

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Das Würzproblem und die Nieren  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552302>

### **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>**

um sich nicht mehr bemerkbar zu machen. Auch bei einer Erkrankung an multipler Sklerose kann die Ableitung Erfolge erzielen. «Der kleine Doktor» berichtet hierüber unter Behandlung Nr. 2 auf Seite 356, während die ebenfalls unerlässliche Frischhormonbehandlung Nr. 3 auf Seite 357 beschrieben wird. Auch die Behand-

lung dieser Krankheit hat zusammen mit der richtigen Heildiät zu erfolgen. Da diese Krankheit allgemein als hoffnungslos gilt, begrüsst der Patient jede aussichtsreiche Behandlungsmöglichkeit. Die näheren Angaben, die «Der kleine Doktor» bekanntgibt, müssen dabei jedoch berücksichtigt werden.

## Das Würzproblem und die Nieren

Es ist auffallend, wie oft man in Gaststätten und Privathäusern beobachten kann, dass Leute gewohnheitsmässig zum Salzstreuer und zur Pfeffermühle greifen, bevor sie überhaupt erst einmal geprüft haben, wie stark die dargebotenen Speisen bereits gewürzt sind. Wer gewohnt ist, starkes Würzen zu meiden, kann nicht begreifen, wie jemand sich der Gefahr aussetzen kann, seine Nahrung auf diese Weise zu versalzen oder zu stark zu pfeffern. Aber es scheint, dass der Gaumen solcher Menschen an scharfe Gewürze und übermässigen Salzgehalt gewohnt ist, nicht aber ihre Niere. Sie überlegen sich nicht, dass der Körper das überschüssige Salz wieder ausscheiden muss, und um dies zu können, fordert er viel mehr Flüssigkeit als üblich. Allerdings mögen Leute, die gerne trinken, den entstandenen, vermehrten Durst willkommen heissen. Aber die Niere besitzt keine unbegrenzte Fähigkeit, Salze auszuschcheiden, weshalb sie durch unvernünftiges Salzen in einer Weise belastet wird, dass sie dadurch weniger sogenannte harnpflichtige Stoffe ausscheiden kann. Dieserhalb stellt sich als unliebsame Folge des öftern eine Rückstauung, Retention, solcher Stoffe ein. Zum Teil kann man diese als Stoffwechselschlacken bezeichnen. Solch ein Umstand kann, wenn er andauert, eine Nierenreizung hervorrufen oder mit der Zeit sogar einen entzündlichen Zustand in den Nieren verursachen. Dies ist besonders der Fall, wenn die Reiz-

wirkung noch mit Pfeffer oder Muskatnuss verstärkt wird. Auch die Entstehung von Rheuma kann indirekt damit zusammenhängen.

Bei richtiger Ueberlegung sollte man einsehen, dass es gut und heilsam wäre, sich solcherlei Unsitten entschieden, wenn vielleicht auch nur allmählich, abzugewöhnen, um sich nicht noch schwerwiegendere Schäden zufügen zu müssen. Durch vernünftige Einsicht können wir uns sicher zum Wohle unseres gesundheitlichen Zustandes umstellen, was uns unser Körper verdanken wird, und zwar besonders dann, wenn wir bereits älter geworden sind. Es ist stets nützlich, sich vorbeugend umzustellen. Das ist besonders heute nicht mehr schwer, da verschiedene gute Würzmittel im Handel erhältlich sind. Wer sich einmal an Herbamare und Trocomare gewöhnt hat, mag diese beiden sehr schmackhaften Gewürzhilfen in Streudosen nicht mehr missen. Ihre erfrischende, natürliche Würzkraft haben sie ausser dem Meersalz besonders den biologisch gezogenen Frischgewürzen, aus denen sie hergestellt sind, zu verdanken. Der Vorteil solch ausgewählter Zusammensetzung zeichnet sich vor allem durch den Gehalt an sämtlichen Spurenelementen wie auch an vielen Vitalstoffen aus, da diese dem Körper bekanntlich sehr dienlich sind. Denken wir also immer daran, dass mässiges, gesundes Würzen unsere Nieren schont.