

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 11

Artikel: Oele und Fette
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969023>

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: 29.12.2025

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

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

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

PETERSILIE

«Wer ist nun an der Reihe,
Wem singen wir ein Lied,
Wem gilt die Sängerei
In Wald und Feld und Ried?»
So fragen sich die Pflanzen,
Die Blumen allzumal:
«Wer möchte mit mir tanzen
Durch's grüne Freudental?»
Ja, staunet nur zusammen,
Ein Kräutlein kommt herbei
Mit einem Suppenstamm,
Von edler Schönheit frei.
Es dient im Küchenreiche
Und freut sich einfach, schlicht,
Da Arme und auch Reiche
Es wohl verachten nicht.
Ja, selbst die Kinderhorde
In ungetrübtem Spiel
Fand sonderbare Worte,
Die sagen zwar nicht viel.
Es tönt auf eig'ne Weise,
Das Lied vom Suppengrün,
Im trauten Kinderkreise
Wird Petersilie kühn.
Sie hebet froh die Blüte,
Die Blätter streckt sie aus
Und rühmet ihre Güte,
So dass es tönt ums Haus:
«Du Petersilie, kleine,
Als Suppenkraut bekannt,
Du Petersilie, feine,
Verlasse nicht das Land!
Im Garten dien' in Treue,
Wozu du bist bestimmt,
So dass man dich aufs Neue
Als heilsam zu sich nimmt!»

AUS DEM INHALT

1. Petersilie	81
2. Oele und Fette	81
3. Kälte im Süden	82
4. Erkältungskrankheiten	83
5. Rücksichtnahme auf das Herz	84
6. Schatzgräber der Neuzeit	84
7. Unsere Heilkräuter:	
Petroselinum hartense (Petersilie, Peterli)	85
8. Fragen und Antworten:	
a) Kleine Nachhilfe genügt	86
b) Fussgelenkentzündung	86
9. Aus dem Leserkreis:	
a) «Der kleine Doktor», ein beliebiges Geschenk	87
b) Genick- und Kreuzschmerzen	87

Oele und Fette

Empirisches Erkennen

Seit Jahrzehnten haben jene, welche die Wichtigkeit der Naturkost für unsere Gesunderhaltung erkannt haben, auch nach unraffinierten, kaltgeschlagenen Oelen und gehärteten Fette Ausschau gehalten. Bereits schon im Jahre 1935 habe ich in meinem Buch «Die Nahrung als Heilfaktor» auf diese wichtigen Faktoren hingewiesen. Praktische Beobachtungen und Erfahrungen haben uns damals schon rein empirisch zu der Feststellung und Ueberzeugung geführt, dass wir durch das Einnehmen von Rohölen und Rohfetten eine ganz andere Wirkung erzielen und uns einer bessern Gesundheit erfreuen können als durch die Verwendung von raffinierten Oelen und gehärteten Fetten. Ich habe dies an Vorträgen und in verschiedenen Schriften immer wieder betont. Schon allein aus der Ueberlegung heraus, dass die zurückbleibenden Verbindungen von Metallsalzen, auch wenn sie nur noch in Spuren darin enthalten sind, gesundheitsschädlich wirken können, mussten wir zu unsern Schlussfolgerungen gelangen. Wer die homöopathische Naturgesetzsmässigkeit erfasst und richtig verstanden hat, dem leuchtet es auch ohne weiteres ein, dass man durch die Einnahme von gehärteten Oelen nicht nur dem Körper wertvermindernde Fette, sondern auch noch Metallsalze zuführt. Diese können öfters sogar noch konzentrierter sein, als es unsere üblichen homöopathischen Verbindungen sind. Man muss hiebei nur einmal an jene homöopathischen Aerzte und Heilpraktiker denken, die weit über die Verdünnungen von D 6 oder gar D 12 hinausgehen.

Wissenschaftliches Erforschen

Heute bestätigen wissenschaftliche Forschungen unser Erfahrungsgut auf dem Gebiete der Fett- und Oelfrage vollständig. Genaue Forschungsergebnisse zeigen, dass durch das Raffinieren der Oele, durch das Härten der Fette die wertvollsten Stoffe für unsern Körper und unsere Gesunderhaltung verloren gehen. Es handelt sich hierbei um die sogenannten hochungesättigten oder essentiellen Fettsäuren. Sind die Oele raffiniert, die Fette gehärtet, dann fehlen ihnen diese wertvollen, aber äusserst empfindlichen Stoffe entweder ganz, oder sie sind nur noch in unbedeutender, also ungenügender Menge vorhanden. Fehlen sie aber jahrelang in unserer Ernährung, dann können die Körpersäfte und nachträglich die Zellen so benachteiligt werden, dass dadurch ein Manko entsteht, welches, laut wissenschaftlicher Prüfung bei der Entwicklung der Krebszelle mitbeteiligt sein kann. Natürlich spielen noch andere wesentliche Faktoren eine Rolle dabei, denn man kann in der Hinsicht selten eine Ursache nur auf einen Nenner setzen. Immerhin ist es beachtenswert, dass man in Südländern, wie in Griechenland, wo man sich mit unraffiniertem Olivenöl ernährt, besonders bei den Bauern, die noch natürlich leben, den Krebs selten oder überhaupt gar nicht antrifft.

Wollen wir unsern Körper und vor allem die Funktionen der Leber richtig auf der Höhe halten, wollen wir also den ganzen Stoffwechsel normal arbeiten lassen, dann ist es dringend nötig, dass wir Naturöle und Naturfette geniessen und zwar möglichst roh. Die Oele können wir in Salaten verwenden oder auch vorteilhaft mit eiweisshaltigen Stoffen wie Quark vermengen. Die Fette werden wir als Brotaufstrich verwerten. Eine gut zubereitete Butter oder ungehärtete Pflanzenfette enthalten hochungesättigte Fettsäuren, wenn auch weniger als die rohen, unraffinierten Oele.

Schonungsvolle Behandlung unserer Nahrungsmittel

Aus der vordem erwähnten Beschuldigung, dass die raffinierten Oele und gehärteten Fette nebst den damit verbundenen Nachteilen sogar mitverantwortlich seien bei der Entwicklung der Krebszelle, geht die Wichtigkeit schonungsvoller Behandlung unserer Nahrungsmittel hervor. Die wissenschaftliche Beurteilung mag allerdings etwas krass sein, doch glaube auch ich auf Grund meiner Erfahrungen und Beobachtungen, dass die diesbezüglichen Forschungsarbeiten nicht auf Täuschung beruhen, sondern auch für die Zukunft Recht behalten werden. Es ist daher bestimmt angebracht, diese Punkte ins Auge zu fassen und zu den natürlichen, ungehärteten Oelen und Fetten zurückzukehren, denn alles Raffinierte, alles Veränderte verliert einen Teil seiner innewohnenden Werte. Alles, was wir aus dem natürlichen Zusammenhang herausreissen, verliert auch die vom Schöpfer wohlbedachte Wirkungsmöglichkeit. Jede Veränderung sollte daher kritisch betrachtet werden, denn es ist immer wieder möglich, dass dadurch wichtige Werte zerstört werden können. Die Nahrung so, wie sie gedeiht, schonungsvoll zubereitet, ohne Zugabe irgendwelcher Chemikalien, ist und bleibt unter allen Umständen immer das einzig Richtige und Beste. Je schonungsvoller die Nahrung zubereitet wird, je weniger Zusätze irgendwelcher Art sie erhält, je weniger Hitzeeinwirkung oder andere Beeinflussung sie erfährt, umdesto besser ist sie.

Fette

Das ist der Grund, warum Fette, vor allem Pflanzenfette, die in keiner Form durch chemische Zusätze, durch Metallsalze oder durch irgendetwas derartiges verändert worden sind, empfohlen werden können. Auch die Butter, die zwar ein tierisches Fett ist, kann wegen ihrer schonungsvollen Zubereitungsart mitgezählt werden. Schwieriger aber ist es bei all jenen tierischen Fetten, die wie das Schweine- und Nierenfett durch Erhitzen gewonnen und somit benachteiligt werden. Wertvolle Stoffe, die in rohem Zustand vorhanden sein mögen, werden durch die Erhitzung verändert, vermindert oder vernichtet. Wer

daher den Wert neuerzeitlicher Ernährungsweise begriffen hat, greift lieber zu rohen Pflanzenfetten. Er wird zudem auch bei der Zubereitung der Speisen darauf achten, dass das Fett nicht bloss als Medium dient, um die Nahrungsmittel schmackhaft und knusprig zuzubereiten, sondern wird zu grosse Erhitzung vermeiden, da diese auch schon beim lediglichen Kochprozess die heilwirkenden Werte der Fette zum grössten Teil zerstören kann. Gleich verhält es sich natürlich auch mit den Oelen, die für unsere Ernährung noch weit wesentlicher und bedeutungsvoller sind als die Fette. Noch ist es nicht allgemein üblich, gute, rohe Oele zu verwenden. Nur, wer in den neuerzeitlichen Ernährungsfragen bereits schon bewandert ist, verlangt nach unraffinierten Oelen und sucht diese möglichst roh zu geniessen, um sich ihre heilwirkenden Werte ungeschmälert zuführen zu können. Kaltgeschlagenes Olivenöl enthält die bereits erwähnten, wichtigen, hochungesättigten oder essentiellen Fettsäuren, wenn auch nicht in grosser Menge. Auch das rohe, unraffinierte Mohnöl kann diesbezüglich empfohlen werden. Sonnenblumenöl, das raffiniert sehr beliebt ist, ist leider in unraffiniertem Zustand geschmacklich nicht sehr angenehm. Es eignet sich daher nicht ohne weiteres zu Speisezwecken, obwohl es die erwähnten Stoffe enthält, wenn es nicht raffiniert worden ist. Noch weniger gut kommt in der Beurteilung das viel verwendete Erdnussöl weg, da es vom neuerzeitlichen Gesichtspunkt aus betrachtet, zu jenen Oelen gehört, die von den erwähnten Heilfaktoren am wenigsten aufweisen.

Wie uns nun aber auch die wissenschaftlichen Forschungen bestätigen, ist es wichtig und wesentlich für uns, wenn wir uns auf Rohöle beschränken, die heilwirkend sind. Die Betonung heilwirkender Nahrungsmittel soll natürlich keine verschärfte Massnahme seitens der Sanitätsbehörde gegen sie hervorrufen, denn sie erfüllen in dem Sinne nur die Anforderung, die an jedes gute, einwandfreie Nahrungsmittel gestellt werden sollte, dass nämlich Nahrungsmittel Heilmittel und Heilmittel Nahrungsmittel sein sollten. Nur so werden wir nicht betrogen und sind unsere Bemühungen nicht nutzlos, uns einigermaßen gesund und leistungsfähig erhalten zu können.

(Schluss folgt.)

Kälte im Süden

Phantasie

Bereits hält bei uns die winterliche Kälte wieder ihren Einzug und viele finden sie nach dem regnerischen Sommer eigentlich recht unerwünscht. Kein Wunder, dass sie seufzen und sich nach südlichen Ländern sehnen, wo sie nach ihrer Ansicht nie mit der Kälte in Berührung kommen müssten! So sind sie beraten worden und so glauben auch jene, die in Südländern wohnen, sie hätten es nie mit der Kälte zu tun, weil sie nicht mit Schneefällen zu rechnen haben. Sie behaupten denn auch ganz kühn und beharrlich: «Bei uns wird es nie kalt!» Kein Wunder, wenn wir bei solch verlockenden Aussichten nur noch unzufrieden unsere Kälte dulden, wenn besonders die Jugend den Süden als Paradies betrachtet, das in reichem Füllhorn alle unbestimmte Sehnsucht befriedigen kann. Wie sonderbar aber ist jener berührt, der sich nun plötzlich einmal in diesen lieblichen Süden versetzt sieht! Wie «lieblich und erträglich» mutet ihn da nur schon zur Sommerszeit die Hitze an, wenn sie ihm ohne jegliche Arbeitsleistung den Schweiß aus den Poren treibt, wenn sie ihn schlaff und müde macht, ohne dass er dabei etwas geleistet hätte! Wie sehr aber ist er darüber erstaunt, dass diese heisse, regenlose Sommerszeit nicht gleichmässig ist, sondern ihre wetterwendischen Tücken haben kann, denn plötzlich kann sich auch im Süden der Himmel bewölken, ja, er kann sich sogar bis zu eintönigem Grau färben, und eine empfindlich kalte, einschneidende Luft verurteilt alsdann die Behauptung: «Bei uns ist es nie kalt,» als unwahr.