

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 11 (1954)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Soll man während dem Essen trinken?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552634>

### **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>**

In Fällen, in denen viele homöopathische Herzmittel nicht mehr ausreichen, ist Convascillan das gegebene Mittel, weil es genügend stark wirkt. Auch da, wo sonst Digitalis-Präparate eingesetzt werden mussten, genügt Convascillan. Es kann auch längere Zeit erfolgreich eingenommen werden, da es im Gegensatz zu Digitalis nicht kumuliert, womit gesagt sein will, dass es sich im Körper nicht anhäuft.

Auch bei Herzneurosen infolge Nicotin- und Jodvergiftung kann Convascillan vorteilhaft eingesetzt werden. Es ist das gute, starke Herzmittel, das da noch hilft, wo andere bis jetzt versagt haben. Daher wird es manchem Herzleidenden eine zuverlässige Hilfe sein können.

### Krebssterblichkeit und vorbeugende Lebensweise

Kürzlich las ich in einer führenden medizinischen Zeitschrift, dass jeder sechste Mensch in unseren zivilisierten Ländern Zentral-Europas das furchtbare Los, an Krebs zu sterben, erfahren muss. Ziehen wir diese Feststellung für die Schweiz in Betracht, dann stellt sich heraus, dass 750 000 der jetzt lebenden Schweizer diese Aussicht vor sich haben. Sollte sich nun jedes Symptom, das auf Krebs hindeuten könnte, bereits schon zu einer Angstpsychose auswachsen? Wäre es nicht besser, wir würden endlich einmal mit dem, was man immer wieder sagt, immer wieder schreibt, immer wieder an Vorträgen predigt, ernst machen? Wir sollten unsere Ernährung und Lebensweise umstellen, denn Krebs ist eine Zivilisationskrankheit.

Auf meinen Reisen, die mich zu Naturvölkern führten, konnte ich beobachten, dass Krebs dort selten oder gar nicht vorkommt. Warum lernen wir nicht endlich vorbeugen, statt heilen? Was nützt es, dies und das zu unternehmen, um schliesslich doch an Krebs zugrunde zu gehen, weil man nicht das Richtige tut? Bestimmt gibt es bereits gute Heilmethoden und vorzügliche Heilmittel, aber diese wirken in der Regel nur günstig, wenn man den Krebs frühzeitig erkennt. Ein Grossteil der Krebsfälle werden jedoch erst zu spät beachtet, denn der Krebs kommt auf leisen Sohlen. Er meldet sich nicht sofort mit starken Symptomen, mit Schmerzen, mit Unwohlsein, mit Fieber oder irgend einer Aeusserung, die uns aufmerken liesse. Wenn er sich meldet, dann ist er in der Regel schon weit vorgeschritten. Wir sollten daher die Warnrufe weit besser beachten, und vor allen Dingen unsere Ernährung umstellen, mit der Konservennahrung abfahren, ebenso mit gefärbten, verschönerten, gegrüntem, denaturierten und gebleichten Nahrungsmitteln. Zurück zur Naturnahrung heisst die unumstössliche Losung, zu Naturreis und den andern Vollkornprodukten, zurück zur Nahrung, wie sie uns Feld und Garten bietet, wie sie von Baum und Strauch herkommt! Verzichten wir auf Eiweissüberfütterung, auf Wurstwaren, Schweinefleisch, gekochte Eier, Blut- und Leberwürste! Weissbrot, weisse Weggli, weisse Teigwaren, Weisszuckerprodukte, künstlich gefärbte und aromatisierte Conditoreiwaren und Schleckereien sollten uns gänzlich unbekannt werden. Hinweg also mit all diesen Zivilisations-Produkten in unserem Ernährungsplan! Kehren wir zur Naturnahrung zurück, dann haben wir eine der wichtigsten Voraussetzungen der Krebsverhütung erfüllt!

Auch die Aenderung in unserer sonstigen Lebensweise hilft uns bei der Ueberwindung des Krebsproblems. Statt nach Feierabend im Wirtshaus zu sitzen, zu politisieren, zu trinken, zu jassen und im Qualm einer verbrauchten, rauchigen, nach Alkohol riechenden Luft seine Zeit zu verbringen, sollten wir den Abend in der Natur geniessen, sollten im Freien laufen und an frischer Luft atmen. Auch freie Tage sollte man unter Bewegung in Sonne und guter Luft verbringen.

Was ferner noch zu beachten ist, ist das Meiden von Giften. Es ist bekannt, dass die Nikotinleidenschaft den

Raucherkrebs hervorruft. Auch Kupfervitriol schadet uns, weshalb wir Gemüse und Früchte, die damit gespritzt worden sind, meiden sollten, ebenso Pflanzenerzeugnisse, die mit Kunstdünger getrieben wurden.

Wenn wir dem Würangel Krebs wirklich entgehen möchten, dann müssen wir, wie bereits erwähnt, sowohl unsere Ernährung, wie auch unsere Lebensweise umgestalten. Die Natur ist ehrlich und unparteiisch, und ihre niedergelegten göttlichen Gesetze bewähren sich beim reichen Fabrikanten, wie auch beim armen Tagelöhner in genau gleicher Weise. Sie bewähren sich bei uns allen, bei dir und mir!

### Soll man während dem Essen trinken?

Oft fragt man mich an, ob es gesundheitlich günstig sei, wenn man während dem Essen trinke. Die Erwähnung, dass dadurch die Magensäure verdünnt würde, und somit die Verdauung gestört werden könne, ist ein Standpunkt, der einesteils sehr richtig ist. Jahrelang habe ich die gleiche Ansicht vertreten, möchte aber gleichzeitig noch einige andere Punkte in Erwägung ziehen. Gutes Einspeicheln gewährleistet bekanntlich ein besseres Verdauen. Trinken wir nun während dem Essen, dann besteht die Gefahr, dass wir, statt gut zu kauen und gründlich einzuspeicheln die Speisen mit dem Getränk hinunterschwemmen. Es ist gesundheitlich keineswegs zweckdienlich einen Bissen zwei- dreimal zu kauen, um ihn dann mit einem Getränk hastig hinunterzuspülen. Wer sich jedoch angewöhnt hat, jeden Bissen ruhig und gründlich zu kauen und einzuspeicheln, so dass der Speisebrei nicht ohne den vorverdauenden Speichel geschluckt wird, kann ruhig zwischenhinein etwas trinken, allerdings nicht mit gieriger Hast, denn nicht nur jeder Bissen, sondern auch jeder Schluck sollte gut eingespeichelt werden. Wichtig ist dabei nun allerdings auch noch, was man trinkt. Zu einer Gemüseahrung passt kein süsser Saft. Das erzeugt Gärungen. Süssigkeiten passen nicht zu einer guten, würzigen Suppe, zu belegten Brötchen mit Zwiebeln und Knoblauch, zu guten Rohsalaten und gedämpften Gemüsen. Eine wirklich gute Zusammenstellung sollte man nicht durch einen Kardinalfehler in ihrer vorzüglichen Wirkung stören. Neutrales Mineralwasser, verdünntes Molkenkonzentrat, das vor allem starken Durst rasch löscht, rohe Milch, Milchkaffee oder frischgepresster Carottensaft, all diese Getränke mögen sich zum Gemüsenue eignen, nicht aber süsse Wasser, süsse Säfte oder Süssmost. Gemüse und Süsses zur gleichen Mahlzeit verursacht Gärungen, Darmgase und sonstige Störungen. Es ist daher am Platz entgegen der üblichen Gewohnheit süsse Getränke und süsse Nachspeisen auf später zu verschieben. Man sollte mindestens eine oder zwei Stunden verstreichen lassen, noch besser bis 4 Uhr oder gar bis zum Nachtessen damit warten, um alsdann nur süsse Speisen, vor allem in Form von Birchermüesli, Fruchtsalaten und dergleichen mehr zu geniessen. Wer morgens und abends sein Süssigkeits- und Fruchtbedürfnis stillt, hat mittags weit weniger Verlangen nach süssen Getränken und süssen Nachspeisen, und er kann sich ganz leicht an die Regel halten, die ihm hilft, Störungen zu vermeiden. Besonders jene, die unter Gärungen, Darmgasen oder ähnlichen Störungen leiden, sollten den gegebenen Hinweis gut beachten.

### Gerstenwasser hilft bei Gelbsucht

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass man in den Tropen bei innerem Brand und bei Fieber Gerstenwasser trinkt. Man bereitet dieses aus dem ganzen Gerstenkorn. Bei fieberhaften Zuständen wirkt es ausgezeichnet auf die Nieren, aber auch die Leber kann daraus reichlich