

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 5 (1947-1948)
Heft: 9

Rubrik: Warenkunde

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: 03.05.2026

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

auch dort noch verderben. Wenn auf diese Weise auch das Herz und Gemüt zu kurz kamen, muss man sich nicht wundern. Da waren jene wieder einmal die Bevorzugten, die zur *Musik* ihre *Zuflucht* genommen hatten. Nicht jeder geistig Arbeitende mag sich auch in den Ferien hinter ein anhaltendes Studium begeben. Er sucht nach Entspannung, und wenn ihm die Natur wegen dem schlechten Wetter nicht hold ist, dann *sorgt die Musik* immer noch für ein *sanftes Hinübergleiten* in eine *wohltuende Ráthe*, die wiederum belebend und erbauend zu wirken vermag. Allerdings darf es sich dabei nicht um eine polternde, lärmende, geräuschemachende Musik der Neuzeit handeln, nicht um die Nachahmung einer plärenden, jammerseligen Gefühlsduselei des Urwalds, sondern um gute, harmonische Töne, die die *Müdigkeit verscheuchen* und ein *bedrücktes Gemüt zu heben* vermögen.

Wer sein Ferienziel nach Braunwald gerichtet hat, der hat sich diesen echten, gesundmachenden Genuss verschaffen können, denn alljährlich findet dort ein Musikferienkurs statt. «Was, ein Kurs?» werden einige Uebermüdete erschreckt fragen. Ja, ein Kurs, aber kein schulmeisterlicher, einschläfernder, sondern einer, der erfrischt und erfreut. Prof. Dr. Paumgartner, der Leiter des Kurses, ist selbst so durchdrungen von dem Wert und der Schönheit wahrer Musik, dass seine Vorträge und Darbietungen mit seinem erstklassigen Orchester reiche, befriedigende Fülle enthalten. So war es nicht erstaunlich, dass jedes anfänglich vergräunte Gesicht sich nach und nach aufzuhellen begann. Die Heilwirkung der Musik hat in dem Kurs reichliche Spuren hinterlassen, und es war erfreulich, festzustellen, dass das schlechte Wetter niemanden verdriessen konnte, sondern dass jeder *beglückt* und *erholt*, mit reichlicher Zugabe von Verständnis und Können, nach Hause ziehen konnte.

Jeder Leser, der Freude an guter Musik hat, jeder Leser, der zu müde ist, um sich in tüchtigen Wanderungen zu stärken, soll es einmal versuchen, ob ihm nicht ein Musik-Ferienkurs die erwünschte Erholung zu verschaffen vermag. Eine begeisterte Kursbesucherin

Willkommene Anregung eines Lehrers

Am 23. Juli 1948 schrieb mir ein Lehrer aus dem Baselbiet, dass er aus den «*Gesundheits-Nachrichten*» sehr schöne *Anregungen für den Naturkunde-Unterricht* erhalte, und ich möchte diese Mitteilung in der Zeitung veröffentlichen, damit alle Lehrer, die Abonnenten der Zeitung sind, diese Anregung gebrauchen können, denn es ist bestimmt für die Schüler angenehmer, wenn man den Naturkunde-Unterricht in der Form bringt, wie in den «*Gesundheits-Nachrichten*» die Pflanzen-Beschreibungen gegeben werden. Dies ist anschaulich. Es dringt in die Herzen und Gehirne der Kinder ein, ohne dass sie sich mit ganz steifem Naturkunde-Material befassen müssen. Die Anregung dieses Lehrers hat mich wirklich gefreut, und ich hoffe, dass sie bei vielen Lehrern und Lehrerinnen Anklang findet.

Warenkunde

Tomaten und ihr Verhältnis zu Krebs und Arthritis

Oeffters liest man in den Zeitungen, dass der Genuss von Tomaten die Krebskrankheit förderten, d. h. man macht sie für die Entstehung einer Krebsgeschwulst verantwortlich. Auch Aerzte sind vielfach dieser Anschauung auf Grund verschiedener irrtümlicher Schlussfolgerungen gewisser Wissenschaftler. Immer und immer wieder stellen Patienten, ganz besonders solche, bei denen Eltern oder Vorfahren mit Krebs zu tun hatten, die Frage: «Wie steht es mit den Tomaten? Darf ich solche essen?» Wie ich schon öfters in den «*Gesundheits-Nachrichten*» geschrieben habe, hat die *Krebssterblichkeit* mit dem *Genuss von Tomaten* absolut *nichts zu tun*. Die forschende Wissenschaft und

jeder gute Beobachter konnten feststellen, dass die *Krebssterblichkeit* in jenen Ländern am meisten vorkommt, in denen die Ernährung vorwiegend auf Eiweiss, vor allem auf tierisches Eiweiss eingestellt ist. Wir finden diesbezüglich interessante Statistiken in dem Buche von Elis Barker, der über den Krebs ausführlich geschrieben hat. Die *Eiweissüberfütterung* ist also eine *Grundursache für die Krebsentwicklung*. Eine gewisse vorhandene *Disposition*, die entweder ererbt oder durch eine unzweckmässige Ernährung erworben worden ist, *begünstigt den Krebs ebenfalls*.

Als dritter Faktor ist die *konstante Reizung der Zellen* zu beachten, indem die Wucherung der Zellen entweder *chemisch* durch Medikamente oder *mechanisch* durch irgendwelche physischen Reize in Erscheinung getreten ist. Auch irgendwelche Krankheiten, die chronisch geworden sind, sei es nun *Verstopfung* oder ähnliches, können die Zellen immer wieder derart reizen, dass dann bei Vorhandensein der übrigen zwei erwähnten Faktoren eine degenerative Erscheinung beobachtet werden kann, die ins Krebsartige geht.

Wieviele Frauen berichten immer wieder, dass sie einen Stoss bekommen haben, entweder in die Brust, oder dass irgend andere Weichteile getroffen worden sind, so dass sich eine *Verhärtung* gebildet habe, die sich später dann als Krebs herausgestellt hat. Nicht bei jedem Stoss gibt es nun eine solche Krebsgeschwulst. Wenn die Dispositionen nicht vorhanden sind, dann wird ein Stoss auf andere Art und Weise geheilt und die Reizung und Schädigung der Zellen verschwindet wieder. Mit den Tomaten hat dies absolut nichts zu tun. In meiner langen Praxis habe ich bei Hunderten von Patienten Krebsgeschwulste beobachtet und Krebsfälle kennen gelernt, bei denen die Kranken absolut keine Tomaten gegessen haben. Wir würden in Neapel, in Süditalien, wo so viele Tomaten gegessen werden, einen weit höheren Prozentsatz von Krebssterblichkeit finden, wenn Tomaten diesbezüglich wirklich schädlich wären. Ich habe bei meinem Aufenthalt in dieser Gegend sehr wenig Krebsfälle beobachtet. Die Krebssterblichkeit ist dort im Gegenteil sehr gering und zwar deshalb, weil man in Neapel und Umgebung ausser Fisch verhältnismässig wenig Eiweissnahrung zu sich nimmt, sondern mehr Frucht- und Gemüseahrung, Teigwaren, also Kohlehydratnahrung, aber, wie bereits erwähnt, nicht übermässig viel Eiweissnahrung. Dieser Umstand ist gewiss mitbestimmend, weshalb dort die Krebssterblichkeit nicht gross ist trotz dem reichlichen Tomatengenuss.

Auch die *Arthritiker*, d. h. die *Gichtkranken* werden immer wieder mit dem gleichen Argument erschreckt, indem man sagt, dass der Genuss von Tomaten die Gicht fördere. Dies sind kurzsichtige Schlussfolgerungen von irgendwelchen Forschern, die nur in den Laboratorien arbeiten und dort Forschungen betreiben statt im Leben selbst. Wohl sind die *unreifen Tomaten nicht gesund*, da sie eben noch gewisse Stoffe, vor allem *Giftstoffe* enthalten, die durch das *Reifen vollständig verschwinden*. Wer unreife Aepfel, überhaupt unreife Früchte isst, kann sich schädigen, denn in jeder unreifen Frucht findet man giftige Stoffe, die eben noch nicht abgebaut und verarbeitet sind. Es ist aber ein verkehrtes Argument, auch den reifen Früchten gewisse schädliche Stoffe zuzuschreiben, nur, weil man solche in den unreifen Früchten vorgefunden hat. Die *Tomaten sind sehr gesund* und enthalten *fünf verschiedene Arten von Vitamine*, die für unsern Körper von grosser Wichtigkeit sind. Ich selbst habe schon meinen Kindern, als sie noch ganz klein waren, mit Freuden zugeschaut, wenn sie mit einem sichtlichen Vergnügen in reife Tomaten hineingebissen haben, wie man sonst Aepfel isst.

Die gegebene Klarstellung möchte zur Entlastung der Tomaten und zur Beruhigung der Patienten und Leser der «*Gesundheits-Nachrichten*» dienen.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen