

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Kaffee als diagnostisches Heilmittel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970424>

### **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:** 29.11.2024

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

möglichst. Dieses Frühstück bildet für mich die beste Ernährungsgrundlage für den ganzen Tag, hält es doch bis mittags wunderbar an. Mittags folgt dann eine Ge-

müsemahlzeit, die ich besonders ihrer Mineralstoffe wegen wertschätze, und abends esse ich sehr wenig, weil mir dies einen gesunden, ruhigen Schlaf gewährleistet.

### Kaffee als diagnostisches Hilfsmittel

Es kann vorkommen, dass ich mich abends einmal ausnahmsweise für einen wichtigen Vortrag wach und leistungsfähig erhalten muss. Da dies in einem gewissen Alter nicht mehr so selbstverständlich ist, griff ich kürzlich zu einigen Hilfsmitteln, musste ich doch für ein gut durchblutetes Gehirn besorgt sein. So schluckte ich denn zwei Stunden vor der Ansprache drei Kelpasantabletten und nahm zusätzlich einen Löffel voll Sojaforce. Auf diese Weise konnte ich mir durch die Tabletten anregendes Jod und durch das andere Mittel Vitamin E verschaffen. Das kurbelte die Keimdrüsentätigkeit zur Regsamkeit und dem notwendigen Schwung an. Eine Stunde vor Abfahrt zum Vortrag half ich auch noch meinen Gefäßen, sich etwas zu erweitern, indem ich mir eine Tasse feinen Bohnenkaffee filterte. Durch diese Ausrüstung arbeiteten Gehirn, Herz und Blutgefäße während der Ansprache ausgezeichnet, und das Gedächtnis leistete seine besten Dienste.

Voll befriedigt und beglückt konnte ich mich zu Hause noch beizeiten zur Ruhe begeben. Man sagt, dem Glücklichen schlägt keine Stunde, aber diesmal gehörte ich nicht zu diesen Glücklichen, denn bis morgens drei Uhr hörte ich jeden Stunden-schlag, weshalb ich mich entschloss, aufzustehen und diesen Artikel zu schreiben. Wie schön ruhig war es doch um mich herum. Keine Hausglocke störte, kein Telefonanruf riss mich aus meinem Gedankengang heraus. Auch die lästigen Baumaschinen schwiegen. Ich hatte also günstige Gelegenheit, mir zu überlegen, warum mich eigentlich der Schlaf so beharrlich mied. Nun, schwer war dies ja nicht herauszufinden, denn so was hatte ich schon früher erlebt. Die guten Naturmittel waren schuld, dass ich mich frisch fühlte, wie ein Fisch im Wasser. Vor allem

versah der starke Bohnenkaffee seine Wirkung, indem er die Gefäße erweiterte, was bei einem gesunden Menschen von langer Dauer sein kann.

#### Interessante Gegensätze

Ich weiss zwar, dass nun gewisse Patienten dagegen Stellung beziehen, weil sie gerade nach einer Tasse starken Espressos wunderbar schlafen können. Das ist jedoch nur infolge ihrer verengten Gefäße so. In 90 Prozent der Fälle wurde dies durch genauere Untersuchung bestätigt. Gleichzeitig ist dann auch meistens der Blutdruck zu niedrig, ebenso mag die Tätigkeit der endokrinen Drüsen gestört sein. In solchem Falle wirkt sich ein starker Bohnenkaffee tatsächlich als günstiges Schlafmittel aus, weil er die verengten Gefäße erweitert und dadurch den Schlaf ermöglicht.

Wie aber musste ich vorgehen, um den Schlaf doch endlich noch zu gewinnen? Ich kannte ja die günstige Wirkung des Passiflorasaftes, dem ich noch einige Tropfen Avena sativa beigab. Auf diese beiden Naturmittel konnte ich mich verlassen, denn meine Gefäße reagieren gut, besonders, da ich mich noch durch eine erbauende Lektüre beruhigend ablenkte. Meine Therapie wirkte denn auch erfolgreich, denn die noch verbleibenden Stunden der Nacht genoss ich einen erholsamen Schlaf. Ich zog allerdings aus dieser Erfahrung die Lehre, in Zukunft zur abendlichen Auffrischung nur noch eine einzige Kelpasantablette einzunehmen, mag dies doch völlig genügen. Den Kaffee werde ich mir allerdings leisten müssen, werde ihn aber die anderen Abende wie üblich durch einen beruhigenden Bambukaffee ersetzen.

Jedem wird wohl nach dieser Veranschaulichung klar sein, wieso man den Bohnenkaffee als diagnostisches Hilfsmittel be-

zeichnen kann, denn jeder hat die Möglichkeit, dies als Prüfstein bei sich selbst zu verwerten. Wenn man wegen abendlichen Kaffeegenusses nicht einschlafen kann, besitzt man keine verengten Gefäße, die durch Erweiterung den Schlaf

zu fördern vermögen. Er wird so angeregt, dass er die Nacht zum Tage werden lässt. Wer aber umgekehrt seine verengten Gefäße durch den Kaffee erweitern kann, dem reicht diese Hilfeleistung gerade dazu, den Schlaf zu finden.

### Künstliche Süßmittel für Zuckerkrank

In den Gaststätten ist es üblich, den Zuckerkranken künstliche Süßstoffe darzubieten, so dass die Frage entsteht, ob diese für den Kranken eigentlich unschädlich seien. Es ist nicht verwunderlich, dass gerade Zuckerkrankte auf Süßigkeiten sehr erpicht sind, denn wenn sie von Jugend an lieber Bitteres und Saures gehabt hätten, wären sie wahrscheinlich nicht zuckerkrank geworden. Alle Stoffwechselkrankheiten beruhen auf einer gewissen Veranlagung oder Neigung, die man oft von den Vorfahren übertragen erhielt. Da auch die Zuckerkrankheit eine Stoffwechselkrankheit ist, wird es sich bei ihr ebenso verhalten. Nebst der Veranlagung spielen indes auch die Essensgewohnheiten eine gewisse Rolle und auch diese sind, weil anerzogen, sehr anhänglich. Wenn in einer Familie die Zuckerkrankheit verschiedentlich vorkommt, beweist dies, dass eine gewisse Neigung dazu vorherrscht. Wer nun einer solchen Neigung unterworfen ist, sollte sein stark betontes Süßigkeitsbedürfnis gut beherrschen lernen. Je besser der Verzicht gelingt, um so vorteilhafter. Ueberwältigt aber das Verlangen nach Süßigkeit den Kranken, dann sollte er sich nur natürlichem Fruchtzucker zuwenden, wie er sich in ausgereiften Früchten vorfindet, da dies den Körper am wenigsten belastet. Der künstliche, kristallisierte Fruchtzucker ist vom gesundheitlichen Standpunkt aus beurteilt keineswegs Ersatz des natürlichen Fruchtzuckers.

Ausser dem soeben empfohlenen natürlichen Fruchtzucker, der allerdings ausnahmsweise und sparsam zu verwenden ist, sollte man ohne Zucker auskommen, wenn es auch nicht leicht sein mag, sich daran zu gewöhnen. Sämtliche künstliche

Süßstoffe sind alles andere als gesund, besonders nicht für einen Körper, dessen Stoffwechsel ohnedies gestört ist. Mit allen künstlichen Erzeugnissen muss sich bekanntlich besonders die Leber befassen und suchen, damit fertig zu werden, was ihr oft genug schwer fällt. Sie nun ist das Schwesterorgan der Bauchspeicheldrüse, die ja dem Zuckerkranken die typischen Schwierigkeiten bereitet. Kaum wird solch ein Kranker aufzufinden sein, dessen Lebertätigkeit hundertprozentig ist, denn wenn dem so wäre, dann würde er auch nicht zuckerkrank sein. Zuckerkrankte wie auch alle anderen, die unter einer Funktionsstörung der Leber zu leiden haben, benötigen viel Sauerstoff. Sie sollten sich daher viel ins Freie begeben, um sich genügend Bewegung zu verschaffen. Vorzüglich ist ausdauerndes Wandern, damit die bleierne Müdigkeit entweichen kann, worauf der sogenannte zweite Atem einsetzen wird. Weil nun das Aceton durch die Atmung aus dem Körper weggeschafft ist, fühlt sich auch der Patient wieder wohl. Vorteilhaft ist es für den Zuckerkranken, wenn er sich an saure Geschmacksrichtungen gewöhnt, vor allem an Milchsäure. Günstig für ihn ist daher saure Buttermilch, Joghurt ohne Zucker sowie Molkosan als verdünntes Getränk, da dieses sehr gut auf die Bauchspeicheldrüse einwirkt. Wer eine bleibende Hilfe und Heilung anstrebt, kann diese nach meiner reichen Erfahrung nur erlangen, wenn er darauf achtet, sich in der Diät richtig einzustellen, sollte diese doch möglichst frei von Süßstoffen sein. Gleichzeitig sollte er auch günstige Naturheilanwendungen durchführen, denn beides zusammen kann ihm den erwünschten Erfolg bringen.