeugendem Sinne äusserste Sorgfalt beachten. Umständehalber wird bei dieser Erkrankung stets auch die Leber in Mitleidenschaft gezogen, weshalb es keineswegs