

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

Artikel: Spitälkost
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552812>

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: 20.02.2026

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 Süßspeisen 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 auszuwaschen, indem man Brühwasser wegkipft. 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 Katalysator 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 durchspeichern 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 urwüchsigen 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 Durchspeichern 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 durchspeichern, 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 Einspeichern 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 durchspeichern. 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 sauberen, 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 Kühlenschrank 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 zunichthe gemacht, da das mühsam Erreichte wieder riss. Die Patientin schwelt 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

der Schulung auch noch eine volle Einfühlungsgabe besitzt, denn dies ist dringend nötig, um die Kunst guter Chirurgen zu unterstützen, statt zu untergraben. Wer als Fachmann solche Berichte mitanhören muss, schüttelt darob den Kopf, denn es will ihm nicht eingehen, dass die Wichtigkeit einer zweckdienlichen Diät an wichtigster Stelle nicht erfasst werden soll. Dies zeigt, dass in gewissen Kreisen immer noch die oberflächliche Ansicht herrscht, unsere Ernährung sei keineswegs an den verschiedenen Krankheiten, denen wir ausgesetzt sind, beteiligt. Wenn wir aber bedenken, welch grosse Rolle sie als Heilfaktor zu spielen vermag, sofern sie richtig gewählt wird, dann muss man doppelt bedauern, wenn dieser grundlegenden Hilfsleistung zu wenig oder überhaupt gar keine Aufmerksamkeit gezollt wird und dies in Kreisen, in denen man dem Hilfsbedürftigen doch beistehen und helfen möchte. Es wäre bestimmt nicht angebracht, wenn in solchen und andern Fällen die Spitalleitung durch die Angehörigen der Patienten auf die Uebelstände aufmerksam gemacht würde. Vielleicht würde es da und dort doch eine Aenderung zum Wohle der Patienten erwirken.

Der Schulbuss kommt

«Brrr,» — ein schriller Pfiff gebietet den fahrenden Autos Halt, bis ein zweiter Pfiff die Erlaubnis zum Weiterfahren gestattet. Allen voran steuert der Schulbuss, der an der ganzen Verkehrsstörung schuld war. Kennst du ihn, den Schulbuss, für den schon vor mehr als 30 Jahren unsere Geographielehrer schwärzten, weil er ihnen als Ideal für den Geographieunterricht vorschwebte? Mit einem Schulbuss wollten sie uns alles an Ort und Stelle zeigen, was wir uns sonst nur in Gedanken vorstellen konnten. Da aber heute dieser Schulbuss noch nirgends aufzufinden ist, muss es sich bestimmt um einen andern handeln und dem ist auch wirklich so. Ueberall, in den ganzen Vereinigten Staaten von Amerika, sowohl in den Städten, als auch auf dem Lande können wir diesen Schulbussen begegnen. Das ist so, weil Strassenbahnen eine Seltenheit sind und an ihrer Stelle nicht einmal in jeder Stadt Omnibusse fahren. Die Strecken auf dem Lande sind oft sehr weit, so dass die Kinder nicht ohne weiteres zu Fuss zur Schule gehen können. So ist es denn üblich, dass alle Kinder, die nicht allzunahe bei den Schulgebäuden wohnen, vom Schulbuss kostenlos in die Schule gefahren werden. An bestimmten Haltestellen steigen die Kinder ein oder aus, und eben darum gebietet jeweils der schrille Pfiff das Anhalten sämtlicher Fahrzeuge, die unbekümmert ihrer Wege fahren möchten. Wer aber pfeift so eindringlich? Es kann dies eine Frau sein, die ein Kleid trägt, das der Uniform eines Stewardess gleicht. Sie sorgt damit, dass kein Fahrzeug die ein- oder aussteigenden Kinder gefährden kann, ja, sie begleitet sogar die Kleinern und Kleinsten bis ganz zur Schule hin, denn auch Kindergartenkinder fahren jeden Tag mit dem Schulbuss zum Kindergarten. Oft aber steht an Stelle einer Frau auch ganz einfach nur ein tüchtiger Schüler, der sich zu diesem gewissenhaften Dienst eignet und dafür geschult wurde. So sehen wir, andere Länder, andere Verhältnisse und andere Sitten.

Jeder Schulbuss, dem wir begegneten, freute uns, erzählte er uns doch von liebender Sorgewaltung der Kinderwelt und heranwachsenden Jugend gegenüber. Dies stand in angenehmem Gegensatz zur allzugrossen Geschäftigkeit, zum allzuifrigen Verdienstinn jenes rastlosen Landes. Hier war ein Halt geboten, ein Fünklein Verständnis flimmerte durch und somit auch ein Fünklein Liebe. Und dieses Fünklein hörte beim Schulbuss nicht auf. Es liess sich auch in der Schule selbst finden, wenigstens so weit wir dies beurteilen konnten.

So, nun seid ihr mit uns in Gedanken wenigstens einmal Schulbuss gefahren, denn jedenfalls geht der Wunsch unserer Geographielehrer noch lange nicht in Erfüllung.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Ist Pfefferminze für schwache Augen schädlich?

Frau S. aus M. stellte am 19. Juli 1954 obige Frage:

«Meine Nachbarin, eine Krankenschwester, sagte mir, Pfefferminztee, der doch sonst so gut ist, sei für die Augen schädlich. Ist das nun wirklich so, oder betrifft es vielleicht nur solche, die sowieso schwache Augen haben? Vielleicht kommt einmal ein Bericht in den «Gesundheits-Nachrichten»? Vielen Dank im voraus?»

Die Antwort lautete wie folgt: «Es ist eigenartig, dass Ihnen eine Krankenschwester gesagt hat, Pfefferminztee sei für die Augen schädlich. Sie möchte uns doch bitte einmal ihre Erfahrungen und Beobachtungen hierüber mitteilen. Wir haben nämlich das Gegen teil beobachtet. Jemand, der schlechte Augen hat, legt über Nacht vorteilhaft gequetschte Pfefferminzblätter auf die Augen. Schon nach ungefähr $\frac{1}{4}$ Stunde wird er durch die bessere Durchblutung, die die Pfefferminze erwirkt hat, eine angenehme Erfrischung verspüren. Dies wird für ihn zur Folge haben, dass er nachher wieder besser sieht. Vor allem gilt dies für jene, die morgens nicht richtig sehen, so dass Ihnen beim Lesen die Buchstaben verschwinden. Die Augen können in solchem Fall auch mit frischgequetschten Pfefferminzblättern ein wenig eingerieben werden, wodurch die Störung rascher behoben wird.

Weitere Hilfsleistungen. Bekanntlich wirkt Pfefferminze auch günstig als Magenmittel bei Blähungen, als Anregungsmittel für das Herz und neuerdings zeigte sich noch eine weitere hervorragende Wirkung bei Kopfweh durch Auflegen gequetschter Pfefferminzblätter auf den Nacken oder bei Stirnkopfweh auf die Stirne. Frauen, die Milchknöten haben, können durch Umschläge mit frischgequetschter Pfefferminze diese Milchknöten in der Brust verteilen. Stillende Mütter erhalten mit der Brust viel weniger Schwierigkeiten, wenn sie während der Stillzeit immer etwas Pfefferminztee mit Honig gesüßt, einnehmen. Man sollte alle diese hervorragenden Kräutchen nicht grundlos denunzieren, denn sie sind altbewährte Helfer.»

Gallensteinfragen

Herr R. aus B. hatte seit Mitte 1952 drei Kolikanfälle durchzumachen infolge von Gallensteinen, von denen einer, wie die Röntgenaufnahme deutlich zeigte, die Grösse eines Zwetschgensteines hatte und nahe beim Gallenblasenausgang lag. Der Arzt riet zur Entfernung der Gallenblase, weil ein späterer Eingriff in höherem Alter mit grösserem Risiko verbunden sein würde als jetzt. Da nun der Patient im «Kleinen Doktor» gelesen hatte, der Wegtritt Tee besitzt eine günstige, auflösende Wirkung, stellte er die Frage:

«Sie wollen doch damit sagen, dass die Nieren- und Gallensteine durch Einnahme dieses Tees aufgelöst werden können? Bevor ich diese Stelle gelesen hatte, sprach ich einmal mit einem Arzt über die viel verbreitete Ansicht, wonach mit Olivenöl-Kuren die Gallensteine abgestossen werden sollen. Er erklärte mir, dass es sich dabei nicht unbedingt um einen Trugschluss handeln müsse, es komme vor, dass Gallenschlamm, Gallengries, ja sogar ganz kleine Steinchen abgehen. Grössere Steine können aber den engen und gewundenen Gallenkanal nicht passieren. Sie bleiben stecken und verursachen furchtbare Schmerzen. Das jedoch, was vielfach als abgehende Gallensteine im Stuhl angesehen werde, seien in Wirklichkeit Kotsteine, die den Gallensteinen zum Verwechseln ähnlich sind. Ich bitte Sie nun, mir folgende Fragen zu beantworten: 1. Hatten Sie in Ihrer Praxis Fälle, bei welchen Gallensteine ohne Operation weggingen? 2. Würden Sie in meinem Fall eine Operation empfehlen? 3. Wenn nicht, welche Therapie empfehlen Sie mir? Ich sehe Ihrer Nachricht mit Interesse entgegen.»

Die Beantwortung der 1. Frage lautete: «Ich habe in meiner Praxis viele Fälle gehabt, bei denen Gallensteine ohne Operation entfernt werden konnten. Erst vor einigen Tagen habe ich wieder einen telefonischen Bericht erthalten, dass laut Röntgenaufnahme die Gallenblase zum Teil mit Steinen gefüllt sei, so dass eine Operation als unbedingt notwendig erachtet werde. Ich habe dann dem Patienten geraten, dass er, falls zur Zeit keine Dringlichkeit zur Operation vorliege, zuerst eine Oelkur versuchen könne. Der Patient hat diese durchgeführt, und es sind derart viel Steine weggegangen, dass nun sogar der kontrollierende Arzt eine Operation nicht mehr für notwendig erachtet. Er will nun abwarten, ob sich in nächster Zukunft irgendwelche Kollisionen oder Schwierigkeiten zeigen werden. — Es ist mit den Gallensteinen nämlich so, dass ganz grosse Steine mit einer Oelkur nicht weggeschafft werden können. Die Steine müssen immerhin noch in einer Grösse sein, die ihnen ermöglicht, den Gallenkanal zu passieren. Wenn jedoch ganz grosse Steine vorhanden sind, dann werden diese nicht stören, insofern wir mit ganz guten Mitteln wie Chelidonium D 2, Podophyllum D 3 und Chelidynara dafür sorgen, dass die Galle immer gut flüssig bleibt. Es gibt viele Menschen, die mit Gallensteinen herumlaufen und nichts davon merken. Wenn sich irgend ein Stein, der nicht unbedingt gross zu sein braucht, sondern klein oder von mittlerer Grösse sein kann, im Gallenkanal verhängt, dann merkt man dies, da der Stein weder vorwärts noch rückwärts