

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

**Buchbesprechung:** Buchbesprechung

### **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:** 02.04.2025

**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 erschläfft.

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».

«Alpinismus», herausgegeben von Professor Dr. med. Kurt Biener, mit Beiträgen aus praktischen Erfahrungen einiger Ärzte, die ihm bei der Bereitstellung der Manuskripte behilflich waren. Das Buch ist im bekannten Verlag Habegger AG, Derendingen, herausgekommen. Sicher ist es in jeder grösseren Buchhandlung erhältlich.

Im gleichen Verlag ist auch das Buch «Jugend und Tabak» erschienen, an dem

ein weiterer Spezialist für Sozial- und Präventivmedizin, Professor Dr. med. Meinrad Schär, mit einem Geleitwort mitgewirkt hat. Dieses Buch scheint mir für die Jugend sehr wichtig und interessant zu sein. Wer sich über das Laster «Tabak» – das jährlich Tausenden die Gesundheit und zum Teil das Leben kostet – näher informieren möchte, der vertiefe sich in dieses ausführliche, mit vielen Statistiken versehene Werk: «Jugend und Tabak».

### Aus unserem Leserkreis

#### Zahnfleischentzündung/Ausschlag

Heute haben wir einen erfreulichen Brief von Frau J. M. erhalten, der wirklich für sich spricht:

«Zurückkommend auf Ihr Schreiben vom 31. Juli 1986 möchte ich Ihnen folgendes mitteilen, dass mir Ihr Rat betreffs Zahnfleischentzündung sehr geholfen hat.

Die Mittel meines Zahnarztes nutzten nichts, jedoch Ihr Dentaforce und Myrrhentinktur haben die Entzündung verschwinden lassen. Nur schade, dass ich dies nicht schon vorher wusste, bevor es soweit gekommen ist.

Auch bei etwas anderem hat mir dieses Jahr ein Mittel von Ihnen geholfen.

Ich hatte hinter dem Knie an der Beuge einen Ausschlag, welcher sich rötete und sehr gebissen hat. Nachdem ich mich beim Hautarzt angemeldet hatte, sollte ich über einen Monat warten, bis ich an die Reihe kommen sollte, dabei hatte der Ausschlag auch schon an den Armen angefangen.

In Ihrem Buch las ich dann über *Viola tricolor*, *Bioforce-Crème* und *Johannisöl*. Diese Mittel haben mir geholfen. Der Ausschlag ist verschwunden.»

Wir hoffen, dass wiederum viele Leser von diesen Erfahrungen profitieren können.

#### Wallwurz (auch Beinwell genannt) = *Symphytum officinale*

Diese alte, bewährte Heilpflanze gehört zur Familie der Borretschgewächse. Der Name Beinwell deutet an, dass sie schon in früheren Zeiten bei Erkrankungen der Beine mit

Erfolg verwendet wurde. Äusserlich ist sie bei hartnäckigen varikösen Unterschenkelgeschwüren, bei Knochenbrüchen, krampfartigen Beinen und schlecht heilenden Wunden immer schon mit guter Wirkung eingesetzt worden.

Die Wurzel enthält einen ganz besonderen Stoff: Allantoin. Versuche haben gezeigt, dass gerade dieser Stoff bei schlecht heilenden und eiternden Wunden besser wirkt als alle chemischen Präparate. Am kräftigsten wirkt in solchen Fällen die frische Wurzel. Sie wird fein geraffelt, diese Masse gibt man zwischen zwei Gazen und legt das ganze direkt auf die Wunde. Nicht nur die Wurzel, auch die Blätter haben heilwirkende Kräfte. Die ganz jungen Triebe kann man, wie beim Borretsch, unter Salate mischen und essen. Sie wirken auch innerlich ausgezeichnet, vor allem auf die Magen- und Darmschleimhäute.

Wenn man nach dem Duschen *Symphytumtinktur* einreibt, dann wird die Haut feiner, elastischer und zugleich widerstandsfähiger. *Symphytumtinktur* verhindert auch das allzufrühe Welkwerden und Altern der Haut.

Die Wurzel wirkt ebenfalls vorzüglich bei Brandwunden. Diese heilen dann schneller, und es bleiben weniger unschöne Narben zurück.

Wie sogar Tiere instinktiv gewisse Heilpflanzen benützen, zeigt uns ein Bericht, den wir kürzlich von Freunden erhalten haben:

«Als wir kürzlich unsere Mutter in München besuchten, und wieder einmal das