

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 1 (1941)  
**Heft:** [3]  
  
**Artikel:** Kochsalz  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554219>

### **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:** 29.01.2026

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



ölhaltige Pflänzlein benannt, das nur an gesunden, schattigen Wasserlein oder im guten Waldboden wächst.

Würmer mögen den Bärlauch nicht leiden und wer Darmgasen und Blähungen unterworfen ist, sammle nun Bärlauch und bereite ihn wie Spinat, oder auch roh geschnitten unter den Salat.

Alten Leuten, die unter Arterienverkalkung leiden und deren Atem, infolge Brustverschleimung behindert ist, soll man jeden Frühling Bärlauchsalat geben, eventuell auch fein geschnitten unter die Kartoffel- oder Gemüsesuppe mengen.

Bärlauch kann man ohne Gewürz in Oel oder Fett dämpfen und ein zartes, feines Gemüse, das besonders zu Diätkartoffeln sehr gut schmeckt, ist servierbereit.

Wieviele gute Werke bringt doch der jungfräuliche Boden des Waldes hervor, wir müssen nur zugreifen, um davon Nutzen zu ziehen.

## Yoghurt

Ob das patriarchalische Alter von weit über 100 Jahren, das bei den Balkanvölkern sehr oft noch erreicht wird, wirklich mit der regelmäßigen Einnahme von Yoghurt zusammenhängt oder nicht, können wir nicht mit Sicherheit beweisen. Bewiesen ist jedoch, daß Yoghurt sehr gesund ist und besonders bei schlechter oder mangelhafter Darmtätigkeit, bei Gärungen, Darmgasen und anderen Leiden der Verdauungsorgane sehr gut wirkt und vielfach sogar als Heilmittel angesprochen werden darf.

Yoghurt ist auch ein ganz vorzügliches und leicht verdauliches Nahrungsmittel, und mancher, der kein Freund der Milchprodukte ist, findet im Yoghurt ein schmackhaftes Produkt. Besonders jetzt, wo der Rahm nicht erhältlich ist, kann Yoghurt, sahnig geschlagen, zu Salaten ganz gut verwendet werden.

Wenn Sie Yoghurt selbst herstellen, kommt das Glas auf zirka 7 Cts. zu stehen und ist somit eine ganz billige und gesunde Nahrung und die Anschaffung eines Apparates ist in kurzer Zeit amortisiert. Verlangen Sie in Ihrem Reformhause einmal einen Prospekt

vom Para-Yoghurtapparat und denken Sie daran, daß ein Yoghurtapparat eben so selbstverständlich in jedem Hause stehen sollte, wie eine Nähmaschine.

## Kochsalz

In der Schule habe ich seinerzeit gelernt, der Mensch müsse 7 kg Kochsalz pro Jahr einnehmen, sonst würde er krank. Obwohl der Mensch ohne Kochsalz nicht leben kann, denn diese interessante Verbindung von Chlor und Natrium findet man im Blute, in den Zellen, im Schweiß, im Augenwasser, im Urin, ja fast überall im Körper treffen wir Kochsalz in irgend einer Funktion, ist doch die Schlußfolgerung mit den 7 kg Salz absolut nicht richtig. Gemeint wurde natürlich mit diesen 7 kg Salz das kristallisierte Salz, wie es aus der Saline erhältlich ist, und nicht etwa das Salz, das in den Pflanzen in organisch gebundener Form enthalten ist. Wenn wir dieses Salz dazu rechnen, kann die Behauptung über das Salzbedürfnis des Menschen eher richtig sein, denn die meisten Pflanzen, vor allem die Gemüse, wie z. B. die Zwiebel und der Lauch, enthalten ziemlich viel Kochsalz.

Kochsalz ist also ein lebensnotwendiges Produkt, jedoch, wir wollen einmal untersuchen, was ein Uebermaß von Kochsalz im Körper für Nachteile, eventuell sogar Schäden verursachen kann.

Wir wissen von Nierenärzten, daß sie bei Erkrankung der Nieren die Einnahme von Kochsalz (also Salinensalz) stark einschränken, eventuell sogar ganz verbieten. Wir wissen auch von Professor Sauerbruch und Dr. Gerson, daß bei Tuberkulose der Kochsalzgenuß enorm eingeschränkt wurde, und die Gerson-Sauerbruchsche Diät hat sich besonders infolge der Salzarmut sehr gut bewährt.

Viele Aerzte, wie auch Dr. Bircher-Benner und vor allem der bekannte Reformarzt Dr. Riedlin, haben vor den Schädigungen des übermäßigen Kochsalzgenusses gewarnt, und Dr. Riedlin hat sogar eine sehr interessante Schrift herausgegeben über Kochsalz.

Wir belasten nämlich in erster Linie unsere Nieren, denn alles überschüssige Kochsalz muß durch die Nieren oder Hautporen ausge-



schieden werden, und gerade darin liegt ein großer Nachteil. Die Niere ist dazu bestimmt, um den Körper von Stoffwechselschlacken zu reinigen und all die verschiedenen Urate (Harnsäure etc.) werden durch die Nieren ausgeschieden. Täglich kann eine gesunde Niere 20—40 gr Salze ausscheiden, dazu kommt noch die Ausscheidung der Hautporen, und bei Menschen, die viel weinen, könnte man die Tränen auch noch dazu rechnen, so daß es ein ganz ansehnliches Häuflein Salz gibt, das der Mensch normalerweise pro Tag ausscheidet. Das Ausscheidungsvermögen der Niere ist jedoch begrenzt, und je mehr sie nun Kochsalz ausscheiden muß, je weniger kann sie Urate, also harnsaure Salze, ausscheiden, weshalb sich auch die Jahre hindurch zu viel Harnsäure im Körper ansammeln kann. Was die Anhäufung von Harnsäure im Blute oder den Geweben für Folgen hat, das können all diejenigen am besten erklären, die mit Rheuma, Gicht, Ischias und anderen arthritischen Leiden zu tun haben. Ueber die Nachteile des übermäßigen Kochsalzgenusses kann man wirklich ein ganzes Buch schreiben, jedoch das Gesagte sollte bereits genügen, um den Kochsalzverbrauch auf ein Mindestmass zu beschränken.

Soll man nun das Kochsalz ganz meiden, und wenn ja, womit soll man dann würzen? Schwerkranke, besonders Nierenleidende, Tuberkulose und Arthritiker sollten das Kochsalz ganz meiden, jedoch gesunde Menschen ertragen eine mäßige Kochsalzmenge ohne Schädigungen. Was nun unter einer mäßigen Menge verstanden werden muß, ist schwerer zu sagen, da die einen ganz scharf essen, andere wiederum eine milde Küche vorziehen. Als mäßige Menge möchte ich nun zirka ein Drittel von dem Quantum verstehen, das allgemein, d. h. durchschnittlich an Kochsalz gebraucht wird.

Womit soll man würzen? In erster Linie darf man die natürlichen Würzstoffe der Gemüse nicht wegwerfen, indem man das Gemüse abbrüht und die leicht wasserlöslichen Salze den Schüttstein hinunter läßt.

Zudem gibt es viele Gewürzkräutlein, wie Majoran, Thymeian, Bohnenkraut, Petersilie,

Basilikum, Liebstöckelkraut, und wie sie alle heißen. Damit lassen sich Gemüse geschmacklich schön abrunden, besonders wenn man sich darin übt, mäßig und richtig abgestimmt zu würzen.

Außerdem gibt es nun fertige Extrakte, aus Pilzen und Pflanzen hergestellt, die als Würzen ganz vorzüglich und sehr praktisch in der Verwendung sind.

Die körnige Pflanzenwürze ersetzt das Kochsalz vollständig und kann zu allem verwendet werden. Sowohl mitgekocht, wie auch nur im Wasser oder in der Brühe aufgelöst und beigegeben, ist die körnige Würze für jede Hausfrau eine schnelle und praktische Hilfe. Sie enthält auch Kochsalz, da dies bei der Fabrikation notwendig ist, jedoch kann mit der körnigen Würze bei gleicher Schmackhaftigkeit und Würzkraft die Kochsalzmenge um die Hälfte bis zwei Drittel reduziert werden. Wer einen Versuch mit der körnigen Pflanzenwürze macht, wird dieses praktische Würzmittel in seiner Küche nicht mehr missen wollen. Sie ist noch etwas billiger im Verbrauch als die Pflanzenwürfel, die ja sicherlich auch zu den guten Würzmitteln zu rechnen sind.

Pflanzenwürfel sind wieder praktisch in der Dosierung, und daß viele Hausfrauen den Pflanzenwürfel dem fleischhaltigen Bouillonwürfel vorziehen, zeigt der stets wachsende Umsatz der Pflanzenwürfel. Die für Brotaufstrich geeignete Würzpaste, die schon seit 15 Jahren unter A. Vogels Pflanzenwürze herausgekommen ist, wird hergestellt aus Hefepilz- u. Gemüseextrakt, wobei in letzter Zeit sogar rohe, d. h. Frischpflanzenextrakte, hineingearbeitet werden.

Die neue Pflanzenwürze mit den rohen Gemüseextrakten, wie sie in Tuben und Töpfchen geliefert wird, eignet sich vorzüglich für belegte Brötchen, sowie zum Nachwürzen der Suppen und Saucen. Knäckebrötchen oder Vollkornbrot mit Butter, darüber eine hauchdünne Schicht A. Vogels Pflanzenwürze gestrichen, mit Tomaten, Karotten oder Quark belegt, gibt herrlich schmeckende Brötchen.

Von den Gewürzpulvern ist das Sellerieknollen- und Blätterpulver sehr zu emp-



fehlen. Wer zu diesen Pulvern ein Drittel fein gepulvertes Tafelsalz mengt, hat Seleriesalz.

Curry ist noch ein Gewürz, das einer nähern Betrachtung wert ist. Es ist in der Reformküche noch viel zu wenig bekannt. Curry ist eigentlich eine Gewürzmischung, die in Indien zusammengestellt wird. Der hauptwirksame Bestandteil ist die Corkumarinde. Diese wirkt vorzüglich auf die Leberfunktion und fördert vor allem die Gallenabsonderung. Auch die andern Gewürzbestandteile sind gesundheitlich von grosser Bedeutung und deshalb ist Curry, obschon es zu den scharfen Gewürzen gehört, vom gesundheitlichen Standpunkt aus gesehen sehr zu empfehlen. Da das originalindische Curry zur Zeit fast nicht erhältlich ist, hat die Re-

formhausgesellschaft nach den Prinzipien des indischen Currys ein schweizerisches Curry zusammengestellt, das dem indischen ebenbürtig ist, denn es enthält die Corkuma und hat andere im indischen Gewürz enthaltene Bestandteile. Ein Versuch wird Sie von der Güte dieses schweizerischen Currypulvers ohne weiteres überzeugen. Curry muss jedoch nur sparsam verwendet werden, denn die Wirkung auf die Ausscheidungsorgane ist sehr stark, und zudem muss man den Gaumen immer nur an diskrete Würzstoffe gewöhnen.

Die Fragen und Antworten müssen infolge Platzmangel auf die nächste Nummer verschoben werden.

### Preisliste wichtiger Reformprodukte.

A. Vogel's Getreide- und Fruchtkaffee aus Getreide, Früchten und Wurzeln	per Pfund-Paket Fr. 1.80
" " " " " mit Zusatz von Löwenzahn	" " " " 1.95
A. Vogel's Alpenkräutermalz mit Frischpflanzenextrakten	" " -Dose " 3.30
Keimlingsbiscuits aus Weizenkeimlingen, Kleie, Hirse, einem Gerstenprodukt aus Malz, Soja, Rohrzucker, Butter, Honig und Frischpflanzensaft	" 1/2 Pfund " 1.65
Nussfrucht-Crème mit Keimlingen, vorzüglicher Brotaufstrich	in Dosen zu ca. 400 gr " 3.30
Curry-Gewürz	in Streudosen Fr. 1.—, offen per 100 Gramm " 1.20
A. Vogel's Pflanzenwürze in Tuben, feiner Brotaufstrich mit Frischgemüseextrakt	per Tube " 1.60
A. Vogel's Pflanzenwürze, körnig	in Dosen à 100 g Fr. 1.10, à 200 g Fr. 2.10, à 500 g " 4.80
Hordeomalt Nr. 1, kräftiges Frühstücksgetränk	per Büchse " 3.50
" extra Nr. 3, mit Nährsalzen	" " " 7.—
A. Vogel's Genusstee, feinsten Ersatz für Schwarztee	per Paket " 1.50
A. Vogel's Eden-Tee, " " " "	" " " 1.50
Ekra-Weizenkeime, die kräftige Nahrungsergänzung	" " " 2.50

### Preisliste für Bioforce-Dünger.

5 kg	Fr. 3.—	Ab 25 kg franco schweizerische
10 "	" 5.20	Talbahnstation.
25 "	" 11.50	Per m <sup>2</sup> 100 — 200 gr berechnen
50 "	" 19.—	je nach der Magerkeit des
100 "	" 34.—	Bodens.

### Für Ihr Kind

gibt es ein ideales Ferienplätzchen **im voralpinen Kur- und Kinderheim Vogel** in Teufen. Ein eigener biologischer Landbau, Beerenkulturen, Milch und Butter sorgen für eine gute veget. Ernährung. Da der Platz beschränkt, tun Sie gut, frühzeitig anzumelden. Telefon 3 61 70.

Verlangen Sie diese Artikel im

**Reformhaus Hächler, in Biel**

**Risiusgasse 8**