Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 42 (1985)
Heft: 3

Artikel: Mehr Fluor im Schweizer Kochsalz
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969857

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

etwas Wasser dazu, ohne dass die Körner im Wasser schwimmen und stellen es an einen warmen Ort von zirka 30°C, und beobachten, ob es nach zwei Tagen zu keimen beginnt. Wenn es nicht mehr keimfähig ist, dann ist das Getreide nicht naturbelassen. Nicht nur bei Weizen oder Roggen kann man so verfahren, sondern auch, wenn wir Naturreis einer Prüfung unterziehen wollen. Manchmal wird Naturreis preiswert angeboten. Von aussen kann man ihm nichts ansehen, und erst die Keimung bringt seine Qualität zum Vorschein. Wenn der Reis nicht mehr keimt, dann wurde er vielleicht mit Strahlen oder mit einer keimtötenden Beize behandelt. Das sollte man besonders beim Naturreis immer überprüfen, denn ein solches Nahrungsmittel ist nicht mehr vollwertig und deshalb sollte man es ablehnen. Durch eine chemische Behandlung werden nämlich wertvolle Bestandteile zerstört. Für Lieferanten und Händler ist es natürlich praktisch, wenn durch Vergasen oder starke Strahlung die Haltbarkeit auf Jahre verbessert und die Ware vor dem Insektenbefall geschützt wird.

Wie isst man rohes Getreide?

Nehmen wir an, dass das Getreide, das wir kauften und auf seine Keimfähigkeit prüften, naturrein wäre. Wir können es so natürlich nicht essen; es muss erschlossen werden. Eine solche Erschliessung können wir durch das erwähnte Keimen erreichen. Dabei müssen die Körner, wenn sie genossen werden, so weich sein, dass man sie zwischen den Fingern leicht zerdrücken kann. Der Keim, der weisslich aus dem Korn zu spriessen beginnt, sollte nicht grösser als ein Millimeter sein. Wenn wir das Getreide nicht richtig behandeln, dann schmeckt es bitter; irgendwie haben wir es verdorben. Wer sich also die Mühe nimmt und das vorgekeimte Getreide in einer kleinen Mühle zu einem Brei verarbeitet, diesen mit frischen Früchten, geriebenen Nüssen oder Honig anreichert, der hat eine ganz kräftige Nahrung, die maximale Werte bietet. Es muss nicht immer gekeimtes Getreide sein, zur Abwechslung genügen geschrotete naturbelassene Körner.

Der Wert der Getreideflocken

Jede Flockenform bedeutet schon eine gewisse Verminderung der Inhaltstoffe, weil verschiedene Enzyme durch die Verarbeitung geschädigt werden. Da jedoch nicht jeder Mensch sich die Mühe nimmt oder die Zeit dafür nehmen kann, Getreide roh zu verarbeiten, ist die Flockenform immerhin die zweitbeste Art der Getreidenahrung. Sie enthält noch alle Mineralien und die meisten Vitamine sowie die vollwertigen Kohlenhydrate. Schlimm ist es mit Getreideprodukten nur dann, wenn raffinierte Rohstoffe als Nahrung verwendet werden, in Form von Weissmehl. Darin sind vorwiegend nur noch die Stärkekörper vorhanden, die ganz wenig Mineralien, fast gar keine Vitamine, sondern nur noch Kalorien enthalten. Darunter fallen alle Weissmehl-Produkte, vor allem Weissbrot und sonstige Backerzeugnisse. Solche Nahrungsmittel sind inhaltlich leer und erzeugen Mangelerscheinungen, an denen heute Millionen Menschen leiden. Wenn man es offen sagen will, so ist es eine krankmachende Nahrung. Somit haben wir im Getreide, wenn es nicht denaturiert und gebleicht ist, eine kräftigende und gesunde Nahrung, und wir sollten nicht versäumen, wenigstens täglich etwas davon zu geniessen.

Mehr Fluor im Schweizer Kochsalz

Demnächst soll also der Fluorgehalt von 90 mg pro kg auf 250 mg pro Kilo erhöht werden, und zwar in der ganzen Schweiz, ausgenommen Tessin und Genf. In diesen beiden Kantonen wurde das fluorhaltige Kochsalz bisher abgelehnt. Unsere Leser wissen, dass wir ganz damit einverstanden sind, dass man bei der üblichen Ernährungsweise mehr Fluor braucht. Aber es sollte in Form von fluorhaltigen Nah-

rungsmitteln geschehen, wie zum Beispiel Roggenbrot. Die Leute, die Vollroggenbrot essen, wie im Kanton Wallis, haben auch mit der Zahnkaries nicht die gleichen Schwierigkeiten, weil sie Fluor in pflanzlich gebundener Form einnehmen. Vom Fluor im Kochsalz sind wir nicht begeistert. Was soll man dagegen tun? Am besten verwendet man einfach weniger Kochsalz. Dann ist unsere Niere glücklich und den Zähnen geben wir den Fluorgehalt lieber in Form von Roggenbrot. Es wäre wichtig, vor allem für unsere Jugend, wenn wir uns auf Vollkornprodukte umstellen und weniger Weisszucker-Süssigkeiten essen würden. So wäre die Beigabe von Fluor zum Kochsalz unnötig. Auch die vorzüglichen Diät- und Kräutersalze können den Kochsalzkonsum in der Küche wesentlich reduzieren helfen.

Offener Brief an unsere Parlamentarier

Betrifft: Sinnvolle Verwertung von Überschuss-Früchten

Anfrage an die Damen und Herren im Bundes-, Stände- und Nationalrat sowie in der Alkoholverwaltung

In den letzten Jahren wurden vor allem bei Trauben, aber auch bei Äpfeln, Birnen, Kirschen, Aprikosen etc. wahre Rekordernten erzielt.

Statt Weinlager zu subventionieren und andere alkoholische Getränke mit Staatsgeldern zu unterstützen, könnten diese Summen bestimmt nutzbringender verwenden.

Meine konkrete Frage geht dahin, ob in der Schweiz nicht eine Aktion gestartet werden könnte, in welcher versucht wird, diese wertvollen Trauben- und Fruchtzuckerarten – diese gespeicherte Sonnenenergie, wie Dr. Bircher einmal gesagt hat – dem Konsumenten, vor allem der Jugend, zuzuführen.

Wir haben in der Schweiz gut eingerichtete Betriebe, die Säfte derart konzentrieren können, dass sie praktisch unbegrenzt haltbar sind. Vor allem das Traubenkonzentrat zählt zum wertvollsten Süssstoff, den es überhaupt geben kann.

Bei richtiger Aufklärung und mit einer vernünftigen Preispolitik könnte man bestimmt Bäcker-Konditoren, Konserven- wie Mineralwasserproduzenten usw. gewinnen, solche Fruchtzuckerkonzentrate zum Süssen zu verwenden, anstelle von Zucker. Verschiedene zuckerverarbeitende Betriebe werden nach meiner Überzeugung in vermehrtem Masse solchen natürlichen Süssstoffen den Vorzug geben bei der Herstellung von Sirupen, Stärkungsmitteln usw. Bei dieser Art der Früchteverwertung möchte ich auf die Gewinnung des Zusatzproduktes Pektin hinweisen, welches aus den Trestern gezogen werden könnte.

Wenn die Statistiken stimmen, ist der Zuckerkonsum heute, im Vergleich zu den Jahren vor dem Ersten Weltkrieg, um das siebenfache gestiegen. Die Zahnärzte stellen fest, dass die Zahnkaries Formen angenommen hat, die man allein durch Zahnhygiene und mit Fluorzusätzen nicht mehr beheben kann. Die Schleckwaren, die mit weissem, raffiniertem Zucker hergestellt werden, könnten zum grossen Teil mit Trauben- oder Fruchtzuckerkonzentraten gesüsst werden. Die damit kombinierten Mineralstoffe würden nicht nur den Zähnen, sondern dem ganzen Knochengerüst und den Lymphdrüsen zugute kommen.

Es wäre somit ein aktiver Beitrag zur Volksgesundheit, mit dem gleichzeitigen Effekt der Kostendämpfung auf diesem Problemgebiet.

Es würde mich freuen, wenn Sie diese Vorschläge prüfen könnten, um diese dann auch durch Ihre Stellung und Funktion zu einem positiven Resultat zu verhelfen.

Mit freundlichen Grüssen

Alfred Vogel

Herausgeber der Monatszeitschrift
«Gesundheits-Nachrichten»
sowie verschiedener Bücher, 9053 Teufen