Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 3

Artikel: Umfrage betreffend Kiwis
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554407

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

Mühe geben wollen mit dieser Sucht aufzuhören, zu empfehlen, diese Methode auszuprobieren.

Genussmittel meiden

Wer bereits an einem Magengeschwür leidet, der sollte unter allen Umständen sehr vorsichtig sein mit dem was er isst und trinkt, um keine unnötigen Reizungen auszulösen. Solange eine Geschwulst besteht, sollte man möglichst alkoholische Getränke meiden. Pfeffer, Paprika, alle scharfen Gewürze stehen ebenfalls auf der Verbotsliste. Durch das gute Einspeicheln und Kauen wird auch das Nahrungsquantum geregelt, das Sättigungsgefühl tritt eher ein. Das Verschlingen und Schlucken von unzerkauter Nahrung ist ebenfalls Gift für den Magen. Zum gesunden Leben gehört auch eine gewisse Essenstechnik, die man sich angewöhnen kann und muss, oder man könnte es auch so ausdrücken: Eine gewisse Essensdisziplin muss eingehalten werden.
Man hat damit nicht nur bei Geschwüren, sondern überhaupt in Gesundheitsfragen besseren und mehr Erfolg, als mit dem Einnehmen von allerlei Mitteln.

Buchbesprechung

Ich möchte nicht verfehlen, das kleine Buch mit einführender Broschüre von Frau Edith Klesch, mit dem Titel «Lebendige Ernährung» in den «Gesundheits-Nachrichten» zu erwähnen.
Es hat nur 79 Seiten, aber das wesentliche, was jede Hausfrau über eine gesunde Ernährung wissen sollte, ist einfach und leicht verständlich dargelegt.
Frau Klesch schreibt ganz richtig: «Mein Buch empfiehlt eine leichtverdauliche, das heisst transportstoffreiche, ausschliesslich aus pflanzlichem Eiweiss konzentrierte Vollwertkost, die dem Körper alle Stoffe, die er braucht, um vital und leistungsfähig zu bleiben, in hochwertiger Form zuführt.»
Sie schreibt ebenfalls völlig richtig: «Ein Überschuss, vor allem an tierischem Eiweiss, führt zu einer Übersäuerung des Körpers und kann Stoffwechselkrankheiten zur Folge haben.» Ein Grossteil unserer zivilisierten Menschheit leidet sehr an den Folgen von Stoffwechselkrankheiten.
Auch der folgende Satz ist völlig korrekt: «Die säurebildenden Produkte sind vor allem Käse, Fleisch, Fische, Eier, Weissmehlprodukte und Weisszucker.»
Die von Frau Klesch selbst zusammengestellten und ausprobierten Rezepte sind wirklich ganz hervorragend.
Sie hat dieses kleine, aber vorzügliche Buch im Eigenverlag herausgegeben. Wir möchten es den Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» wärmstens zum Studium empfehlen. Es ist erhältlich bei Frau Edith Klesch, Hagedornstrasse 2, D–8000 München 40 – zum Preis von DM 29.50 plus Versandkosten (Buch und Broschüre).

Umfrage betreffend Kiwis

In der Schweiz fanden die Kiwis so grossen Anklang, dass sie nun auch hier angebaut werden. Dies hat einen grossen Vorteil gegenüber den Import-Früchten: Sie können am Baum voll ausreifen. Sie sind reich an Vitamin C, an Vital- und Mineralstoffen.
Wir selbst schätzen die Kiwis ebenfalls sehr, hörten nun aber, dass es Leute gibt, die sie nicht vertragen. Warum das wohl so ist, wo liegen die Zusammenhänge?
Liebe Leserinnen und Leser, wenn Sie irgendwelche Erfahrungen und Resultate gesammelt haben – Heilwirkungen, Verträglichkeit und andere Faktoren – wären wir Ihnen sehr dankbar, wenn Sie uns diese mitteilen würden.