Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 45 (1988)
Heft: 7

Artikel: Entsäuerungskur
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552686

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

Keimen in Berührung kommen. Unter dicken Zehennägeln können sich die Pilze immer noch versteckt halten.

Für gutes Schuhwerk sorgen

Die Füsse sollte man wirklich gut pflegen, denn sie müssen uns das ganze Leben treu dienen. Deshalb muss man auch für richtiges Schuhwerk sorgen. Dieser Punkt wird vor allem von Frauen zu wenig berücksichtigt. Die heutigen modischen Schuhe, die vorn spitz auslaufen, sie drücken die Zehen übereinander, oder zu hohe Absätze, sollte man meiden. Diese können die ganze Statik nicht nur der Füsse, sondern bis hinauf zur Wirbelsäule verändern. Die Schuhfabrikanten müssten sich Mühe geben mehr schöne Schuhe, die aber anatomisch den Füssen angepasst sind, auf den Markt zu bringen.

Gute Blutzirkulation erhöht das Wohlbefinden

Es ist auch sehr wichtig, dass man nie kalte Füsse anstehen lässt. Vor allem am Abend sollte man nie mit kalten Füssen ins Bett gehen. Lieber ein warmes Kräuterbad, wenn möglich mit Thymiantee oder sonst einem aromatischen Kräutchen nehmen als kalte Füsse zu haben. Nach dem Bad werden die Füsse mit Johannisöl leicht einmassiert. Nur wenn wir dafür sorgen, dass die Füsse immer gut durchblutet werden, können wir auch erwarten, dass unser Körper von innen heraus mithilft eine Fusspilzplage erfolgreich zu bekämpfen.

Bekämpfung von Mundgeschwüren

Pilzliche Erkrankungen als Mundgeschwüre, Aphthenbildungen sind leichter zu bekämpfen, weil man da mit Molkenkonzentrat wie auch mit Spilanthes-mauretania-Tinktur besser beikommen kann. Man legt abends getränkte Watte zwischen Zähne und Backen. Wenn man dies einige Zeit konsequent durchführt, verschwinden Mundgeschwüre und Aphthen. Mit diesen natürlichen Heilmitteln – Molkenkonzentrat, Spilanthes-mauretania-Tinktur und Johannisöl – kann man sich viele Unannehmlichkeiten und Sorgen ersparen, wenn man sie einige Zeit regelmässig anwendet.

Entsäuerungskur

Bei unserer modernen Lebensweise besteht die Gefahr, dass der Körper zu stark übersäuert wird. Vielleicht hat jemand eine Frühjahrskur durchgeführt, die ich im letzten Jahr eingehend in den «Gesundheits-Nachrichten» erklärt habe?

Eiweissnahrung einschränken

Bevor wir die vermehrte Aktivität des Sommers in Angriff nehmen wäre es nicht unangebracht, eine Entsäuerungs- oder Entschlackungskur einzuschalten. Vor allem könnte dies dadurch geschehen, dass wir die Eiweissnahrung für einige Wochen auf die Hälfte oder gar einen Drittel reduzieren. Eiweissnahrung besteht bekanntlich aus Fleisch, Eiern, Käse und Fisch. Da heute der sogenannte zivilisierte Mensch in der Regel mindestens doppelt soviel Eiweiss als erforderlich isst, wäre eine Reduktion absolut notwendig. Dabei ist das Auftreten von Symptomen eines Eiweissmangels völlig unbegründet. Ganz im Gegenteil!

Wo ist Basenüberschuss zu finden?

Wir wissen alle, dass die Eiweissnahrung säurebildende Nahrung ist. Wenn wir eine Entsäuerungskur durchführen wollen, dann müssen wir eben basenüberschüssige Nahrung zu uns nehmen. Diese besteht in erster Linie aus frischen, wenn möglich gartenfrischen Salaten, Früchten und vor allem aus biologisch gezogenen Beeren.

Nieren zur Ausscheidung anregen

Wenn wir dieser vegetarischen Frischkostdiät, die an und für sich schon entsäuernd wirkt, noch nachhelfen wollen, ist es nötig, dass wir die Nierenfunktion anregen. Das geschieht am einfachsten mit Goldrutentee

oder lateinisch Solidago, oder mit Solidago-Tinktur, von der wir morgens 30 bis 40 Tropfen mit etwas Wasser verdünnt einnehmen. Abends sollte man keine Tropfen mehr verwenden, weil sie die Niere anregen, und das nächtliche Aufstehen zum Wasserlösen ist nicht gerade angenehm.

Nutzen ziehen aus Brennesseln und Bärlauch

Wer zur Blutarmut neigt, der soll unter seinen frischen Salat immer noch etwas junge Brennesseln, fein geschnitten, mischen. Für den Fall, dass man noch Bärlauch im Wald findet, gibt man auch davon ein paar feingeschnittene Blättchen dazu. Diese zwei Pflänzchen wirken auf das Blut hervorragend und unterstützen und fördern auch die Funktion der Bauchspeicheldrüse.

Molke als Regulator der Darmflora anwenden

Wer den Salat noch mit Molke zubereitet statt mit Essig, unterstützt damit zusätzlich die Gesunderhaltung der Darmflora. Auch zu den Mahlzeiten kann Molke oder mit Wasser verdünntes Molkenkonzentrat als ein gutes Tafelgetränk dienen.
Vergessen wir auch nicht, beizeiten für die Sommermonate die Freizeit und die Ferien einzuplanen, damit wir unseren Körper genügend mit Sauerstoff versorgen, und auf diese Art und Weise die Lebensfunktionen gesund erhalten können.

Brennessel (Urtica)

Sowohl die grosse als auch die kleine Brennessel haben ähnliche Wirkungseffekte. Wer im eigenen Garten, in irgendeiner unbedeutenden Ecke Platz für die Pflanze reserviert und sie auch richtig anwendet, hat einen bedeutenden Heilmittellieferanten. Am besten verwendet man die Brennessel wenn sie noch klein ist, fünf bis zehn Zentimeter hoch, schneidet sie fein und vermischt sie mit einem Salat, oder fügt sie einer Suppe, am besten einer Kartoffelsuppe bei, zusammen mit Petersilie und anderen Gewürzen.

Wie wird sie verwendet?

Roh eingenommen hat sie jedoch die allerbeste Wirkung. Ich kenne keine zweite Heilpflanze, die so stark auf das Blut- und Lymphsystem wirkt wie die Brennessel. Ihre Mineralstoffe, vor allem der Gehalt an einem leicht assimilierbaren Eisen, ist für die Blutbildung von grosser Bedeutung. Ein Teelöffel voll frischer, feingeschnittener Brennesseln, täglich während einiger Wochen eingenommen, zeigt eine ganz hervorragende Wirkung bei Bleichsucht, Blutarmut und bei geschwollenen Lymphdrüsen, die durch Mineralstoffmangel in Erscheinung getreten sind. Die Brennessel ist eine der besten anticancerogen wirkenden Pflanzen. Im Frühling bis in den Spätsommer hinein sollten wir die frischen, jungen Brennesselchen regelmässig anwenden, um Mängel, die den Winter über auftreten könnten – vor allem an wichtigen Mineralstoffen – wieder beheben zu können. Wenn man von den Brennesseln gleichmässig ein paar Zentimeter abschneidet, wachsen sie immer wieder nach. Später kann man einen Teil der Mineralstoffe aus dem Brennesseltee herausholen. Oder man nimmt täglich eine Messerspitze Brennesselpulver, welches man aus der getrockneten Pflanze herstellt, und kann damit über den Winter hinweg wertvolle Gehaltstoffe zu sich nehmen, wenn auch in abgeschwächter Form.

Wofür ist die Brennessel nützlich?

Interessant ist die Tatsache, dass wir die Leber- und Gallenfunktion mit der Brennessel sehr gut beeinflussen können. Auch der Bildung von Hämorrhoiden und Krampfadern kann damit entgegengewirkt werden. Die Wirkung der rohen Brennesselverreibungen in Verbindung mit Muschelkalk war der Anlass, daraus ein biologisches Kalkpräparat herzustellen. Gerade die