

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Schlank bleiben mit Kelp  
**Autor:** W.G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969730>

### **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>**

eiweisshaltigen Nahrungsmittel haben bekanntlich einen Säureüberschuss. Somit nimmt man nach der amerikanischen Methode wohl an Gewicht ab, übersäuert jedoch den Körper und fördert dadurch zum Beispiel Rheuma und alle durch Stoffwechselgifte erzeugten Krankheiten. Bei der zuerst erwähnten Diät mit ganz wenig Eiweiss und Kohlehydraten kann

durch den Basenüberschuss als nützlicher Nebeneffekt eine Entschlackung des Körpers erwirkt werden.

Die amerikanische Methode ist also nicht empfehlenswert. Wer sein Gewicht reduzieren möchte, sollte sich also an die zuerst genannten Ratschläge halten. Mit der Zeit wird sich der Erfolg einstellen, und das bei guter Gesundheit!

## Schlank bleiben mit Kelp

In unserem Zeitalter, da die Jugend und der Körper mehr verherrlicht werden als der Geist, achtet man besonders auf seine Figur. Wer ist schon gerne dick? Im alten Griechenland ging dieser Schönheitskult soweit, dass man dicke Menschen bestrafte, obwohl sie oft für ihre Veranlagung nicht im geringsten verantwortlich waren. Um schlank zu bleiben, wird heute viel Sport getrieben und bewusster gegessen und getrunken. Bei einer Änderung der Essgewohnheiten sind zwei wichtige Punkte zu berücksichtigen, denn es ist gar nicht so sehr nötig, wie viele es meinen, sich durch spärliche Nahrungsaufnahme vor dem Dickwerden zu schützen. Denn die Selbstkasteiung durch verschiedene «Superdiäten» bringt in der Regel nur einen vorübergehenden, meistens aber gar keinen Erfolg.

### Was müssen wir beachten

Wir dürfen ruhig essen, bis wir satt sind, wenn wir darauf achten, nur wenig Stärke und gar keinen Industriezucker zu uns zu nehmen. Besonders die weisse Stärke, wie Weissmehl, weisse Weggli, Teigwaren, Feinbäck, Pudding und dergleichen mehr, sollten wir unbedingt meiden, ja, wir sollten nicht einmal den Kartoffeln gross zusprechen (hier geht es vor allem um in Öl oder Fett gebackene Kartoffeln, die zu meiden sind, Pellkartoffeln können jederzeit genossen werden), sondern an ihrer Stelle lieber den Naturreis wählen. In gleicher Weise sollten wir uns vor Zuckerwaren hüten. Aber eben, es ist oft allzu schwierig, an einer Konditorei vorbeizugehen, ohne

die verlockenden Süssigkeiten zu beachten. Wer sich aber nicht anstrengt, um zu verzichten, muss sich auch nicht wundern, wenn er langsam aber sicher rundlicher wird. Ausser Süssigkeiten müssen unbedingt tierische Fette gemieden werden. Achten Sie beim Einkaufen auf die Angaben über den Fettgehalt auf der Packung bei verschiedenen Nahrungsmitteln, zum Beispiel bei Käse. Denken Sie auch daran, dass bei einem Grossteil der Nahrungsmittel die sogenannten versteckten Fette enthalten sind, besonders in Wurstwaren, Saucen, Pommes frites und panierten Fleischgerichten. Statt dessen sollten wir reichlich Gemüse und Früchte essen, denn von diesen wird man nicht dick. Wer nicht auf Fleisch verzichten will, der sollte mageres Fleisch wählen, und gegrilltes oder gedünstetes dem gebratenen Fleisch vorziehen. Wer schlank bleiben will darf sich auch nicht angewöhnen Bier zu trinken und sonstige alkoholische Getränke, ausser einem Gläschen trockenen Wein, da diese Getränke sehr viele Kalorien aufweisen. Wenn wir also auf das Bier verzichten, so dürfen wir nicht den anderen Fehler machen, und statt dessen zuckerhaltige Fruchtlimonade trinken. Um den Durst zu stillen, bevorzugt man lieber alkalisches Mineralwasser. Wenn Sie diese wenigen grundlegenden Bedingungen in Ihrer Ernährungsweise beachten, dann brauchen Sie sich um Ihr Gewicht keine Sorgen zu machen.

### Übergewicht und Drüsenfunktion

Wohl gibt es Menschen, die durch Veranlagung rasch zu Gewichtszunahme neigen.

Dafür sind die endokrinen Drüsen, die Eierstöcke und die Hypophyse verantwortlich. Sie müssen nicht einmal krank sein, aber von ihnen gehen Impulse aus, die den Stoffwechsel beeinflussen. Es gibt sogar eine hypophysäre Fettsucht, die sich sehr unangenehm äussert, da sie dicke Fettplatten bildet. Doch dies ist eine Krankheit, die man als solche besonders behandeln muss. Wir wollen Ihnen darüber Auskunft geben, wie man die endokrinen Drüsen weitgehend anregen kann, wenn sie nicht richtig oder zu wenig arbeiten, ohne dass schwerwiegende Schädigungen an diesen Organen vorliegen. Natürlich hilft uns dabei eine gesunde Lebensweise, mit viel Bewegung an frischer Luft, vernünftig betriebenem Sport, Tiefatmungsgymnastik und Wasseranwendungen.

#### **Was ist Kelp?**

Diese Vorbedingungen können wir durch ein einfaches Mittel wesentlich unterstützen, und zwar durch die Einnahme von Meerpflanzen, wie es die Bewohner der Pazifischen Inseln, die Japaner und die Chinesen tun. Diese gehören meist zu ihrer täglichen Nahrung. Die kleinen grünen Blättchen der Meerpflanzen, die Kelp genannt werden, enthalten organisches, vor allem an Kali gebundenes Jod. In dieser Form bereitet Jod normalerweise dem Herzen keine Schwierigkeiten und auch die Schilddrüse wird dadurch nicht belästigt. Die Meeralgeln enthalten bekanntlich den ganzen Komplex von Mineralien des Meeres und deshalb ist Kelp nicht nur ein Nahrungsmittel, sondern zugleich auch ein vorzügliches Heilmittel. Es hilft uns in dieser Form unser Normalgewicht zu bewahren oder es nötigenfalls wieder zu erlangen. Diesen Vorzug haben die Amerikaner schon längere Zeit wahrgenommen, weshalb sie verschiedenen Nahrungsmitteln Meerpflanzen beifügen.

Wenn wir unsere Ferien einmal am Meer verbringen, dann können wir selbst mit Meeralgeln einen Versuch unternehmen, an einer sauberen Stelle mit klarem Wasser. Von diesen Pflanzen können wir jeden Tag etwas geniessen, indem wir sie roh im Munde

zerkauen. Man kann sie auch zerkleinern und einer Suppe oder dem Gemüse beimengen, und zwar, um die volle Wirkung zu erzielen, erst nach dem Kochen. Und bald erhalten wir den Beweis, wie erfrischend schon eine kleine Zugabe wirkt, und wie der Organismus durch die angeregten endokrinen Drüsen weit besser zu arbeiten beginnt. Die Bewohner, die regelmässig Meerpflanzen geniessen, werden nicht über Fettleibigkeit zu klagen haben, denn diese Ernährung verschafft ihnen schöngebaute, schlanke Körper. Die gute und einfache Hilfe, die uns die Meerpflanzen bieten, bewahren uns davor, zu den vielen gewaltsamen Mitteln greifen zu müssen, die meist nicht ganz ungefährlich sind, denn das Vergewaltigen der Natur wird sich immer rächen.

#### **Kelpprodukte**

Da die Mineralpflanzen alle für uns notwendigen Mineralien, Vitalstoffe und Spurenelemente enthalten, sollten wir uns ihrer reichlich bedienen. Leider haben wir, da wir fern vom Meer wohnen, nicht die Möglichkeit, uns diese Meerpflanzen selbst zu beschaffen. Doch auch bei uns besteht die Möglichkeit, Kelp aus dem Pazifik auf verschiedene Weise zu verarbeiten. Kelp-Tabletten, wie sie schon längere Zeit hergestellt werden und in den Reformhäusern erhältlich sind, helfen auch bei uns, mancherlei Schäden auszugleichen. Es ist auch vorteilhaft, verschiedene Suppenprodukte mit Kelp zu versehen, denn dadurch erhalten wir mit unserer Nahrung regelmässig die für uns so notwendigen Zutaten. So gibt es beispielsweise in Reformhäusern ein Kräutersalz in Verbindung mit dieser Meeralgel oder flüssige Pflanzenwürze. Diese Würzen, regelmässig verwendet, ersetzen Kelp als Medikament, was sicher einen wesentlichen Vorteil darstellt. Auf diese Weise können wir in unserer täglichen Nahrung den Vorzug der Meerpflanzen geniessen. Das Meersalz, welches den Gewürzen beigegeben wird, spielt eine wesentliche Rolle, weil der Jodgehalt anregend auf die endokrinen Drüsen einwirkt.

In Verbindung mit einer Zurückhaltung

gegenüber kalorienreichen Speisen wird eine ständige Aufnahme notwendiger Mineralien und Vitalstoffe mit Kelp unsere endokrinen Drüsen günstig beeinflussen

und anregen. Somit, wie bereits eingehend beleuchtet, wird uns Kelp helfen, schlank zu bleiben und uns vor Fettleibigkeit bewahren.

W. G.

## Die Milch

Die Milch ist ein von der Natur, noch besser gesagt, ein von Gott gegebenes und von ihm zusammengestelltes Nahrungsmittel, das sowohl für den Menschen als auch für das Tier besser ist als alles, was der Mensch als Ersatz ersonnen hat. Die Muttermilch enthält demnach für den Säugling die so lebensnotwendigen bekannten und, wenn man ehrlich sein will, noch unbekanntesten Stoffe, die zum Aufbau des jungen Lebens für die erste Zeit notwendig sind. Wir wissen, dass die Milch ausser Eiweiss, Fett und Kohlenhydraten und vor allem Milchzucker noch viele Enzyme und verschiedene Spurenelemente enthält. Es ist eine Erfahrungstatsache, dass jeder Mensch, der noch Muttermilch bekam, für die ersten Monate seines Lebens bessere Chancen hat, gesundheitlich im biologischen Gleichgewicht zu bleiben als Kinder, die von Anfang an mit Kuhmilch oder mit Ersatzstoffen grossgepäppelt worden sind. In der heutigen Betrachtung möchte ich jedoch über meine Erfahrungen mit der allgemein im Handel befindlichen Konsummilch schreiben.

### Als die Milch noch unbelastet war

Ich selbst bin auf dem Land aufgewachsen und habe in meinen ersten Jugendjahren sehr viel Milch getrunken. Diese Milch, vor allem von den Kühen des Grossvaters, war geschmacklich hervorragend, und wir Kinder gediehen mit dieser Ernährungsgrundlage sehr gut. Damals hatte die Chemie in der Landwirtschaft noch keinen Einfluss. Ausser Knochenmehl und hie und da Hornspänen gebrauchte Grossvater keine Düngemittel. Die Kühe durften wir als Kinder im Herbst noch auf der Weide hüten, und wenn wir Hunger oder Durst hatten, melkten wir manchmal die Milch direkt in

den Mund, was immer ein spezielles Erlebnis war. Wir vertrugen die Kuhmilch sehr gut und sie bekam uns auch gut.

### Die Alternative zur Unverträglichkeit

Ich kenne jedoch aus meiner Jugendzeit Fälle, die mir die Unverträglichkeit der Kuhmilch bei Kindern bestätigten. Sie bekamen deshalb Ziegenmilch. Aber da musste man sich sehr an den Geschmack gewöhnen. Unser Dorfarzt sagte damals: «Wenn man die Kinder zu lange mit Ziegenmilch ernährt, werden sie bleichsüchtig.» Man sagte, Ziegenmilch hätte zu wenig Eisen. Ob dies stimmt, konnten wir natürlich nicht feststellen. Auf jeden Fall setzte man aus Vorsicht Schafmilch ein. Diese musste jedoch verdünnt werden, denn sie war viel zu fett. Es ist eigenartig, dass auf Kuhmilch empfindliche Kinder die Schafmilch ausgezeichnet vertragen haben. Später trafen wir in der Praxis sogar Menschen, die auf den Verzehr frischer Milch mit Darmbeschwerden bis hin zum Durchfall reagierten. Wir stellten dann fest, dass eine Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker, dem Kohlenhydrat der Milch, bei ihnen vorhanden war. Versuche mit Joghurt oder Kefir, das heisst mit einer Milch, bei der der Milchzucker auch vergoren ist, führten zum sofortigen Erfolg.

Das hat uns klar gezeigt, dass für empfindliche Menschen Sauer Milchprodukte, also Joghurt, Kefir oder Sauermilch, besser sind als reine Kuhmilch und keine Störungen verursachen.

### Warum ist Joghurt so gesund?

Am besten stellt man Joghurt mit dem kräftig säuernden *Lacto bacillus bulgaricus* her. Denn in Bulgarien ist es seit Jahrhunderten üblich, dass die Milch als Sauermilch getrunken wird. Daher hat dieser Bacillus