Zu ausgiebiger Fettverbrauch

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **27 (1970)**

Heft 4

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-969598

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Angehörigen keineswegs ihr Vertrauen in irgendeine Pille.

Zurück zur Ganzheitsmethode

In Deutschland gibt es bereits Hunderte von Ärzten, die sich zur sogenannten Ganzheitsmedizin bekennen. Sie wenden sich daher der Phytotherapie, also pflanzlichen Heilmitteln und der Homöopathie zu, erkennen die Wichtigkeit von Fasten und Diät, wissen die Chiropraktik, die Sauna und die verschiedenen Wasseranwendungen zu schätzen und lassen auch die Psychotherapie nicht ausser acht. Was irgend im gegebenen Falle zur Gesundung der Patienten auf natürlichem Heilweg unternommen werden kann, das verwerten sie gewissenhaft.

Auch in der Schweiz und anderen Ländern Europas ringt sich die erwähnte Erkenntnis immer mehr durch, und zwar aus einem wirklichen Bedürfnis heraus. Es ist bestimmt erfreulich, wenn die natürlichen Heilmethoden in fachlich gut geschulte, berufene Hände gelangen. Sehr eindrucksvoll sind in Deutschland die regelmässigen Umschulungskurse, die für Schulmediziner durchgeführt werden und die Homöopathie nebst anderen Wissensgebieten der Naturheilmethode umfassen. Jeweils kann man an diesen Kursen auch einige Vertreter aus der Schweiz, aus Holland und skandinavischen Ländern antreffen. Es ist vor allem in Deutschland keine Seltenheit mehr, wenn man auf dem Praxisschild eines Doktor med. unter dem Namen die Bemerkung: Arzt für Naturheilmethode oder sogar Naturarzt vorfinden kann. Auch in Südafrika und Australien konnte ich feststellen, dass sich Ärzte offen zur Naturheilmethode bekennen, ohne dadurch Schwierigkeiten oder eine ablehnende Stellungnahme von seiten der Ärztevereinigung befürchten zu müssen. Nicht nur bei der Bevölkerung, sondern auch in Ärztekreisen prägt sich heute in Gesundheitsfragen das Bedürfnis, den Polypenarmen der Chemie zu entfliehen, um zur Natur zurückzukehren, immer stärker aus, was in Anbetracht vieler Unzulänglichkeiten bestimmt zu begrüssen ist.

Zu ausgiebiger Fettverbrauch

Schon früher beherrschte die Ansicht, der Mensch benötige viel Fett manche Köchin, wiewohl der Körper aus Kohlehydraten selbst Fette erzeugen kann. Noch heute schenkt man dem verkehrten Grundsatz solcher Köchinnen zuviel Beachtung, denn in den letzten Jahrzehnten ist der Fettverbrauch stark in die Höhe gegangen. Da dieser Umstand jedoch höhere Cholesterinwerte im Blute schafft, ist er als sehr nachteilig zu beurteilen. Aber ein weiterer Nachteil fällt noch mehr ins Gewicht, denn die Leber wird vor allem bei hoch überhitzten Fetten in erster Linie überlastet. Schon vor Jahrtausenden kannte man die unvorteilhafte Wirkung tierischer Fette. Es war jedenfalls nicht von ungefähr, dass die Juden bei ihren Opfern alle tierischen Fette verbrennen mussten. So kamen sie nicht in Versuchung, sich mit deren Genuss Schaden zuzufügen, denn sie durften nicht zu Ernährungszwecken Verwendung finden.

Übermässiger Fettverbrauch schädigt demnach die Leber. Vor allem sind hocherhitzte Fette, wie man sie beim Zubereiten von Pommes frites und anderem mehr verwendet, zu meiden, wenn man die Leber schonen will. Durch die Schädigung der Leber fördert man nämlich die Entwicklung vieler Krankheiten, vor allem den gefürchteten Krebs. Viele Forscher und Ärzte haben nachgewiesen, dass sich bei einer Leber, die sehr gut arbeitet, niemals Krebs entwickeln kann. Leider ist unsere Leber heute ohnedies durch die schon oft erwähnten Gifte in unserer Nahrung überbeansprucht, wir sollten sie also nicht noch durch zu reichliche Einnahme von Fett des weiteren ungünstig belasten. Aus diesem Grunde erweisen wir demnach unserer Gesundheit einen grossen Dienst, und beugen zudem dem Krebs vor, wenn wir unseren Fettbedarf möglichst einschränken.

Ernährungsfehler meiden

Um weise mit dem Fett umzugehen, müssen wir uns die Regel merken, die uns vor Schaden schützt, und diese Regel besteht darin, möglichst alle fettgebackenen Speisen zu meiden. Unsere Nahrung wird ebenfalls schmackhaft, wenn wir die Speisen im Ofen backen. Selbst wenn wir beim Kochen kaltgepresste Öle verwenden, gehen wir deren Vorteil verlustig, sobald wir sie beim Backen starker Hitze aussetzen. Kaltgeschlagene Öle bereichern unsere Salate, aber auch in diesem Falle werden wir sparsam umgehen mit ihnen. Wir mögen unsere Nahrung noch so vorzüglich zusammenstellen, der gewünschte Nutzen fällt dahin, wenn wir im Verbrauch von Fett wie auch Eiweiss überborden. Wir sollten in unserem Haushalt einmal diese Ernährungsfragen gründlich überprüfen, denn im wesentlichen sind an der Entstehung von Krankheiten meist auch grundlegende Ernährungsfehler mitbeteiligt. Diese Fehler müssen wir ausmerzen, da wir sie mit keiner Medizin befriedigend, also restlos, ausgleichen können.

Zellgifte und Zelldegeneration

Wenn alle Giftstoffe, die wir durch unsere tägliche Nahrung einnehmen können, zu akuten Vergiftungserscheinungen wie Brechdurchfall führen würden, dann wären vielleicht 80 bis 90 Prozent aller Bewohner Europas davon betroffen und die ganze Wirtschaftsstruktur würde aus der Ordnung geraten und über den Haufen geworfen. Betrachten wir nun einmal die Untersuchungsergebnisse staatlicher Kontrollstellen, die über Milch, Kondensmilch, Butter und Käse näheren Aufschluss geben, dann werden wir gewahr, dass in 60 bis 100 Prozent aller geprüften Muster Rückstände von giftigen Insektiziden in den erwähnten Nahrungsmitteln enthalten sind. Aber trotz dieser anstössigen Feststellung scheinen die zuständigen Amtsstellen nicht mit der notwendigen, unerbittlichen Strenge einzugreifen und zum Schutze der Volksgesundheit so vorzugehen, dass dadurch wirkliche vollständige Abhilfe geschafft werden könnte. Man wartet, bis Abnehmerstaaten die Erzeugnisse der europäischen Milchwirtschaft entschieden zurückweisen, wie wir dies ja mit den USA erlebt haben. Aber weder der beanstandete Käse noch die Kondensmilch sind beschlagnahmt und weggeworfen worden. Sehr wahrscheinlich dürfen die Europäer und vor allem die braven Eidgenossen nun den Käse, den die Amerikaner als gesundheitsschädigend bezeichneten, bedenkenlos und eigentlich völlig nichtsahnend essen. Vielleicht bezeichnet man ihn als Aktionskäse. Um keinen Verdacht zu erwecken, wird es jedoch besser sein, gar nichts davon zu erwähnen.

Ungünstige Wirksamkeit

Wie wirken nun diese Giftstoffe, vor allem diese chlorierten Kohlenwasserstoffe wie DDT und andere mehr? Sie lagern sich vorläufig ohne äussere Symptome im Körperfett und teilweise auch im Eiweiss ab. Bei jeder täglichen Neuaufnahme vermehrt sich ihr Gehalt, indem er aufgestapelt wird. Dies geschieht sowohl beim Menschen, wie auch beim Tier. Im letzteren Fall sind ja die beanstandeten Milcherzeugnisse genügend Beweis. Essen wir nun das Fett und Fleisch dieser Tiere, dann erhöht sich die Menge der beanstandeten Gifte in unserem Körper. Wie lange es geht, bis dieserhalb die menschliche Zelle degeneriert, sich also als Krebszelle darstellt, hat sich bis jetzt noch durch kein Experiment feststellen lassen. Ärzte und Biologen zittern innerlich bei dieser erschreckenden Vorstellung, denn sie sind sich der gefährlichen Sachlage bewusst. Aber gleichwohl wird zur Abhilfe nichts oder nicht viel getan. Mit einem gewissen Fatalismus wartet man ab, wie damals die Schiffsbesatzung der «Titanic», die selbst nach dem Aufprall mit dem Eisberg noch nicht begreifen wollte,