

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 9

Artikel: Unvoreilhafter Sparsinn
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552782>

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>

dass eine vergaste Ware nicht gesundheitsschädigend wirkt, auch wenn dadurch keine akuten Vergiftungserscheinungen beobachtet werden? Möglicherweise wird da, wo die Cellulose beim Getreide, Leinsamen oder irgend einem andern Produkt nicht verletzt ist, wenig Nachteiliges haften bleiben. Dagegen wird überall da, wo eine kleine Verletzung vorhanden ist, eine kleine Oxydation mit dem Gas möglich sein. Diese Verbindung kann oder wird sich für unseren Körper sehr wahrscheinlich nachteilig, wenn nicht sogar gesundheitsschädigend auswirken. Warum bleiben wir nicht bei der unveränderten und unverdorbenen Natur? Wo diese im Gleichgewicht belassen wird, geht alles seinen normalen und guten Weg. Als ich noch ein Knabe war, spritzten wir die vielen Kirschbäume, die wir besaßen, nie. Es gab Jahre, in denen wir eben eine kleinere Ernte hatten, aber weit mehr Ernten waren völlig in Ordnung. Mit Würmern hatten wir wenig zu tun. Bei schlechtem Wetter konnte ein mässiger Befall eintreten, jahrelang aber beobachteten wir jeweils keinen einzigen Wurm an unseren Bäumen. Es scheint, dass seitdem man zu spritzen begonnen hat, diese Sache schlimmer geworden ist. Diesen Eindruck habe nicht nur ich, sondern auch noch viele andere meiner Altersgenossen. Wenn man die Pflanzen durch chemische Einflüsse schwächt, dann ist ihre Widerstandsfähigkeit weniger gross. Geht man mit Spritzmitteln gegen die Insekten vor, dann vergiftet und vernichtet man damit folgerichtig nicht nur die schädlichen, sondern auch die nützlichen. Auf diese Weise wird das Gleichgewicht gestört, und durch die Verschiebung tritt der grosse Kampf mit der Natur ein. Entweder erreicht dieser Kampf durch immer intensivere chemische Mittel den scheinbaren Sieg, oder wir sind genötigt einmal ausrufen zu müssen: «Ach, die Geister, die ich rief, werd' ich nun nicht los!» Zu diesem Ergebnis werden wir sehr wahrscheinlich gelangen, wenn in der Natur das Gleichgewicht immer mehr gestört wird. Wie leicht ist es für einen Menschen eine Lawine ins Rollen zu bringen, sie aber aufzuhalten ist für ihn unmöglich. Ohne grosse Mühe können elementare Kräfte durch kleine Ursachen entfacht und entfaltet werden, doch einmal im Wachsen begriffen, nehmen sie immer grössere Dimensionen an, denen der Mensch dann eben nicht mehr gewachsen ist. Von diesem chemischen Krieg gegen Schädlinge und Insekten zieht also nicht der Bezüger der chemischen Mittel Nutzen, auch nicht die Volksgesundheit, sondern in erster Linie die Geschäftswelt und nachfolgend die Krankheit und der Tod.

Die Bedeutung von Molkenkonzentrat in der Krebsfrage

Schon vor vielen Jahren wies ich auf meine Erfahrungen mit Molkenkonzentrat bei der Behandlung von inneren und äusseren Krebsgeschwulsten hin. Oefters hat sich dabei das Betupfen mit Molkenkonzentrat bei Hautkrebsen und äusseren Krebsleiden als ausgezeichnet erwiesen. Ich erinnere mich hiebei noch lebhaft an einen besonderen Fall, bei dem es sich um eine Krebsgeschwulst an der Wade handelte. Als der Arzt den Krebs herauszuschälte, teilte er der assistierenden Schwester mit, er habe Bedenken, ob ein Zuheilen noch möglich sei. Wir haben dann die Wunde mit Molkenkonzentrat betupft und sie heilte zum grossen Erstaunen des Chirurgen sehr gut und rasch. Noch andere erfolgreiche Erfahrungen haben wir durch innere und äussere Anwendungen gemacht, und es ist erfreulich, dass nun heute Dr. Kull durch seine eigenen Erfahrungen die grosse Bedeutung der Milchsäure bei Krebsbehandlung und der Heilung von Krebs bestätigt.

Damit will allerdings nicht gesagt werden, diese Milchsäure-Präparate seien ein Universalheilmittel, aber sie tragen dazu bei in der Krebsbehandlung einen wesent-

lichen Fortschritt zu erzielen. Da Molkenkonzentrat einen ziemlich hohen Prozentsatz natürlicher Milchsäure enthält, eignet es sich vorzüglich für die Krebsdiät und zwar als Getränk in Verbindung mit Mineralwasser sowohl vorbeugend, wie auch heilend. Wegen der Milchsäure empfiehlt Dr. Kull ja auch die Einnahme von rohem Sauerkraut.

Es ist wirklich erfreulich, zu sehen, wie somit die alten Erfahrungen und Beobachtungen, die wir vor vielen Jahren in unseren Schriften veröffentlicht haben, neuerdings ihre Bestätigung finden.

Unvorteilhafter Sparsinn

Oft erhalte ich von Patienten Berichte, weil sie sich durch verdorbene Speisen gesundheitlich geschädigt haben. Geht man der Sache auf den Grund, dann erkennt man sehr oft, dass die Ursache auf übertriebenem Sparsinn der Hausfrau oder Köchin beruht und zugleich auch auf einem mangelhaften Einteilungs- und Berechnungssinn. In der Regel achten solch Sparende nur darauf, dass alles Gekochte aufgebraucht wird, nicht aber, dass es zur rechten Zeit seine Verwendung findet. Ein Fruchtekuchen mit Eiern, mit viel Rahm und andern guten Zutaten mag frischgebacken bestimmt gut munden. Hat man davon aber zuviel zubereitet, so dass man ihn nicht einmal am zweiten Tag aufisst und auf den dritten oder gar vierten Tag aufspart, dann muss man sich nicht wundern, wenn man sich nach dem Genuss eines solch alten Kuchens nicht wohl fühlt. Er mag uns zwar geschmacklich selbst am dritten Tag noch munden, unbemerkt aber unterliegen Eiweiss, Fett und Zucker darin einem Abbauprozess und zwar vor allem das Eiweiss. Wenn dann dieses verdorbene Eiweiss die Leber schädigt, ist dies nicht sehr verwunderlich. Ein Kuchen, der am ersten oder zweiten Tag nicht aufgegessen wird, sollte verschenkt werden, denn mit alten Speisen kann man sich mehr schaden als nützen.

Auch mit Früchten, vor allem mit Beeren ist es gleich bestellt. Diese sollten ebenfalls möglichst am Tage, da man sie pflückte, spätestens aber am darauffolgenden Tag gegessen werden. Muss man sie längere Zeit aufbewahren, dann bilden sich Schimmelpilze, die zwar nicht so schlimm wirken, wie ein Gärungsprozess. Es gibt nun viele Menschen, die auf angelegene Speisen sehr ungünstig reagieren. Sie bekommen Darmgase, Gärungen und Verdauungsstörungen. Angegorene Früchte sollte man mit Zucker etwas aufkochen, damit die Gärungserreger und die Hefepilze getötet werden und keine Störungen verursachen können. Nicht jeder ist gleich empfindlich, ein grosser Teil ist es jedoch und ganz besonders Kinder. Noch schlimmer sind die Folgen bei verdorbenen Fleisch- und Fischspeisen. Der Eisschrank schützt vor dem Verderben nicht vollständig. Wenn die Speisen zulange darin stehen, findet an ihnen trotz der Kühle ein gewisser Abbau- und Verderbungsprozess statt. Man muss also auch da sehr gut aufpassen.

Eine starke Fischvergiftung beobachtete ich seinerzeit auf einem italienischen Schiff auf der Fahrt nach Afrika. Der Kellner servierte einem Fahrgast einen Fisch, der schon zwei Tage zuvor zubereitet worden war. Da er aber vorblieb, wanderte er zur Aufbewahrung in den Kühlschrank und von dort nach zwei Tagen in den Magen des hungrigen Fahrgastes, was bei diesem eine starke Fischvergiftung zur Folge hatte.

Eine gute Hausfrau und Köchin sorgt stets dafür, dass alles, was übrig bleibt, spätestens am darauffolgenden Tage verwertet wird. Zu alte Resten lässt sie nicht anstehen, sondern gibt Uebriggebliebenes lieber zur rechten Zeit an Bedürftige weiter. Man kann allerdings manches noch zur rechten Zeit zu einer Suppe oder anderweitig verwenden. Speisen, die zu lange herumstehen, verlieren an Wert, verderben und verursachen Schaden, sind also auch dem Sparenden nicht vonnutzen. Weit besser wäre

es, wir würden unsern Einteilungs- und Berechnungssinn schulen, statt aus lauter Bequemlichkeit zuviel zu kochen. Sollten wir einmal nicht völlig gesättigt sein, dann schadet dies nicht, im Gegenteil, es ist besser und gesünder, als sich im Uebermass anzufüllen. Zudem kann eine geschickte Hausfrau oder Köchin nach einer Gemüsemahlzeit noch mit einem belegten Brötchen, mit etwas Quark und Knäckebrot oder dergleichen mehr aufwarten oder nach süssen Speisen je nachdem mit einem Tee und Honigbrot oder nach gekochten Süssspeisen noch mit einer frischen Frucht. Auf alle Fälle aber dient eine Schädigung dem Sparenden keineswegs. Im Gegenteil, es scheint sich da ein altbewährter Spruch buchstäblich zu erfüllen, nämlich: «Da ist einer, der mehr spart als recht ist, und es wird ihm nur zum Schaden.»

Zerstören Mixer Vitamine und Mineralsalze ?

Kürzlich erhielt ich die Mitteilung, Are Waerland verurteile den Gebrauch aller Mixer vollständig, da solche die Nährsalze und Vitamine restlos zerstören würden. Ich selbst habe dies von Waerland nicht persönlich gehört und auch nicht in seinen Schriften vorgefunden. Auf alle Fälle aber ist diese Behauptung, komme sie nun von wem sie wolle, grundfalsch. Mit einem Mixer kann man keine Nährsalze zerstören. Sie werden nicht einmal durch das Kochen zerstört. Viel eher besteht die Gefahr, die Nährsalze durch Abbrühen und Auskochen auszulaugen, indem man Brühwasser weg wirft. Auf diese Weise wird die Nahrung der Nährsalze beraubt und in ihrem Werte schwer vermindert. Auch die Vitamine werden durch den Mixer nicht benachteiligt, da sie höchstens durch Metalle beeinflusst werden können, so, wenn man sie beispielsweise mit Kupfer in Berührung bringt. In einer Kupferpfanne kann man sie zerstören, da Kupfer als Katalisator wirkt und vor allem das Vitamin-C zerstört. Auch durch Aluminium kann man Veränderungen an der Nahrung beobachten, und durch das Einnehmen von Aluminium-Hydroxyd kann man gesundheitliche Schädigungen hervorrufen. In Amerika soll ein ganzes Aerzte-Kollegium den Nachweis erbracht haben, dass das Kochen in Aluminiumpfannen an der Bildung von Krebszellen beteiligt sei.

Wer sich ganz naturgemäss einstellt, wird die Verwendung eines Mixers ablehnen, weil wir ja unsere Zähne zum Kauen gebrauchen sollten. Für jene, die gute Zähne besitzen, wird der Mixer wohl auch kaum ernstlich in Frage kommen. Auch die Indianer, die Neger und Araber brauchen keine solchen Hilfsfaktoren, da sie sich infolge ihrer Naturkost schöne, gesunde Zähne erhalten haben. Würden auch wir naturgemäss leben, fänden auch wir noch Zeit und die notwendige Entspannung, um alles gründlich zu durchspeicheln und tüchtig zu kauen, dann wären auch unsere Zähne noch in Ordnung, und wir brauchten keinen Mixer, ja nicht einmal eine Zahnbürste, auch keine Zahnpasta, wie noch hunderterlei anderes nicht, was wir eben als zivilisierte Menschen benötigen, weil wir uns vom Natürlichen zu weit entfernt haben. Würden wir ganz naturgemäss leben, müssten wir auch keine Saftkuren durchführen. Wir leben nun aber einmal nicht so und müssen uns daher bis zu einem gewissen Grade damit abfinden, dass wir uns nicht mehr in den urwüchsig gesunden Verhältnissen befinden. Deshalb können wir in unserer heutigen Lage gewisse Hilfsfaktoren auch nicht ohne weiteres ablehnen, indem wir falsche, extreme Schlussfolgerungen ziehen. Ein Mixer ist für all jene, die schlechte Zähne oder womöglich überhaupt gar keine mehr besitzen, eine gute Hilfe. Wohl ersetzt er das Durchspeicheln der Speisen nicht, dafür aber das Kauen, das ja in solchen Fällen selbst nicht mehr genügend durchgeführt werden kann. Auch die

Saftpresse berücksichtigt diesen Mangel und beschafft uns jene Säfte roh, die wir mangels Kauvermögen nicht mehr in uns aufnehmen können. Es handelt sich nun nur noch darum, dass wir sowohl den Mixer als auch die Saftpresse richtig verwenden, damit uns dadurch kein weiterer Nachteil entsteht. Wenn es für uns bereits einen Mangel bedeutet, dass wir selbst nicht mehr genügend kauen können, dann dürfen wir nicht auch noch den Fehler begehen und alles in Eile herunterschlingen, weil uns dies durch den Mixer erleichtert ist. Im Gegenteil, nun müssen wir sorgfältig darauf achten, dass wir zum mindesten alle Speisen ganz gut und gründlich durchspeicheln, damit wir die Speicheldrüsen genügend zur Tätigkeit anregen, denn dies besorgte zuvor unser Kauen. Der Mixer wird uns erst dann zum grossen Nachteil, wenn er uns veranlasst, das Einspeicheln zu vernachlässigen, weil dann die wichtigen Speichelstoffe, die eine Fermentwirkung ausüben, nicht oder nur ungenügend herbeigeschafft werden, so dass die notwendige Vorverdauung beeinträchtigt wird. Wir werden daher in Zukunft wohl unserem Mixer dankbar sein, dass er uns die Nahrung zerkleinert, uns feine Müesli und Gemüsebrei zubereitet, werden anderseits aber streng darauf achten, dass wir stets vollwertige Naturnahrung verwenden und die durch den Mixer gegangenen Speisen langsam und gründlich durchspeicheln. Wer aber noch gesunde, starke Zähne besitzt, kann sich den Mixer ersparen, denn Zähne brauchen gute, redliche Arbeit, um gesund bleiben zu können, aber auch gesunde, vollwertige Naturkost.

Spitalkost

Oft setzen mich Nachrichten, die mir über Spitalkost berichtet werden, in nicht geringes Erstaunen. Erst kürzlich vernahm ich einige Begebenheiten, die ich nicht für möglich hielt. Die Patientin, die mir den Bericht übermittelte, befand sich zur Behandlung in einem wunderbar eingerichteten Spital, einem prächtigen Neubau in schönster Lage. Die Küche, die besichtigt werden konnte, ist aufs Modernste eingerichtet und mit neuesten Apparaten, mit sauberen, hygienischen, gutdurchdachten Installationen und andern vorzüglichen Erleichterungen versehen. Leider aber scheint die Küchenleitung nicht sehr günstig gewählt zu sein und nicht sonderliches Verständnis für die notwendigen Diäterfordernisse zu haben. Die erwähnte Patientin bekam, nachdem sie von einem der besten Chirurgen operiert worden war, es handelte sich bei ihr um die vierte Darmoperation, kurze Zeit nach der Operation ein grosses Stück Käse und Ochsenmaulsalat. Die Salate waren mit Essig zubereitet und zum Teil ziemlich stark gesalzen. Auch der gekochte Blumenkohl war zu stark gewürzt. Die Getränke waren sehr kalt, weil sie aus dem Kühlschrank kamen; und als die Patientin auf den Uebelstand aufmerksam machte, riet ihr die Schwester ganz einfach, alles vor dem Schlucken im Munde zu wärmen. Zur gleichen Mahlzeit erhielt die Kranke, wie dies ja allgemein üblich ist, Gemüse, Früchte und süsse Nachspeisen. Kurz, es war alles dazu angetan, dass Darmgärungen und starke Schmerzen eintraten, und nach 14 Tagen wurde die Kunst des Chirurgen wieder zunichte gemacht, da das mühsam Erreichte wieder riss. Die Patientin schwebt heute zwischen Tod und Leben, woran die erwähnte, unbegreifliche Diät bestimmt nicht unbeteiligt ist.

Wer die Verhältnisse der Fremde, vor allem südlicher und überseeischer Länder studiert hat, der ist stolz auf die schön gebauten, hygienisch eingerichteten Spitäler, die sich unsere kleine Schweiz mit grossen Geldauslagen errichtet. Es wäre nun aber bestimmt kein Luxus, wenn auch noch für gut ausgebildetes, geschultes Küchenpersonal gesorgt würde, das wissenschaftlich neuzeitlicher Diät nicht verständnislos gegenübersteht, sondern nebst