

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Hoher Blutzucker  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553347>

### **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:** 16.03.2025

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



## Hoher Blutzucker

Von Zeit zu Zeit sollte jeder die Zuckerwerte vom Arzt bestimmen lassen, um festzustellen, ob möglicherweise eine Zuckerkrankheit (Diabetes) vorliegt. Dies ist heute besonders notwendig, da in den Industrieländern zu viel, zu fettreich und zu süß gegessen wird. Die Bauchspeicheldrüse kann ein solches Übermass nicht verarbeiten und erschläft.

Die sogenannte Altersdiabetes zieht keine so schlimmen Folgen nach sich. Oft genügt die Einhaltung einer Diät, um die Werte im Rahmen zu halten. Deshalb sollten Ärzte nicht so schnell zur Insulinspritze greifen.

### Was ist Rohkaffeetees?

Ich habe aus Zentralamerika die Erfahrung mitgebracht, dass man mit dem Trinken von Rohkaffeetees gute Erfolge erzielen kann. Ungeröstete Kaffeebohnen werden fein gemahlen und ein Teelöffel von diesem Pulver mit heissem Wasser überbrüht. Man lässt den Tee so lange ziehen, bis er gute Farbe bekommt. Dann wird der Tee tagsüber schluckweise getrunken. Auf diese Weise kann man den Blutzucker in kurzer

Zeit sehr stark senken. Man kann auch Rohkaffeepulver einnehmen. Zwei- bis dreimal täglich eine kräftige Messerspitze voll in ein wenig Wasser.

Es ist sehr schwierig, die harten, rohen Kaffeebohnen in einer Kaffeemühle oder einem Mixer zu pulverisieren. Die Geräte werden zu sehr beansprucht und gehen schnell kaputt. Deshalb ist es ratsam, einen fertigen Rohkaffeetees zu kaufen.

### Die gute Wirkung des Löwenzahns

Eine Leserin der «Gesundheits-Nachrichten» teilte uns mit, dass einfacher Löwenzahn auch den Blutzucker senken kann, und zwar geht die Wirkung von den Blättern und Wurzeln aus. Es ist eine gute Idee, die Blätter fein zu schneiden und unter Salate zu mischen. Auch mit Joghurt oder Sauermilch schmecken sie gut. Ferner kann man sie einer Suppe begeben, aber erst kurz vor dem Essen. Man darf sie auf keinen Fall mitkochen.

Solche einfachen Möglichkeiten sollte man auf jeden Fall ausprobieren, bevor man zur Insulinspritze greift.

## Buchbesprechung

### Bewegungsmangel-Krankheit

So bezeichnet der bekannte Präventivmediziner, Professor Dr. med. Kurt Biener, eine Erscheinung, hervorgerufen im Zeitalter der Maschinen, weil wir unsere Beine und Füße viel zu wenig gebrauchen. Eisenbahn, Flugzeug, Auto, Bus – also alle modernen Verkehrsmittel – haben bei uns die gesunde Funktion der vom Schöpfer so wunderbar geschaffenen Füße zu stark eingeschränkt. Wir sollten uns wieder zurückbesinnen auf früher, als wir noch gewohnt waren auf Schusters Rappen, wie man so sagt, unsere täglichen Besorgungen zu erledigen.

In unserer Freizeit und in den Ferien sollten wir vermehrt Sport betreiben, und dabei ist Wandern am gesündesten. Jedoch auch andere Sportarten, sei es Skifahren,

Schwimmen, Rudern und so weiter – wenn sie vernünftig betrieben werden – sind sehr zu empfehlen. Spitzensport ist in der Regel nur ein Nervenkitzel für die vielen Zuschauer und Rekordfanatiker. Diejenigen, die ihn betreiben, können sich, wenn sie nicht eine ganz starke Konstitution besitzen, sogar schädigen. Ich habe, als ich noch voll in der Praxis stand, etliche Spitzensportler behandeln müssen mit Herz- oder Lungenarterienverengungen und allen möglichen Folgeerscheinungen der Überforderung.

Es ist gut, wenn wir uns über die Nützlichkeit eines gesunden Sportes, über Masse, Ziele und Gefahren im klaren sind. Dazu studieren wir am besten die Bücher «Freizeit und Sport», «Lebensalter und Sport» sowie «Alpinismus».