

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 10 (1953)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Naturgemäss leben in Amerika  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969010>

### **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**

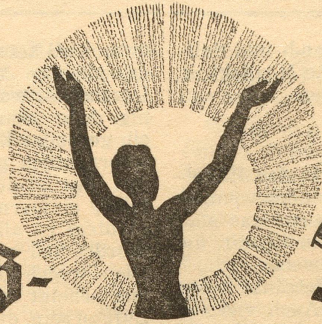
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 03.04.2026

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b> Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . . Fr. 5.70	<b>Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen</b> Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	<b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b> VITAM-„Verlag“ Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	<b>Insertionspreis:</b> Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
---	---	---	---

**AUS DEM  
INHALT**

1. Aronenkraut	65
2. Naturgemäss leben in Amerika	65
3. Kohlsaft gegen Magen- und Darmgeschwür	67
4. Behördliche Stellungnahme gegen Buttergelb	68
5. Bericht über Gesundheitsfragen in Australien	69
6. Wieviel Nahrung braucht der Mensch?	69
7. Unsere Heilkräuter: (Arum maculatum (Aronenkraut, Aronstab)	70
8. Fragen und Antworten: Die grosse Obstillusion	71
9. Aus dem Leserkreis: Lob den homöopathischen Mitteln	71

## Naturgemäss leben in Amerika

### Reisemöglichkeiten einst und jetzt

Es ist oft sehr schwierig in verschiedenen Ländern naturgemäss zu leben. Bereits früher habe ich schon darüber berichtet, wie man sich in Italien, Spanien, Portugal und Griechenland behelfen muss. Ist man nicht zu sehr an den gewohnten Gaumenreiz gebunden, dann findet man sich mit einer gewissen Geschicklichkeit mehr oder weniger in jedem Lande zurecht und zwar einfach durch eine Selbstverpflegung, die auf Rohkost beruht, was in südlichen Ländern gut möglich ist. In dem Falle ist am besten, man kann, unabhängig von andern im eigenen Wagen reisen. Will man ein grosses Land einiger-massen kennen lernen, dann ist dies ja ohnehin der gegebene Weg. Ist die Zeit zu kurz bemessen, dann ist allerdings das Flugzeug günstiger. In kürzester Zeit legt man mit ihm weite Strecken zurück und kann dabei an den Landungsorten gewisse Sehenswürdigkeiten besichtigen. Man wird im Flugzeug freundlich und nett verpflegt, darf aber keine grossen Ansprüche auf naturgemässe Ernährung stellen, sondern muss sich aus der Reichhaltigkeit des Dargebotenen das Beste heraus-suchen. Gewiss würden die Fluggesellschaften auf gros-sen Widerstand der Fahrgäste stossen, wollten sie eine rein naturgemässe Verpflegung durchführen.

Die Fahrt mit dem Auto hat auch noch den Vorteil, dass man Land und Leute besser kennen lernt. Noch bes-ser wäre allerdings eine Wanderung zu Fuss, aber wer würde heute noch auf Schustersrappen ein Land durch-queren, das so gross ist wie Amerika, worunter wir in der Schweiz vor allem die Vereinigten Staaten verstehen. Würden wir täglich einen achtstündigen Marsch durch-führen, dann benötigten wir ungefähr  $\frac{3}{4}$  Jahre, bis wir von einem Ende des Landes zum andern gewandert wären. Nur wer das Land kennt, kann sich eine Vorstellung von dem machen, was die Pioniere beim Durchqueren der unendlich erscheinenden Weiten durchgemacht haben, und zwar besonders in den Hochebenen und flachen Ge-bieten Mittelamerikas. Damals waren weder Strassen noch Fahrwege vorhanden, denn die Indianer hatten kein Bedürfnis für solche Verkehrsmöglichkeiten. Es konnte daher leicht geschehen, dass die ganze Wagenkolonne der Auswanderer plötzlich vor einer Schlucht stand, die ein gebieterisches Halt darstellte. Hunderte von Kilometern Umweg mögen manchmal erforderlich gewesen sein, um das Hindernis zu umgehen, auch bildeten die Ureinwoh-ner oft ein nicht immer leicht zu bewältigendes Problem, denn begreiflicherweise hatten sie keine Lust, sich im-mer mehr vom weissen Manne verdrängen zu lassen.

Heute durchqueren überall gute Autostrassen, teil-weise sogar Autobahnen das bebaute Land, wie auch die

### ARONENKRAUT

*Manch' Schönes steht im Wald und im Gebüsch,  
Es kümmert niemand sich darum,  
Es dringet aus dem Boden jung und frisch,  
In seiner Eigenart schaut es sich um.  
«Wo bin ich hingestellt, und wer steht neben mir?»  
So wundert sich wohl das Aronenkraut.  
Mit einer eigenart'gen Zier  
Schützt es sich, wenn der Himmel blaut.  
Mit tütenförm'ger Hülle ist es angetan  
Und schirmt damit den Blütenkolben sein,  
Schaust du die ganze Pflanze an,  
Erscheint sie zierlich dir und klein.  
Du bist erstaunt wohl über ihre Blüte,  
Erstaunt, dass sie versteckt im Walde steht,  
Sie redet eine ei'gne Sprache zum Gemüte,  
Wenn leis' der Abendwind darüber weht.  
Reift sie zur roten Beerenfrucht heran,  
Erinnert fast sie dich an Seidelbast,  
Du wunderst dich, was sie wohl alles kann,  
Und was du selber ihr zu danken hast?  
O ja, sie kann uns Menschen allen  
In dem und jenem Segen sein,  
Sie weiss, womit sie kann gefallen,  
Lebt in der Einsamkeit sie auch allein!  
Es braucht im Grunde nur bescheid'ne Gaben,  
Sie können unser Leben hell durchzieh'n,  
Wenn wir uns froh an ihnen laben,  
Ist wertvoll unser still Bemüh'n!*

unwirtlichen Gebiete der Urwälder, der Sand- und Salzwüsteneien. Das Auto bietet daher die beste Möglichkeit, um das Land möglichst gut kennen zu lernen.

### Ernährungsprobleme

In den Grosstädten Amerikas, die sich in der Hauptsache im Aufbau und dem Stadtbild mehr oder weniger alle gleichen, kann man fast alles bekommen, was man will. Es gibt Health Stores, eine Art Reformhäuser, die allerlei gesunde Nahrungsmittel führen neben künstlichen Vitaminpräparaten und einige gute Getränke neben vielen andern, die weniger gesund sind. Auch vielerlei Brote kann man dort bekommen, darunter eine Anzahl Vollkornbrote, die aber meistens so weich sind, dass man das ganze in Cellophan eingepackte Brot wie einen Schaumgummischwamm zusammendrücken kann. Lässt man wieder los, dann ist auch das Brot wieder genau so gross wie vorher. Leider ist es in Amerika gestattet, dem Mehl einen Zusatz zu geben, der das Brot schön weich macht, und dieser Zusatz wächst natürlich nicht an einem Baum. Als Kopfkissen wäre die Weichheit des Brotes angenehm, die Zähne aber verlangen unfehlbar nach etwas Hartem, das man tüchtig beissen und kauen kann und auch der Gaumen und der Magen haben schwer, das gute Vogelbrot zu missen. Hartes Brot, das sich nur ganz selten finden lässt, habe ich ausnahmsweise einmal in einem Health Store in San Francisco und zwar ausgerechnet in der Sutterstrasse bekommen. Leider konnte ich aber nirgends etwas ähnliches finden, wie es das kräftige Vogelbrot ist und da dieses bei mir eine Grundlage in der Ernährung bildet, musste ich mich eben mehr an Haferflocken halten. Ich habe den Quäkern tatsächlich für ihre gute Idee, die sich noch heute durchsetzt, denn heute noch sind die Quäker-Oats allgemein erhältlich, danken gelernt. Man kann auch überall guten Honig bekommen, nur ist mir aufgefallen, dass er nirgends kandiert ist, und ich vermute, dass auch er irgendwie behandelt wird, damit er seine Gewohnheit zu kandieren verliert. Mandeln sind schwer zu bekommen, ja sogar in Californien, wo doch gute süsse Mandeln wachsen, sind sie nicht in jedem Lebensmittelgeschäft erhältlich. Es ist auch nicht üblich, sie wie Nüsse als wertvolles Nahrungsmittel zu essen, sondern sie wie zu Grossmutter's Zeiten ganz einfach nur im Gebäck zu verwerten. Aber auch dieses kauft man viel billiger und ohne Arbeitsaufwand im Ladengeschäft ein.

### Im Cafeteria

Im Hotel oder Restaurant zu essen, kann sich nur eine gewisse Klasse leisten, denn es kommt viel zu teuer. Es ist indes gar nicht übel, das Selbstbedienungsrestaurant, also das sogenannte Cafeteria aufzusuchen. Dort nimmt man sich eines der vielen bereitstehenden Tablette, greift zu Löffel und Gabel und wenn nötig noch zu einem Messer und stellt sich so ausgerüstet anschliessend in die Reihe der vielen Hungrigen, indem man sein Tablett auf einem vorspringenden Tablar an den vielen Leckerbissen vorbeischiebt, die von hinten durch Köche, in New York sind es meist Schwarze, immer wieder ersetzt werden. Fleisch, Fisch, Poulet, Gemüse, roh, gekocht oder in Gelée, alles, was das Auge und der Gaumen des Liebhabers erfreuen mag, ist da zu haben. Auch Rohgemüseplatten sind erhältlich, nur sind sie für den natürlich eingestellten Gaumen nicht sonderlich ansprechend, denn auf dem Gemüse liegen in der Regel noch Früchte und über das Ganze ist eine Art Mayonnaise oder eine süsse Cremesauce gegossen. Trotz Hunger konnte ich mich mit diesem Ernährungsmodus nicht befreunden. Auch für Milch und Kaffee braucht man keine Bedienung, denn man kann diese Getränke ganz einfach an einem Automaten herauslassen. Eiscreme ist überaus üppig, denn sie enthält viel Rahm, ist somit besser als in Europa, aber nicht jedem zuträglich. Auch Fruchtsäfte gehören zur Mahlzeit des Amerikaners und sind stets erhältlich und

zwar wird kein Unterschied gemacht, alles wird während der gleichen Mahlzeit genossen. Trotz alledem ist der Durchschnittsamerikaner verhältnismässig leistungsfähig, denn mehr oder weniger herrscht im ganzen Lande ein gesundes Klima, ja, es gibt sogar Gegenden, die ausserordentlich gute klimatische Verhältnisse aufweisen, und dies ist ausschlaggebend, um gewisse Ernährungsfehler einigermaßen auszumerzen. Die Gesundheit des Städters ist allerdings für die Zukunft immer mehr gefährdet und zwar nicht bloss wegen der Ernährung, vor allem wegen der Büchsenahrung, sondern noch schlimmer scheint mir die zunehmende Verschlechterung der Luft zu sein, die durch die steigende Flut der Kraftwagen immer mehr zu wünschen übrig lässt. Kommt man vom Lande oder den Bergen her, dann hat man anfangs Mühe mit dem Atmen. Im Sommer stinkt die Luft von Gasen, wie in einer geschlossenen Garage, wenn der Wagen einige Zeit angelaufen ist, und diese Gase wirken mit der Zeit katastrophal auf das Gefäss-System, daher die immer mehr zunehmenden Todesfälle durch Herzschlag. Auch Aerzte, mit denen ich hier befreundet bin, haben mir die gleiche Sorge bestätigt.

Ein weiterer, aufreibender Punkt ist die unbegreifliche Hast, welche die Strassen Amerikas beherrscht. Tausende von Personenwagen und eine grosse Anzahl von Omnibussen und Lastwagen sind an dem unermüdlischen Schauspiel unserer atemlosen Zeit beteiligt. Wer aus stillen Gegenden kommt, erträgt die Sinnlosigkeit solcher Eile oft kaum und fragt sich unwillkürlich, ob dadurch dem Leben ein noch rascheres Grab geschaufelt werden muss? Jedenfalls gehört auch dieses Thema keineswegs zu den naturgemässen Lebensmöglichkeiten.

### Selbstverköstigung

Etwas vom Besten, das man in Amerika finden kann, ist die Milch, obwohl sie allesamt pasteurisiert, homogenisiert und mit Vitamin D angereichert ist. Punkte Milchwirtschaft kann man von den Amerikanern bestimmt lernen. Auch ein amerikanischer Militärarzt deutscher Herkunft bestätigte mir, er habe in Amerika Milch trinken gelernt.

Obwohl ich dann und wann gerne eine echte Baseldieterrosti, ein gutes Hafersüppi und mit Butter abgeschmelzte Frischgemüse gehabt hätte, blieb mir nichts anderes übrig, als darauf zu verzichten und das Ernährungsproblem für mich und meine Familie anders zu lösen.

Eine grosse Pappschachtel, gefüllt mit allerlei Arten von Früchten und Rohgemüse, einem möglichst festen Vollweizen- oder Roggenbrot nebst Knäckebrot als Reserve, etwas Quarkkäse, für Butter war es zu heiss, Honig und eine Dose Milch, wurde in den Wagen gestellt und die Fahrt ging los. Ausnahmsweise nahmen wir das Frühstück während der Fahrt ein und im Restaurant erhielten wir eingeweichte Zwetschgen und einen guten Haferporridge. Meistens aber genügten uns Zwetschgen, die wir am Abend zuvor eingeweicht hatten, nebst rohen Haferflocken, die wir in einem Becherchen mit Milch übergossen und mit Rohrzucker leicht süssten. Rohe frische Milch vermochte unsern Durst stets zu stillen und auch den Eiweissbedarf zu decken. Hinzu kamen noch je nach Bedürfnis frische Früchte, auf Wunsch auch ein Honigbrot. Als Hauptmahlzeit, die wir zu einer günstigen Stunde im Lauf des Tages einnahmen, dienten uns in der Hauptsache belegte Brötchen, die wir mit Quarkkäse und Vitam R bestrichen und mit Zwiebeln und Knoblauch, Radieschen- und Gurkenscheibchen belegten. Hie und da fügten wir noch etwas feingeschnittenen Rohkabis und Brunnenkresse bei und solche Brötchen erfrischten uns zusammen mit rohen Carotten und Milch herrlich. Der Knoblauch regte die Verdauung an und die andern Frischgemüsebeilagen ersetzten trotz der bescheidenen Menge unsern Bedarf, so dass wir uns trotz der Hitze verhältnismässig frisch fühlten, wenig schwitzten und auch nur ausnahmsweise einen grossen Durst zu stillen hatten.

Vor dem Schlafengehen assen wir noch Melonen, die wir mit frischem Citronensaft übergossen, was überaus erfrischend ist, oder wir pressten uns frische Orangen aus oder assen je nach Bedürfnis Pfirsiche oder eine andere Frucht. Als Beigabe diente ein Honigbrot oder ein Vollkornbiscuit aus dem Reformhaus.

### Motels

Meist übernachteten wir in einem Motel, also nicht wie bei uns üblich in einem Hotel, sondern in einem kleinen Häuschen, das für die Nacht gemietet und bezahlt wird. Am Anfang und Ende der Städte gibt es in der Regel verschiedene solcher Mietgelegenheiten. Von weitem sieht man durch die Lichtreklame, ob das Motel noch freie Häuschen hat oder nicht, denn jedes Motel hat eine ganze Anzahl solcher Schlafgelegenheiten zur Verfügung, die mehr oder weniger hübsch und praktisch eingerichtet sind und zum mindesten eine Dusche aufweisen. Es ist allgemein üblich mit dem Auto in solchen Motels zu übernachten. Sie sind daher sehr gesucht, denn sie sind für den ermüdeten Fahrer und seine Fahrgäste sehr angenehm, da man sich ungezwungen, nach den eigenen Bedürfnissen entspannen kann, bevor man den notwendigen Schlaf geniess. Auch tagsüber ist es gut bei grosser Ermüdung zu rasten und sich durch einen tiefen Schlaf zu erfrischen und zu stärken.

### Einkaufsplätze

Auf weiten, einsamen Strecken findet man immer wieder Einkaufsmöglichkeiten von frischen Früchten aller Art, von Melonen, Pfirsichen, Orangen, Crape Fruits, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Blaubeeren, Tomaten, Süssmais, Frischgemüse und frischen Eiern. Alles liegt auf einem Brett unter einem Stehdach zum Verkauf bereit und kommt meist von den zu nächst liegenden Farmen. Oft wird man gut und billig bedient, oft aber auch wieder profitiert, wie dies ja heute mehr oder weniger auf der ganzen Welt üblich ist. Auch bei den kleinen Farmen verkündete jeweils eine auf ein Brett oder Carton geschriebene Anzeige, welche Erzeugnisse direkt zu beziehen waren. Die Grossfarmer verkaufen nicht im Kleinen, sondern exportieren alles, sodass ich tatsächlich in Zürich die schönen Sunkistre Orangen aus Californien billiger einkaufte als in Californien selbst. Es erinnert uns dies stark an den Schweizerkäse, denn bekanntlich ist ja auch bei diesem die Exportqualität die beste. Es kann vorkommen, dass Kleinhändler in nächster Nähe einer grossen Plantage Fallobst liefern, das nicht einmal zum Auspressen recht taugt. Mit der Zeit lernt man indes all diese Tücken kennen und weiss sich davor zu schützen.

### Der Market

In kleinern Ortschaften oder Städten sind die bekannten Markets bereit, unsern Bedarf an Früchten, an Gemüse, an Milchprodukten aller Art, kurz an allen Lebensnotwendigkeiten zu decken. Sie sind auch das Hauptgeschäft, in dem sich der Bewohner des Ortes frei und ungezwungen bedienen kann. Bereits hat die Migros bei uns solche Selbstbedienungsgeschäfte eingeführt, nur sind sie in Amerika um ein Vielfaches grösser. Man fährt mit einem für jeden Käufer zur Verfügung stehenden Wägelchen durch die langen Reihen ausgelegter Verkaufsgegenstände. Hier sucht man sich alles Gewünschte selbst und bedient sich auch ganz selbständig. Niemand steht nebenan und kontrolliert und fürchtet sich, irgend etwas könnte ohne Zahlung verschwinden. Früchte und Gemüse kann man sich selbst aussuchen und abwägen und braucht somit nicht zu befürchten, verdorbene oder unreife Ware zu erhalten. Das geschenkte Vertrauen ist wohlthuend, wenn es in seltenen Fällen auch missbraucht werden mag, denn ich gewährte auch etwa einmal eine halbgeleerte Packung und erkundigte mich bei einem Angestellten,

der beiläufig erklärte, da habe eben einmal jemand Hunger gehabt. Im übrigen aber scheint besonders im Westen das dargebotene Vertrauen nicht missbraucht zu werden.

Womit nun kann der Käufer seinen Einkaufswagen füllen? Fruchtstände bieten die Erzeugnisse des Landes dar, stets frisch und schön zugerichtet. In den Eisschränken finden sich alle Milchprodukte vor. Allerlei Käsearten sind in Portionen verpackt. Auch tiefgekühltes Gemüse ist erhältlich, Eiscremes aller Art, naturell, gefärbt und aromatisiert, ebenso Fruchtsäfte in Büchsen und Flaschen werden wahllos eingekauft, obwohl auf der Etikette zu lesen ist: «künstlich gefärbt». Es scheint, dass diese Getränke die genau gleichen Farben, Säuren und Aromas enthalten, wie bei uns die sauren Bonbons, denn sie schmecken ganz ähnlich. Um all dies kümmert sich indes der Amerikaner nicht, denn für solche Fragen ist ihm das Gesundheitsamt vollauf zuständig und der neutrale Beschauer muss sich sagen, dass sich in Amerika wohl das Beste und Schlimmste nebeneinander vorfindet. An Konserven aller Art fehlt es nicht und neben Vollkornflocken findet man wieder die raffiniertesten Produkte der Nahrungsmittelindustrie.

Aber auch andere Lebensnotwendigkeiten deckt der Market, bietet er doch Geschirr, Glaswaren, Küchengeräte, Putzmittel aller Art, kosmetische Produkte, Schreibwaren, kurz, was man sich nur denken kann, feil. Hausfrauen setzen während dem Einkauf ihre Kleinkinder in ein besonderes Stuhlgitterchen, das am Einkaufswagen befestigt ist. So kann jede Mutter ungestört ihren Einkauf tätigen, um dann bei der Kasse alle gekauften Gegenstände auf eine Art laufendes Band oder rotierenden Teller zu legen. Den leeren Wagen lässt sie links stehen, und während sich der langsam drehende Teller zur Kasse bewegt, wo der Einkauf getippt und in grosse Düten gepackt wird, geht auch sie gleichzeitig zur Zahlung an die Kasse. Grosse Einkäufe fährt ein Angestellter mit dem Einkaufswagen direkt zum Auto. Alles ist zweckmässig, praktisch und kraft- und zeitsparend. Nur die Krankheiten und der Tod gehen noch altmodisch und unzweckmässig neben der Neuzeit einher, und keine der vielen technischen Errungenschaften, keiner der vielen Dollars mit ihren Machtbefugnissen könnte die Unholden aus der Welt schaffen oder haben irgend etwas dazu zu sagen.

## Kohlsaft gegen Magen- und Darmgeschwür

Immer mehr wird der rohe Kohl- und auch der Kartoffelsaft zur Heilung von Magen- und Darmgeschwüren zugezogen. Auch in Kanada hat unser diesbezüglicher Hinweis im «Kleinen Doktor» Erfolg gezeitigt. Patienten schrieben uns Ende Juni, dass ihr Magengeschwür dadurch geheilt worden sei. Gleichzeitig erhielten wir auch von amerikanischen Freunden einen Zeitungsartikel zugestellt, der bestätigt, was wir über die erwähnten Säfte immer wieder in den «Gesundheits-Nachrichten» berichtet haben. Forschungen an der Universität in Stanford haben die gleiche Beurteilung unverfälschter Rohrnahrung ergeben. Es wird in diesem Artikel eingehend geschildert, Dr. Cheney habe entdeckt, dass gewisse rohe Nahrungsmittel, so auch grüne Gemüse, einen Stoff enthalten, der die Entwicklung von einer gewissen Art von Geschwüren verhindert. Dieser Stoff wird Vitamin U genannt. Die Forschung wurde an Meerschweinchen vorgenommen. Weitere Untersuchungsarbeiten ergaben, dass Kohlsaft reich ist an diesem wertvollen Vitamin U und man wandte ihn an 100 Patienten an, die an Darmgeschwüren erkrankt waren. Ungefähr 1 Liter roher Kohlsaft musste täglich in 4—5 getrennten Mahlzeiten eingenommen werden. Mehr als die Hälfte der Patienten erzielten dadurch nicht nur eine sofortige Linderung, sondern wurden schmerz-