

# Aufgewärmtes Gemüse

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **45 (1988)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-551778>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## Aufgewärmtes Gemüse

Wenn wir Verdauungsstörungen haben und sich einige Zeit nach dem Essen Gärungen, Darmgase, leichte Bauchschmerzen, ja sogar Durchfälle einstellen, dann sollten wir einen Faktor, den wir vielleicht noch gar nicht kennen und noch nie überdacht haben, mit in Betracht ziehen. Ernährungsforscher haben schon längst festgestellt – und schon vor Jahren sind Veröffentlichungen in der Gesundheitsliteratur erschienen – dass aufgewärmtes Gemüse bei einer empfindlichen Leber und Bauchspeicheldrüse Störungen auslösen kann. Hausfrauen und Köchinnen sollten bei der Festsetzung des Nahrungsquantums bestrebt sein, vor allem beim Gemüse, nur soviel zuzubereiten, dass es bei normalem Appetit aufgegessen werden kann. Es ist oft besser, ein bisschen weniger auf den Tisch zu bringen als zuviel, wodurch man sich dann genötigt fühlt, entweder aufzuessen oder man hat Gemüsereste im Kühlschrank, die man am nächsten oder sogar erst am übernächsten Tag hervorholt und aufwärmt.

Dabei ergeben sich gewisse Veränderungen, ein Abbau erfolgt. Vor allem die Fette können sich stark verändern. Wenn man dann Störungen im erwähnten Sinne bekommt, überlegt man sich oft, woher das kommen mag. Man hat vielleicht langsam gegessen, gut eingespeichelt, alles war in Ordnung – und doch melden sich solche Unannehmlichkeiten wie Gärungen, Darmgase, Durchfälle und so weiter, die man hätte vermeiden können.

Hausfrauen und Köchinnen tun also gut daran, wenn sie die gesundheitlichen Aspekte ins Auge fassen und das Nahrungsquantum genauer berechnen. Wenn trotzdem ein bisschen übrig bleiben sollte, schafft man dies besser beiseite als das Risiko einzugehen, damit Leber und Bauchspeicheldrüse zu schockieren und dadurch unangenehme Störungen auszulösen.

Auch aufgewärmte Pilze können, ähnlich wie aufgewärmtes Gemüse, Störungen auslösen.

## Magengeschwüre

In letzter Zeit gibt es immer mehr Patienten, die sich über Magengeschwüre beklagen. Sehr wahrscheinlich hängt dies mit Stress und zunehmenden Sorgen zusammen, die heute je nach persönlichen Verhältnissen nicht ohne weiteres zu vermeiden sind. Als zuverlässiges Mittel haben wir bis jetzt immer den rohen Kartoffelsaft empfohlen. Schon viele Patienten haben durch dieses einfache und billige Heilmittel eine Besserung erfahren.

### Zubereitung und Einnahme

Die Kartoffeln werden auf einer Bircher raffel gerieben und der Saft in einem Siebchen ausgepresst. Man kann auch etwas Wasser dazugeben und dann auspressen, um eine etwas bessere «Ausbeute» zu erhalten. Der Saft von einer mittleren Kartoffel reicht. Er wird morgens nüchtern, eine halbe Stunde vor dem Frühstück, eingenommen.

Eine nochmalige Einnahme vor dem Zubettgehen empfiehlt sich dem, der schneller zu einem Erfolg kommen möchte.

### Birkenasche – ein bewährtes Magenmittel

Auch Birkenasche hat sich sehr gut bewährt, besonders bei saurem Aufstossen. Man nimmt dafür gewöhnliche Asche, die durch das Verbrennen von Birkenholz anfällt. Man kann auch Buchenholzasche verwenden, aber die Birkenasche hat sich als wirksamer erwiesen.

### Ein guter Rat wird geschätzt

Nun schreibt mir ein Auslandschweizer aus Kenya von einem weiteren, dort üblichen Mittel. Ich habe im Jahre 1980 dem Auswanderer empfohlen, er solle in Kenya Heilkräuter anbauen. Peter O. schreibt mir nun, er habe dankbar meinen Rat befolgt und sei bis heute sehr gut damit gefahren.