

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 4

Artikel: Gehören Zierpflanzen ins Schlafzimmer?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968990>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Was die Ernährung anbetrifft, soll diese in erster Linie eine Naturreis-Diät sein. Man soll also für den Reisschleim keinen weiss polierten Reis, sondern stets nur Naturreis verwenden. Diesem Schleim fügt man noch etwas rohen Rüehlisafte bei, der indes auch durch Biocarotin, den eingedickten, rohen Carottensaft, ersetzt werden kann und zwar durch $\frac{1}{2}$ oder $\frac{1}{4}$ Teelöffelchen voll. Nach und nach kann vom Reisschleim zum Gerstenschleim, nachher zum Hafer- und später zum Weizenschleim übergegangen werden, indem man sich bei jeder besondern Getreideart stets der ganzen Körner bedient. Auch Hirse und Buchweizen sind als Brei sehr empfehlenswert. Weissmehlprodukte oder weisser Gries sollte nicht gegeben werden. Dagegen kommen Pellkartoffeln, die man mit der Schale durchpassiert und als Brei gibt, in Frage. Auch hiezu gibt man noch rohen Carottensaft. Von den Gemüsen kann man nur nach und nach mit etwas gedämpftem Lauch beginnen. Andere Gemüse sind nicht empfehlenswert, bis die Krankheit ganz ausgeheilt ist.

Von den Früchten kommen roh geraffelte Aepfel in Frage, die man mit etwas rohen Bananen vermengen kann. Auch Heidelbeeren dürfen gegeben werden. Sobald die akutesten Erscheinungen vorüber sind, darf man auch zu ein wenig Grapefruitsaft greifen. Als Getränk wirkt auch Eichelkakao in kleinen Mengen günstig.

Das Nahrungsmittelquantum soll sehr niedrig gehalten werden. Es darf erst langsam erhöht werden, wenn die Verdauung wieder einigermassen normalisiert ist, so dass der Stuhl wieder konsistent ist und die richtige Farbe aufweist. Ein zu grosses Quantum wirkt auf alle Fälle weit schlimmer als ein zu mässiges. Wenn irgend eines der erwähnten Nahrungsmittel Störungen verursachen sollte, dann muss man sich in der Wahl der Nahrung und der Zusammenstellung individuell nach der Sensibilität des kleinen Patienten richten. Ist der Stuhl wieder in Ordnung, dann geht man mit den Mitteln zurück und lässt auch den Eichelkakao langsam weg. Allmählich versucht man es auch wieder mit der Normalnahrung. Stellen sich kleine Rückfälle ein, dann muss man sich erneut etwas strenger an die Diät halten. In manchen Fällen hat auch Mandelmilch schon gute Dienste geleistet. Wenn man die gegebenen Richtlinien beachtet und sich dabei zudem noch nach der individuellen Sensibilität des Kindes richtet, wird man mit Geduld und Ausdauer auch zur völligen Heilung gelangen können.

Gehören Zierpflanzen ins Schlafzimmer?

Es handelt sich hier um eine Frage, die sich Hausfrauen schon hie und da gestellt haben. Auch jene, die eine Einzimmerwohnung besitzen, möchten gerne wissen, welche Pflanzen sie in ihrem Wohnschlafzimmer aufstellen dürfen. Da ist in erster Linie zu sagen, dass gegen verschiedene Pflanzen, die ganz neutral und harmlos sind, nichts einzuwenden ist. Im übrigen aber gehören keine Pflanzen, besonders keine stark aromatischen Zierpflanzen ins Schlafzimmer. Oft senden diese ganz eigenartig aromatische Oele aus, die gesundheitlich nicht von Gutem sind. Bereits wissen wir zur Genüge, dass Primeln, Narzissen, Orchideen, Mai- und Schneeglöckchen wie noch andere, ähnliche Pflanzen von sensiblen Menschen, die zu allergischen Krankheiten neigen, nicht ertragen werden. Sie erhalten durch sie oft Hautausschläge, Ekzeme und ähnliche Leiden.

In ein Schlafzimmer gehört frische Luft durch regelmässige gute Lüftung. Auch nachts sollte stets ein wenig frische Luft Zugang finden, wenn man nicht in einer wärmeren Gegend wohnt, in der man ohnedies stets bei offenem Fenster schlafen kann.

Bei der Lüftung sollte stets darauf geachtet werden, dass man nicht gerade jenes Fenster öffnet, durch das die Heizungsgase vom Nachbarhaus hereindringen können. Darauf heisst es gut zu achten.

Es ist also nicht ratsam, dass man sich im Schlafzimmer einen Wintergarten mit allerlei Blumen und hochgezüchteten tropischen und subtropischen Pflanzen anlegt. Wohl ist es vorteilhaft, in Waldesnähe zu wohnen, da der Pflanzenwuchs der Natur wegen seiner Abgabe von Sauerstoff äusserst günstig ist. Wer daher in der Nähe eines Waldes wohnt, wird diesen Vorteil, der für unsere Gesundheit von grosser Bedeutung ist, in vollem Masse geniessen können.

Wer nun aber in der Stadt wohnt und sich gerne etwas an Blumen und grünen Pflanzen erfreut, der wähle sich, wie bereits erwähnt, völlig harmlose, einfache Blattpflanzen aus, wie sie bei uns schon lange heimisch sind, auch Kakteen und Geranien sind zulässig. Zugegeben, Pflanzen sind ein schöner Zimmerschmuck, aber sie gehören ins Wohnzimmer oder in die Veranda, wenn man sich nicht damit begnügen will, zur Sommerzeit seine Fenster damit zu schmücken und vor allem den Garten damit zu zieren.

Ernährungsprobleme für Reisende

Es gibt Menschen, denen es zu Hause, wo sie nach ihren Gewohnheiten leben können, immer sehr wohl ist, begeben sie sich jedoch auf Reisen, dann sind sie trotz blühendem Aussehen nie recht in Ordnung. Fahnden wir nach der Ursache, dann müssen wir erkennen, dass nicht nur die geänderte Lebensweise und die Anstrengungen der Reise mit ihren vielen Unregelmässigkeiten daran beteiligt sind, sondern dass vor allem auch die Ernährung dabei eine nicht geringe Rolle spielt. Interessant ist es, beachten zu können, dass hiebei jener weniger im Nachteil ist, der gewohnt ist, wahllos zu geniessen, was ihm vorgestellt wird, sondern jener, der sich vor Ueppigkeit und entwerteten Nahrungsmitteln hütet, jener, der weder Genussgifte noch schädigende Heilfaktoren auf sich einwirken lässt. Auf Reisen scheint es wirklich ein Nachteil zu sein, sich an die grundlegenden Gesundheitsregeln zu halten, denn für den Augenblick ist jener besser daran, der auftretende Störungen einfach mit betäubenden Mitteln überbrückt. Soll man also nachgeben und ins gleiche Fahrwasser hinüberschwenken, oder ist es doch ratsamer und wesentlich besser, dem Uebelstand einmal auf den Grund zu gehen und nach gesundheitlicher Abhilfe Ausschau zu halten?

Es ist bestimmt schade, wenn man von einer interessanten Reise, auf der man sein Wissen und sein Gefühlsleben bereichern, sein Erfahrungsgut erweitern und seine Einstellung grosszügiger werden lassen konnte, mit geschmälerter Gesundheit zurückkehren muss. Wenn auch die verschiedenartigsten Eindrücke unsern Geist regsam beeinflussen und unser Gemüt vom Druck des Alltags befreien, so ist eine Reise dennoch meist anstrengend, und wir müssen oft unvorhergesehene Strapazen überwinden, die an unsere Gesundheit ohnedies gewisse Anforderungen stellen. Es ist daher angebracht, uns wenigstens in der Ernährung soviel als möglich an jene Gesundheitsregeln zu halten, die unser Körper von uns fordert. Dies ist allerdings nicht immer leicht, denn die Ernährungsgewohnheiten der verschiedenen Länder ermangeln meist natürlicher, vollwertiger Nahrungsmittel. Auch das Verständnis für eine gesunde Kost ist oft sehr mangelhaft. Es ist nun interessant, zu beobachten, wie man sich in den einzelnen Ländern durchfinden kann.

In der Schweiz und in Deutschland

In der Schweiz hat sich die neuzeitliche Ernährungsweise in den letzten Jahren weitgehend Bahn gebrochen. Vorzügliche vegetarische Restaurants stehen zur Verfügung und selbst in guten Hotels bekommt man in Butter gedämpftes Frischgemüse und auf Verlangen den Salat mit Citrone und gutem Oel zubereitet. Wer gewohnt ist, ausser