Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 9

Artikel: Zerstören Mixer Vitamine und Mineralsalze?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552783

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: 11.12.2025

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

es, wir würden unsern Einteilungs- und Berechnungssinn schulen, statt aus lauter Bequemlichkeit zuviel zu kochen. Sollten wir einmal nicht völlig gesättigt sein, dann schadet dies nicht, im Gegenteil, es ist besser und gesünder, als sich im Uebermass anzufüllen. Zudem kann eine geschickte Hausfrau oder Köchin nach einer Gemüsemahlzeit noch mit einem belegten Brötchen, mit etwas Quark und Knäckebrot oder dergleichen mehr aufwarten oder nach süssen Speisen je nachdem mit einem Tee und Honigbrot oder nach gekochten Süsspeisen noch mit einer frischen Frucht. Auf alle Fälle aber dient eine Schädigung dem Sparenden keineswegs. Im Gegenteil, es scheint sich da ein altbewährter Spruch buchstäblich zu erfüllen, nämlich: «Da ist einer, der mehr spart als recht ist, und es wird ihm nur zum Schaden.»

Zerstören Mixer Vitamine und Mineralsalze?

Kürzlich erhielt ich die Mitteilung, Are Waerland verurteile den Gebrauch aller Mixer vollständig, da solche die Nährsalze und Vitamine restlos zerstören würden. Ich selbst habe dies von Waerland nicht persönlich gehört und auch nicht in seinen Schriften vorgefunden. Auf alle Fälle aber ist diese Behauptung, komme sie nun von wem sie wolle, grundfalsch. Mit einem Mixer kann man keine Nährsalze zerstören. Sie werden nicht einmal durch das Kochen zerstört. Viel eher besteht die Gefahr, die Nährsalze durch Abbrühen und Auskochen auszulaugen, indem man Brühwasser wegwirft. Auf diese Weise wird die Nahrung der Nährsalze beraubt und in ihrem Werte schwer vermindert. Auch die Vitamine werden durch den Mixer nicht benachteiligt, da sie höchstens durch Metalle beeinflusst werden können, so, wenn man sie beispielsweise mit Kupfer in Berührung bringt. In einer Kupferpfanne kann man sie zerstören, da Kupfer als Katalisator wirkt und vor allem das Vitamin-C zerstört. Auch durch Aluminium kann man Veränderungen an der Nahrung beobachten, und durch das Einnehmen von Aluminium-Hydroxyd kann man gesundheitliche Schädigungen hervorrufen. In Amerika soll ein ganzes Aerzte-Kollegium den Nachweis erbracht haben, dass das Kochen in Aluminiumpfannen an der Bildung von Krebszellen beteiligt sei.

Wer sich ganz naturgemäss einstellt, wird die Verwendung eines Mixers ablehnen, weil wir ja unsere Zähne zum Kauen gebrauchen sollten. Für jene, die gute Zähne besitzen, wird der Mixer wohl auch kaum ernstlich in Frage kommen. Auch die Indianer, die Neger und Araber brauchen keine solchen Hilfsfaktoren, da sie sich infolge ihrer Naturkost schöne, gesunde Zähne erhalten haben. Würden auch wir naturgemäss leben, fänden auch wir noch Zeit und die notwendige Entspannung, um alles gründlich zu durchspeicheln und tüchtig zu kauen, dann wären auch unsere Zähne noch in Ordnung, und wir brauchten keinen Mixer, ja nicht einmal eine Zahnbürste, auch keine Zahnpasta, wie noch hunderterlei anderes nicht, was wir eben als zivilisierte Menschen benötigen, weil wir uns vom Natürlichen zu weit entfernt haben. Würden wir ganz naturgemäss leben, müssten wir auch keine Saftkuren durchführen. Wir leben nun aber einmal nicht so und müssen uns daher bis zu einem gewissen Grade damit abfinden, dass wir uns nicht mehr in den urwüchsig gesunden Verhältnissen befinden. Deshalb können wir in unserer heutigen Lage gewisse Hilfsfaktoren auch nicht ohne weiteres ablehnen, indem wir falsche, extreme Schlussfolgerungen ziehen. Ein Mixer ist für all jene, die schlechte Zähne oder womöglich überhaupt gar keine mehr besitzen, eine gute Hilfe. Wohl ersetzt er das Durchspeicheln der Speisen nicht, dafür aber das Kauen, das ja in solchen Fällen selbst nicht mehr genügend durchgeführt werden kann. Auch die Saftpresse berücksichtigt diesen Mangel und beschafft uns jene Säfte roh, die wir mangels Kauvermögen nicht mehr in uns aufnehmen können. Es handelt sich nun nur noch darum, dass wir sowohl den Mixer als auch die Saftpresse richtig verwenden, damit uns dadurch kein weiterer Nachteil entsteht. Wenn es für uns bereits einen Mangel bedeutet, dass wir selbst nicht mehr genügend kauen können, dann dürfen wir nicht auch noch den Fehler begehen und alles in Eile herunterschlingen, weil uns dies durch den Mixer erleichtert ist. Im Gegenteil, nun müssen wir sorgfältig darauf achten, dass wir zum mindesten alle Speisen ganz gut und gründlich durchspeicheln, damit wir die Speicheldrüsen genügend zur Tätigkeit anregen, denn dies besorgte zuvor unser Kauen. Der Mixer wird uns erst dann zum grossen Nachteil, wenn er uns veranlasst, das Einspeicheln zu vernachlässigen, weil dann die wichtigen Speichelstoffe, die eine Fermentwirkung ausüben, nicht oder nur ungenügend herbeigeschafft werden, so dass die notwendige Vorverdauung beeinträchtigt wird. Wir werden daher in Zukunft wohl unserem Mixer dankbar sein, dass er uns die Nahrung zerkleinert, uns feine Müesli und Gemüsebrei zubereitet, werden anderseits aber streng darauf achten, dass wir stets vollwertige Naturnahrung verwenden und die durch den Mixer gegangenen Speisen langsam und gründlich durchspeicheln. Wer aber noch gesunde, starke Zähne besitzt, kann sich den Mixer ersparen, denn Zähne brauchen gute, redliche Arbeit, um gesund bleiben zu können, aber auch gesunde, vollwertige Naturkost.

Spitalkost

Oft setzen mich Nachrichten, die mir über Spitalkost berichtet werden, in nicht geringes Erstaunen. Erst kürzlich vernahm ich einige Begebenheiten, die ich nicht für möglich hielt. Die Patientin, die mir den Bericht übermittelte, befand sich zur Behandlung in einem wunderbar eingerichteten Spital, einem prächtigen Neubau in schönster Lage. Die Küche, die besichtigt werden konnte, ist aufs Modernste eingerichtet und mit neuesten Apparaten, mit saubern, hygienischen, gutdurchdachten Installationen und andern vorzüglichen Erleichterungen versehen. Leider aber scheint die Küchenleitung nicht sehr günstig gewählt zu sein und nicht sonderliches Verständnis für die notwendigen Diäterfordernisse zu haben. Die erwähnte Patientin bekam, nachdem sie von einem der besten Chirurgen operiert worden war, es handelte sich bei ihr um die vierte Darmoperation, kurze Zeit nach der Operation ein grosses Stück Käse und Ochsenmaulsalat. Die Salate waren mit Essig zubereitet und zum Teil ziemlich stark gesalzen. Auch der gekochte Blumenkohl war zu stark gewürzt. Die Getränke waren sehr kalt, weil sie aus dem Kühlschrank kamen; und als die Patientin auf den Uebelstand aufmerksam machte, riet ihr die Schwester ganz einfach, alles vor dem Schlucken im Munde zu wärmen. Zur gleichen Mahlzeit erhielt die Kranke, wie dies ja allgemein üblich ist, Gemüse, Früchte und süsse Nachspeisen. Kurz, es war alles dazu angetan, dass Darmgärungen und starke Schmerzen eintraten, und nach 14 Tagen wurde die Kunst des Chirurgen wieder zunichte gemacht, da das mühsam Erreichte wieder riss. Die Patientin schwebt heute zwischen Tod und Leben, woran die erwähnte, unbegreifliche Diät bestimmt nicht unbeteiligt ist.

Wer die Verhältnisse der Fremde, vor allem südlicher und überseeischer Länder studiert hat, der ist stolz auf die schön gebauten, hygienisch eingerichteten Spitäler, die sich unsere kleine Schweiz mit grossen Geldauslagen errichtet. Es wäre nun aber bestimmt kein Luxus, wenn auch noch für gut ausgebildetes, geschultes Küchenpersonal gesorgt würde, das wissenschaftlich neuzeitlicher Diät nicht verständnislos gegenübersteht, sondern nebst