

Hoher Blutzucker

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 10

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-553347>

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.

Hoher Blutzucker

Von Zeit zu Zeit sollte jeder die Zuckerwerte vom Arzt bestimmen lassen, um festzustellen, ob möglicherweise eine Zuckerkrankheit (Diabetes) vorliegt. Dies ist heute besonders notwendig, da in den Industrieländern zu viel, zu fettreich und zu süß gegessen wird. Die Bauchspeicheldrüse kann ein solches Übermass nicht verarbeiten und erschläfft.

Die sogenannte Altersdiabetes zieht keine so schlimmen Folgen nach sich. Oft genügt die Einhaltung einer Diät, um die Werte im Rahmen zu halten. Deshalb sollten Ärzte nicht so schnell zur Insulinspritze greifen.

Was ist Rohkaffeetees?

Ich habe aus Zentralamerika die Erfahrung mitgebracht, dass man mit dem Trinken von Rohkaffeetees gute Erfolge erzielen kann. Ungeröstete Kaffeebohnen werden fein gemahlen und ein Teelöffel von diesem Pulver mit heissem Wasser überbrüht. Man lässt den Tee so lange ziehen, bis er gute Farbe bekommt. Dann wird der Tee tagsüber schluckweise getrunken. Auf diese Weise kann man den Blutzucker in kurzer

Zeit sehr stark senken. Man kann auch Rohkaffeepulver einnehmen. Zwei- bis dreimal täglich eine kräftige Messerspitze voll in ein wenig Wasser.

Es ist sehr schwierig, die harten, rohen Kaffeebohnen in einer Kaffeemühle oder einem Mixer zu pulverisieren. Die Geräte werden zu sehr beansprucht und gehen schnell kaputt. Deshalb ist es ratsam, einen fertigen Rohkaffeetees zu kaufen.

Die gute Wirkung des Löwenzahns

Eine Leserin der «Gesundheits-Nachrichten» teilte uns mit, dass einfacher Löwenzahn auch den Blutzucker senken kann, und zwar geht die Wirkung von den Blättern und Wurzeln aus. Es ist eine gute Idee, die Blätter fein zu schneiden und unter Salate zu mischen. Auch mit Joghurt oder Sauermilch schmecken sie gut. Ferner kann man sie einer Suppe begeben, aber erst kurz vor dem Essen. Man darf sie auf keinen Fall mitkochen.

Solche einfachen Möglichkeiten sollte man auf jeden Fall ausprobieren, bevor man zur Insulinspritze greift.

Buchbesprechung

Bewegungsmangel-Krankheit

So bezeichnet der bekannte Präventivmediziner, Professor Dr. med. Kurt Biener, eine Erscheinung, hervorgerufen im Zeitalter der Maschinen, weil wir unsere Beine und Füße viel zu wenig gebrauchen. Eisenbahn, Flugzeug, Auto, Bus – also alle modernen Verkehrsmittel – haben bei uns die gesunde Funktion der vom Schöpfer so wunderbar geschaffenen Füße zu stark eingeschränkt. Wir sollten uns wieder zurückbesinnen auf früher, als wir noch gewohnt waren auf Schusters Rappen, wie man so sagt, unsere täglichen Besorgungen zu erledigen.

In unserer Freizeit und in den Ferien sollten wir vermehrt Sport betreiben, und dabei ist Wandern am gesündesten. Jedoch auch andere Sportarten, sei es Skifahren,

Schwimmen, Rudern und so weiter – wenn sie vernünftig betrieben werden – sind sehr zu empfehlen. Spitzensport ist in der Regel nur ein Nervenkitzel für die vielen Zuschauer und Rekordfanatiker. Diejenigen, die ihn betreiben, können sich, wenn sie nicht eine ganz starke Konstitution besitzen, sogar schädigen. Ich habe, als ich noch voll in der Praxis stand, etliche Spitzensportler behandeln müssen mit Herz- oder Lungenarterienverengungen und allen möglichen Folgeerscheinungen der Überforderung.

Es ist gut, wenn wir uns über die Nützlichkeit eines gesunden Sportes, über Masse, Ziele und Gefahren im klaren sind. Dazu studieren wir am besten die Bücher «Freizeit und Sport», «Lebensalter und Sport» sowie «Alpinismus».