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

Artikel: Kääte im Süden
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969024

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: 09.08.2025

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

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 hiebei 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 neuzeitlicher 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 neuzeitlichen 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 neuzeitlichen 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.

Wirklichkeit

Je näher die Regenzeit heranrückt, umdesto mehr wiederholt sich der krasse Wechsel unerträglicher Hitze hinüber zu empfindlicher Kälte. Wohl fühlen alsdann die Bewohner des Südens auch ein gewisses Unbehagen, aber es kommt ihnen nicht so völlig zum Bewusstsein wie uns, die wir vom Süden erwarten, dass er uns mit solch unliebsamen Störungen verschone. Wer mit diesem Wunsch in den Süden kam, wird bestimmt zu gewissen Zeiten ganz tüchtig enttäuscht werden, denn die feuchte, durchdringende Kälte, der er dann und wann ausgesetzt ist, erscheint ihm unangenehmer zu sein, als unsere schneereichen, sonnigen Wintertage in den Bergen. Auf alle Fälle wird er dort die Kälte weniger hart empfinden, denn er ist in Kleidung und Wohnung darauf eingestellt, weil er sie erwartet. Vom Süden aber verlangt der Unbewanderte unwillkürlich beständige und harmonische Witterungsverhältnisse. Wolken und Nebel sind Dinge, die man ihm nicht zumutet. Die Regenzeit stellt man sich so gelinde vor, wie bei uns ein erfrischender Platzregen mitten in der Sommerhitze. Das alles lebt in unserer Einbildung so und manches kann zu gewissen Zeiten stimmen. Wer aber länger im Süden verweilt, wird auch da nicht ohne wärmende Kleidung und Decken auskommen, da besonders zwischen Tag und Nacht empfindliche Wechsel bestehen können, indem sich die durchdringende Hitze in ebenso durchdringende Kälte wandeln kann. Wer dies nicht kennt und nicht gewohnt ist und zudem ein harmonisches Gleichgewicht erwartet, wird dem Süden mit seiner Tücke nicht gewachsen sein. Er wird unwillkürlich die Unbill der gemässigten Zone erträglicher finden als diese rasch wechselnden Zustände. Wer sich daher allzusehr nach unbekannten Fernen sehnt und in ihr die Erfüllung aller unbefriedigten Wünsche erwartet, sollte sie einmal in ihrer unangenehmsten Auswirkung auskosten müssen, jedenfalls wäre er dann wieder zufriedener mit dem, was ihm sein eigenes Land zu bieten vermag.

Flucht vor sich selbst

Besonders der jugendliche Drang ins Weite ist meist mit seelischer Verdrängung verbunden. Kleinlichkeiten des Alltags überwiegen die bestehenden Werte und die Phantasie lässt sogar den Urwald heiter und begehrlich erscheinen! Wir kennen Schweizer, die im Urwald leben. Seiner Tücke mussten sie ihre Gesundheit opfern und seine Unheimlichkeit würden sie gerne mit der Lieblichkeit unseres Landes vertauschen. Gelegentliche Ferien im Süden zu geeigneter Zeit dürfen nicht mit ständigem Wohnen verglichen werden. Gelegentliches Vorbeihuschen lässt uns oft grössere Lasten nicht erkennen. Wer aber mit jenen in Berührung kam, die schon Jahrzehnte hindurch die Unbill der ersehnten Fernen kennen lernten, weiss, dass man nicht in die Ferne ziehen kann, um sich selbst zu entfliehen, denn überallhin nimmt man sich mit all seinen Schwachheiten selbst mit. Bestimmt aber ist die Kälte im Süden nicht erträglicher als bei uns. Wer daher seine warmen Winterkleider besitzt, wer seinen Ofen wohlig warm heizen und wer sich an die ständige winterliche Kälte gewöhnen kann, ist besser daran, als wenn er unerwartet den krassen Witterungswechseln des Südens preisgegeben ist.

Erkältungskrankheiten

Der goldene Mittelweg

Wir schützen uns nicht gegen Erkältungskrankheiten, wenn wir uns übermässig in Pelze und Wolle verpuppen, noch können wir uns davor bewahren, wenn wir halb nackt herumlaufen, um uns abzuhärten. Auch übermässiges Heizen wird uns nicht vor Erkältung schützen. Sitzen wir gar immer am Ofen und sind ängstlich bemüht, dass ja niemals ein Fenster geöffnet wird, so kann uns selbst diese Vorsichtsmassnahme nicht bewahren und widerstandsfähig machen. Im Gegenteil, gerade durch irgend eine Uebertreibung in dieser oder jener Hinsicht werden wir am ehesten mit Erkältungen, Schnupfen und Katarrhen zu rechnen haben. Schlimm ist es für jene, die aus überhitzten Räumen immer wieder in kalte hineingehen müssen. Es ist dagegen eine bekannte Tatsache, dass Personen, die sich immer im Freien aufhalten und draussen arbeiten, bei ihrer Heimkehr aber ein normal und mässig geheiztes Haus antreffen, sich am wenigsten erkälten.

Ungünstige Voraussetzungen

Massgebend für Erkältungen ist immer die innere Bereitschaft dazu, und diese ist grösser bei Menschen, die naturwidrig leben, die raffinierte Nahrung zu sich nehmen, die die Nacht zum Tage machen und sich über ihre Kräfte verausgaben. Bei solchen können sich die Erreger von Erkältungskrankheiten am besten entfalten. Erreger sind immer zugegen. Man muss sie nicht suchen. Entwickeln können sie sich jedoch erst, wenn gewisse Voraussetzungen dazu erfüllt sind, vor allem aber dann, wenn noch eine Schwächung der Schleimhäute hinzukommt.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass man durch das Anstehenlassen von kalten Füssen eher Erkältungskrankheiten ausgesetzt ist, weshalb man in erster Linie für warme Füsse sorgen sollte. Selbst dann, wenn man dadurch nicht immer ganz der Mode entspricht, sollte man seine Gesundheit bevorzugen und ihre Forderungen berücksichtigen. Dies gilt natürlich vor allem der Frauenwelt, die sich für nichts besser kasteien kann als für den Götzen Mode.

Die Uebergangszeit, sowohl vom Herbst in den Winter, als auch vom Winter in den Frühling verlangt vermehrte Aufmerksamkeit und Sorgfalt, denn im Hochwinter ist sich der Körper an die Kälte gewöhnt und daher nicht mehr so empfindlich wie in den Uebergangszeiten.

Die schützende Kleidung

Die Kleidung sollte stets den Verhältnissen angepasst sein. Ein warmes Martinisömmerchen darf uns also nicht dazu verleiten, jegliche Vorsicht in den Wind zu schlagen. Wir werden unsern Mantel mitnehmen, auch wenn es uns nicht recht passt, ihn durch den Sonnenschein hindurchzuschleppen, denn abends ist es gleichwohl kühl, auch kann sich ein heiterer Himmel plötzlich trüben. Dauert das schön warme Wetter aber an, so dass wir eigentlich zu warm angezogen sind, dann sollten wir auch die Mühe nicht scheuen, uns der zu warmen Kleidungsstücke zu entledigen, besonders wenn wir im Freien beim Arbeiten zu schwitzen beginnen. Nie sollten wir nach heftigem Schwitzen durchnässte Unterwäsche anbehalten, sondern sie jeweils möglichst rasch wechseln, denn zurückgeschlagener Schweiss ist gesundheitsschädigend, ja, kann sogar gewissermassen vergiftend wirken und hat daher schon manchem das Leben gekostet.

Das Einölen

Eine gute Hilfe gegen Erkältungen ist das regelmässige Einölen des Körpers, was besonders vorteilhaft nach der morgendlichen Dusche und Bürstenabreibung geschieht. Man sollte dazu jeweils jedoch nur wenig Oel verwenden und dieses gut einreiben, damit es in die Haut eindringt und nicht etwa nur die Unterwäsche einölt. Durch die Massage erreicht man zudem eine gute Durchblutung der Haut. Auch nachdem man geschwitzt hat, sollte man sich einölen, da man dadurch Erkältungen in der Regel verhüten kann.

Die Atmung

Ein weiterer, einfacher Schutz gegen das leichte Erkälten bildet die richtige Atmung, die stets bei geschlossenem Munde geschieht. Wenn wir nämlich durch den Mund einatmen, dann lassen wir eine vorzügliche Einrichtung unseres Körpers ausser Acht und statt sie nutzbringend zu verwerten, schaden wir uns womöglich ganz empfindlich. Wir haben nämlich in unserer Nase eine ganz natür-