

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

**Artikel:** Pflanzliche und chemische Giftstoffe  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969029>

### **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:** 24.04.2026

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

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

Stoffe, viel giftiger wirken als der gesamte Komplex, so, wie er im Rhoopium und somit auch in der Opiumtinktur enthalten ist.

Die Praxis hat ferner erwiesen, dass pflanzliche Gifte viel leichter und besser wieder aus dem Körper ausgeschieden werden können als chemische, vor allem metallische Giftstoffe. Etliche Gifte die Arsen, Quecksilber oder andere Metallsalze enthalten, können nach Jahren oder Jahrzehnten im Körper noch nachgewiesen werden und sind vielfach überhaupt nicht mehr ganz herauszubringen. Darum hüte man sich vor starken Medikamenten, die solche Metallsalze enthalten und wähle lieber eine langsamere Behandlungsdauer mit harmloseren Mitteln, insofern solche für die zu behandelnde Krankheit zur Verfügung stehen.

#### Langsam wirkende Schädigungen

Als Gifte darf man jedoch nicht nur jene Stoffe ansehen, die sofort oder kurz nach der Einnahme akute Vergiftungserscheinungen mit Durchfall oder Erbrechen verursachen. Diese sind nicht immer die gefährlichsten, denn man hütet sich ein zweites Mal vor ihnen. Viel schlimmer sind daher jene Gifte, vor allem chemische, die langsam wirken und deren zerstörende Funktionen erst nach Jahren oder Jahrzehnten zum Vorschein kommen. Zu diesen Giften gehören die chemischen Stoffe, die zum Konservieren, Färben und Aromatisieren gebraucht oder sonstwie den Nahrungsmitteln zugesetzt werden, ohne dass dazu eine Notwendigkeit bestände, und demnach also nur die geschäftliche Ausbeute daran interessiert ist.

Auch die giftigen Spritzmittel, die mit den Früchten oder den Gemüsen direkt in Berührung kommen, gehören in die gleiche Kategorie. Es wäre an der Zeit, dass man auf Grund der gemachten Erfahrungen mit all den chemischen Zusätzen unserer Nahrungsmittel Schluss machen würde. Das ganze Volk würde daraus einen erheblichen Nutzen ziehen.

#### Würzstoffe und dergleichen mehr

Wie steht es nun noch mit den allgemein als harmlos verwendeten Würzstoffen? Manche von ihnen können schädigend wirken, ohne dass unsere Hausfrauen dies wissen mögen. So ist der Gebrauch von Muskatnuss sehr beliebt. Sie wird zwar meist äusserst sparsam verwendet, aber auch da kann sich unter Umständen womöglich bei öfterm, regelmässigem Gebrauch das homöopathische Prinzip geltend machen, wie auch beim Pfeffer und andern scharfen, pflanzlichen Gewürzen. Aeltere Pflanzenbücher nehmen zwar meist keinen Bezug auf diese Faktoren. Neuere Erfahrungen hingegen haben bestätigt, dass Muskatnuss nicht ganz harmlos ist. In einer grösseren Schweizerstadt soll ein junges Mädchen, das Muskatnuss sehr liebte und gleich 3—4 Nüsse in den Salat geraffelt hat, infolge dieses Genusses gestorben sein. Wenigstens lautete so die Arztdiagnose, da keine andern Ursachen vorlagen.

Es ist daher dringend geboten, von scharfen Würzstoffen, wenn man sie gänzlich meiden will, nur wenig und selten zu gebrauchen. Sie können auf diese Weise gewissermassen als Stimulanz, also als Anregung wirken.

Viele Frauen benützen zum Backen mit Vorliebe Backpulver. Auch dies sollte man umgehen, da es chemische Stoffe enthält. Teige lassen sich vorteilhaft durch Malzextrakt und Honig heben. Auch Hefe ist nicht zu verachten, da sie zugleich noch ein Vitamin-B-Träger ist. Solche, die durch Hefe leicht Gährungen bekommen, sollten auf gutes Durchbacken achten.

Die Verwendung von Vanille und Zimmet ist ebenfalls möglichst einzuschränken, da auch diese Stoffe eine spezifisch starke Wirkung auslösen können. Wer im Alltag nie Bohnenkaffee oder Schwarztee trinkt, wird auf der Reise bei Störungen durch den ausnahmsweisen Genuss dieser Getränke infolge ihrer anregenden Wirkung unter Umständen eine Hilfeleistung erfahren können. Aber, wie schon bereits angetönt, nur unter Umständen, da die verschiedenen Stoffe nicht bei jedermann gleich wirken.

## Gesunde Zähne

### Erbanlage und natürliche Lebensweise

Fast möchte man neidisch werden, wenn man Menschen begegnet, die beim Lachen zwei gesunde Zahnreihen zeigen können! Wie angenehm, wenn diese in keiner Weise entstellt sind durch Plomben oder irgend eine kunstvolle Nachhilfe des Zahnarztes. Erst dann wird man wieder einmal so richtig inne, welche Schädigung uns doch unsere gepriesene Zivilisation eingebracht hat, denn es sollte doch statt einer Seltenheit eine Selbstverständlichkeit sein, schöne Zähne zu besitzen! Wieviel Sorgfalt und Aufmerksamkeit erfordert die neuzeitliche Zahnpflege von uns, wieviel kostet sie, wenn trotz der Mühewaltung unsere Zähne nicht gesund und stark bleiben wollen, und mit wie wenig bringen es jene zustande, die eine einfache, natürliche Lebensweise beibehalten konnten!

Ich erinnere mich da an ein Mexikanerädchen, das mich im vergangenen Sommer im Früchte- und Gemüsegeschäft seiner Eltern bediente. Als ich die Sauberkeit und Ordnung des kleinen Betriebes lobte, fing es schüchtern zu lächeln an, und seine zwei weissen Zahnreihen waren dabei so schön wie eine Perlenkette auf brauner Haut. Unwillkürlich wurde ich dabei an die Beduinen erinnert, deren schöne Zähne mich vor einem Jahr ebenfalls als Wahrzeichen innerer Gesundheit erfreuten. Auch der Bruder des erwähnten Mädchens, der im Geschäft mit ordnender Hand tätig war, besass die gleich schönen Zähne, was ich mit Befriedigung feststellte. Ich musste annehmen, dass diese Familie noch einfach und natürlich lebt und zudem über die guten Erbanlagen ihrer Vorfahren verfügen kann, die bestimmt noch einfacher und natürlicher gelebt hatten als sie selbst. Dies bestätigte mir denn auch eine kurze Zwiesprache mit dem Mädchen. Aber gerade diese einfache Lebensweise belachten meine Amerikanerfreunde, als ich mich mit ihnen über die Lebensgewohnheiten der Mexikaner und Indianer unterhielt. Gerade diese Einfachheit aber und die damit verbundene natürliche Ernährung hat diesen Menschen Vorzüge erhalten, die wir mit unserer modernen Lebensführung nun vermissen müssen. Kein Wunder, dass wir uns ebenfalls solch schöne Zähne wünschen!

### Behebung verschiedener Mängel

Seit bereits drei Generationen kennen wir nun schon Weissbrot und raffinierte Nahrungsmittel. Warum wundern wir uns also noch, dass wir deshalb unter einem Mangel an Mineralstoffen und Vitamine zu leiden haben? Es sind nämlich nicht nur allein die Vitaminbestandteile, die uns mangeln, auch die Mineralstoffe, die zur Verarbeitung der Vitamine notwendig sind, fehlen unserer Nahrung. Es besteht in dieser Hinsicht überhaupt eine gewisse, interessante Wechselwirkung, denn auch die Mineralstoffe sind abhängig von dem Vorhandensein der Vitamine. So kann beispielsweise Kalk ohne Vitamin-D im Körper nicht verarbeitet werden. Diese Feststellung ist uns heute bekannt, andere, ebenso wichtige Zusammenhänge im ganzen Naturgeschehen hingegen sind uns noch verborgen. Wenn wir nun alles unverändert verwerten würden, so, wie es die Natur hervorbringt, dann hätten wir uns auch über keinen Mangel zu beklagen. Dies bestätigen uns jene Menschen immer wieder, die diese Gesetzmässigkeit, wenn vielleicht auch unbewusst, berücksichtigen. Wenn wir nun zur natürlichen Nahrung übergehen, dann werden wir schon nach einigen Jahren einen gewissen Nutzen daraus ziehen können. Auch bei unsern Kindern und Grosskindern wird sich dadurch eine bessere Grundlage feststellen lassen, insofern diese bei der natürlichen Lebensweise bleiben. Es wird sich dies nicht nur auf die bessere Gesundheit unserer Zähne auswirken, sondern auch auf andere konstitutionelle Faktoren. Wenn wir also unsern Nachkommen bessere gesundheitliche Voraussetzungen beschaffen wollen, wenn wir auch das, was wir an gesundheitlichen Werten selbst noch besitzen, festigen und erhal-