

Umfrage betreffend Kiwis

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **47 (1990)**

Heft 3

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554407>

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.

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 Verbots-

liste. 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.