

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 10 (1953)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Oele und Fette [Schluss]  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969028>

### **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:** 10.08.2025

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

Teufen (App.), Dezember 1953

Zehnter Jahrgang - Nr. 12



# 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
---	--	--	---

## HEIDELBEEREN

«Heidelbeeri-iiiiii, Heidelbeeri-iiiiii,»  
Klang es im Sommer wohl in der Früh',  
Wenn wir als Kinder zur Schule wohl eilten,  
Ach, wie so gerne wir dann verweilten  
Bei jener geschäftigen, tüchtigen Frau.  
Auf dem Kopfe, ja sage und schau,  
Einen geflochtenen Korb sie trug  
Voll schwarzer Beeren, die ohne Betrug  
Gesammelt waren mit fleissiger Hand  
Alle getreulich im badischen Land.  
Ueber die Grenze wohl brachte sie  
Ihre Beeren mit sorgsamer Müh'  
Und eifrig, wie der geschäftige Hahn,  
Der, was er lernte, täglich stimmt an,  
Sein niemals veraltetes Kikeriki,  
So ruft auch sie stetig: «Heidelbeeri-iiiiii!»  
Wenn dann die Mutter herunterkam  
Und sich ein Pfündlein der Beeren wohl nahm,  
Wog sie die Frau mit freier Hand  
Auf der Waage, im Korb sie sie fand,  
Und wir Kinder staunten dazu! —  
Fort sind die Zeiten und fort auch die Ruh',  
Heidelbeeren noch immer steh'n  
Treulich im Walde, süss und auch schön!  
Noch sind sie gleich an Güte und Glück,  
Bringen sie auch die Zeit nicht zurück,  
Freuen wir uns doch immerdar,  
Dass die Natur ihre Treue hält wahr.  
Heidelbeeren im Walde schlicht  
Schmücken den Boden und wandeln sich nicht.  
Wie sie einst waren zur Kinderzeit,  
Sind sie noch heute zum Geben bereit,  
Heute noch rufen sie: «Heidelbeeri-iiiiii,  
Komm und pflück mich, ich änd're mich nie!»

## AUS DEM INHALT

1. Heidelbeeren . . . . .	89
2. Oele und Fette . . . . .	89
3. Pflanzliche und chemische Giftstoffe . . . . .	90
4. Gesunde Zähne . . . . .	91
5. Gedanken über eine Aertztagung . . . . .	92
6. Die Zeit des Schenkens . . . . .	93
7. Unsere Heilkräuter: Vaccinium Myrtillus (Heidelbeere) . . . . .	94
8. Fragen und Antworten: Günstige Beeinflussung von Darmkrebs . . . . .	95
9. Aus dem Leserkreis: Rascher Erfolg bei Gelbsucht . . . . .	95

## Oele und Fette

(Schluss)

Das wertvollste Oel nun von diesem Gesichtspunkt aus betrachtet, ist das Leinöl. «Das braucht man aber doch lediglich zum Anstreichen und zur Zubereitung der Farben!» werden entrüstet die Hausfrauen sagen, und der Fachmann wird einwenden: «Dieses Oel ist ja überhaupt nicht haltbar und lagerfähig!» Wohl ist es wahr, dass sich das Leinöl sehr rasch mit Sauerstoff verbindet, also sehr schnell oxydiert, wodurch ein rascher Abbau entsteht, der schuld ist, dass das Leinöl so schnell ranzig wird. Es kann indes sofort luftdicht abgeschlossen werden. Wenn die Behälter, in die es abgefüllt wird, zudem noch ganz voll gemacht werden, was man bei Flaschen- und Dosenabfüllung heute erwirken kann, dann ist Leinöl mindestens ein halbes Jahr oder noch länger haltbar. In den deutschen Reformhäusern ist dieses Oel bereits erhältlich, wenn auch nicht durchgehend immer in der gewünschten Qualität, wiewohl vermehrte Anstrengungen gemacht werden, um diesen Mangel zu beheben.

Bei uns in der Schweiz ist Leinöl als Nahrungsmittel noch nicht bekannt. Um die erwähnten Werte aber auch bei uns geniessen zu können, werden ebenfalls Anstalten getroffen, es unserer Ernährung zuzuführen.

### Glückliche Kombinationen

Da die Hausfrauen darüber nicht sehr entzückt sein mögen, weil ihnen Leinöl geschmacklich nicht ohne weiteres zusagt, möchten wir sie auf eine Sitte aufmerksam machen, die in Schlesien gehandhabt wird. Die schlesischen Bauern essen nämlich das Leinöl mit Quark zusammen. Es mag dies womöglich des Rätsels Lösung sein, warum sie sich so stark und widerstandsfähig fühlen und wenig unter Leber- und Stoffwechselstörungen zu leiden haben. Die Kombination von Leinöl mit Quark kann näm-

lich nicht nur als geschmackliche Verbesserung begrüsst werden, sondern ist ein glücklicher Einfall, da man durch die Verbindung der Fette mit gutem Eiweissstoff, bei dem die essentiellen Aminosäuren noch erhalten sind, hohe, gesundheitliche Werte erzielt. Die Eiweisstoffe, die man zu dieser Kombination verwendet, sollten allerdings, wie dies ja beim Quark der Fall ist, in rohem, also ungekochtem Zustand sein. Zum bessern Verständnis diene folgender Hinweis. Hartgesottene Eier sind beispielsweise für gewisse Menschen schwer verdaulich. Auch ihr Wert ist überaus gemindert gegenüber demjenigen der rohen oder höchstens leicht erwärmten, also schwach erhitzten Eier. Wenn also auch einmal bei uns in der Schweiz die Möglichkeit besteht, Leinöl zu Speisezwecken zu bekommen, dann sollten wir darauf achten, uns seine vollen Werte zu erhalten, indem wir es möglichst in Form von Leinölquark verwenden. Man kann beides zusammen im Turmix zu einer schneeartigen Masse schlagen. Sie eignet sich ausgezeichnet zu Salaten, zu Pellkartoffeln und ähnlichen Nahrungsmitteln. Vorteilhaft ist es, wenn man diesen Leinölquark noch besonders würzt, indem man ihm Vitam-R beigibt, also einen Reinkulturhefe-Extrakt, nebst Knoblauch, Zwiebeln, Schnittlauch oder eines der andern würzhaften Küchenkräuter. Auf diese Art erhält man einen vorteilhaften Brotaufstrich, der nicht nur ein wertvolles Nahrungsmittel, sondern zugleich auch im vorerwähnten Sinn ein hervorragendes Heilmittel darstellt. Leberkranke, die beispielsweise keine Fette ertragen, werden diese Kombination in mässigen Mengen geniessen können, ja, werden sogar mit fortschreitender Gesundung immer grössere Quantitäten zu sich nehmen dürfen. Der etwas unangenehme, komische Geschmack des Leinöls kann, wie bereits schon angeführt, durch die Kombination mit dem Quark zum grossen Teil neutralisiert oder ausgeglichen werden, so dass im Endprodukt nicht mehr viel davon beachtet wird. Die Hausfrauen müssen nur etwas erfinderisch sein und durch Versuche gewisse Erfahrungen sammeln, dann können sie durch richtige Zubereitung, durch richtige Wahl der Quantität und durch aromatisches Würzen diese Speise sehr schmackhaft zubereiten, wenn es ihnen durch besondere Geschicklichkeit nicht gar gelingt, sie zu einer Delikatesse werden zu lassen. Statt Leinöl kann natürlich auch eines der andern empfohlenen Öle gewählt werden.

#### Wichtigkeit der Umstellung

Es ist dringend notwendig, die grosse Bedeutung der erwähnten Tatsachen zu beachten und dringend geboten, dass wir uns diesbezüglich umstellen, da eine Menge Krankheiten damit in irgend einem Sinne mehr oder weniger stark zusammenhängen, so beispielsweise Krebs, Zucker-, Leber- und Nierenkrankheit, ja sogar Multiple Sklerose, Epilepsie und Nervenkrankheiten. Bestimmt wird die fortschreitende Forschung auf diesem Gebiet weitere Erfolge erzielen, wenn sie sich fernerhin im bisherigen Rahmen dafür einsetzt. Es ist, wie bereits anfangs betont, erfreulich, dass die wissenschaftlichen Ergebnisse mit den empirischen Beobachtungen früherer Jahre Hand in Hand gehen. Wer mein Buch: «Die Nahrung als Heilfaktor», das ich vor 20 Jahren geschrieben habe, besitzt, kann darin die Parallele zu den heutigen Forschungsergebnissen feststellen. Auch Forscher, die ich auf dieses frühere Wirken hingewiesen habe, freuten sich darüber, dass durch ihre exakte Forschung frühere Beobachtungen und Erfahrungen als richtig bestätigt werden. Es ist auch nicht erstaunlich, dass Naturvölker manche Gesetzmässigkeit der Natur intuitiv erfasst haben, so dass sich gewisse Bräuche in der Ernährung der Araber, Beduinen, Berber, Indianer, Neger, Inder und Chinesen mit dem Ergebnis der neuesten wissenschaftlichen Ernährungsforschung decken mögen. Die Natur ist und bleibt immer noch die beste Lehrmeisterin und deshalb sollte auch die Forschung von jener Richtlinie ausgehen, die die Natur als höchste Fakultät berücksichtigt und befragt. Auf diese Weise würden ihre Nachprüfungen,

denn als solche sind ihre Laboratoriumserfolge im eigentlichen Sinn richtig zu bezeichnen, rascher, besser und wertbarer zum Nutzen von uns allen in Erscheinung treten.

## Pflanzliche und chemische Giftstoffe

### Verschiedene Wirkungen

Als Gift bezeichnen wir Stoffe, die die normalen Funktionen des Körpers wesentlich stören und demnach vorübergehenden oder bleibenden Schaden, ja sogar ein Erdrosseln des Lebens verursachen können. Am einfachsten unterscheiden wir diese Gifte durch folgende Einteilung.

Da sind einmal die Berührungsgifte, die durch blosser Berührung zu schädigen vermögen. Dann kennen wir auch die Blutgifte, die im Blute wirken und in der Regel durch Einspritzungen und Verletzungen dorthin gelangen. Ferner gibt es auch Gifte, die durch den Mund eingenommen wirksam sind. Auch die gasförmigen Gifte, die eingeatmet werden können, dürfte man noch in Betracht ziehen, da sie besonders in der heutigen Zeit der Technik und der Motoren stark vertreten sind und empfindlich zu schädigen vermögen.

Nicht alle lebenden Geschöpfe reagieren gleich auf Gifte. Man findet vor allem bei den Tieren eigenartige Verschiedenheiten in der Reaktion. So liess sich feststellen, dass Kaltblütler in der Regel auf verschiedene Giftstoffe empfindlicher sind als Warmblütler. Erstere können durch viele Gifte, die den Warmblütlern gar nichts ausmachen, getötet werden. Esel, Schafe und Kamele fressen die Blätter der Tabakpflanzen mit sichtlichem Vergnügen, während Blattläuse und andere Insekten diese Blätter sorgsam meiden und durch deren Extrakt bekanntlich getötet werden können.

Aber auch unter den warmblütigen Tieren können verschiedene Reaktionen beobachtet werden. So bekommen Kühe Harnverhaltungen durch das Fressen von Kerbel und Hahnenfuss, während Schafe diese beiden Pflanzen mit Vorliebe geniessen, ohne dabei die geringste Störung zu bekommen. Tollkirschenstauden können den Kühen schwer zusetzen, während die Schafe sowohl die Blätter als auch die Beeren ohne Schaden auffressen. Gleich verhält es sich mit den Eiben, die den Pferden sehr gefährlich werden können, während sie andern Tieren wiederum nicht zu schaden vermögen. In den Tropen gibt es Tiere, die sogar Giftschlangen angreifen und fressen ohne jegliche Störung zu erleiden, wie man dies beispielsweise über die Mungos weiss. Andere Tiere dagegen erliegen dem Schlangengift wie der Mensch, wenn nicht sofort ein Gegengift zur Verfügung steht. Aus diesen Erfahrungen liess sich eigentlich fast schlussfolgern, dass das, was dem einen als Nahrungs- und Heilmittel dient, dem andern ein gefährliches Gift sein kann.

### Homöopathische und anderweitige Wirksamkeit

Es mag wohl nicht ganz unangebracht sein, sogar zu behaupten, dass jedes pflanzliche Gift als Heilmittel betrachtet werden kann, wenn man es in jener Dosis einnimmt, die keinerlei Störung mehr auslöst, die im Gegenteil auf körperliche Funktionen sogar günstig zu wirken vermag. Die Homöopathie hat von dieser Feststellung bereits schon viel Gebrauch gemacht und reichlichen Nutzen daraus gezogen, denn die besten und wirksamsten homöopathischen Mittel sind potenzierte, also stark verdünnte Gifte und zwar vorwiegend pflanzlicher Natur. Auch die Allopathie verwendet viele pflanzliche Gifte, jedoch meistens immer noch in Dosen, die im innern Kreise der eigentlichen Giftwirkung liegen.

Beachtenswert ist auch die Erfahrung, dass Gesamtextrakte aus Giftpflanzen nicht so schädigend wirken, wie rein dargestellte Giftstoffe, die man einzeln herauskristallisiert hat. Ein solches Beispiel finden wir beim Opium, dessen Derivate, also die aus dem Rohopium gewonnenen