

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 12 (1955)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Aluminiumkochgeschirr  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551304>

### **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:** 24.12.2025

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



genteil, es braucht von Seiten des behandelnden Therapeuten, wie auch von Seiten des Patienten, viel Ausdauer und Durchhaltewillen und ein genaues Beachten der notwendigen Voraussetzungen und Anwendungen, um bei Polyarthritiden zur Heilung zu gelangen. Wichtig aber ist, dass ein solcher Weg überhaupt besteht. Wer den erreichten Erfolg befestigen möchte, der tut gut daran, in der Ernährung die Naturkost beizubehalten und auch die Mittel in beschränkter Dosis von Zeit zu Zeit wieder einzusetzen, kann man doch auch nachträglich in vorbeugendem Sinn erfolgreich gegen erneute Erkrankung steuern. Wer es wirtschaftlich vermag, kann auch jährlich eine Fangokur wiederholen, um so auch gegen die vorliegende Veranlagung anzukämpfen. Wird dies im Verein mit den andern vernünftigen Ratschlägen durchgeführt, dann besteht auch die Aussicht, sich fernerhin leistungsfähig zu erhalten.

## Aluminiumkochgeschirr

### Seine Nachteile

Vor ungefähr 30 Jahren ist das Aluminiumkochgeschirr als neue Errungenschaft allgemein begrüsst worden. Aber bald sind aus Amerika allerlei eigenartige Stimmen laut geworden, die gesundheitliche Bedenken gegen die Verwendung dieses Geschirres geäussert haben. Aerzte hatten verschiedene ungünstige Wirkungen feststellen können, die auf das Zubereiten der Speisen in Aluminium-Kochgeschirren zurückzuführen waren. Dies verursachte denn auch uns Europäer etwas kritischer zu sein. Verschiedene Versuche wurden durchgeführt und dabei viele Vergiftungserscheinungen beobachtet, die nicht allein vom Kochen in diesen Gefässen herrührten, sondern auch davon, dass man die Speisen oft längere Zeit darin stehen liess, bevor man sie einnahm. Man beschuldigte dieses neue Geschirr auch an der Entwicklung und Ausbreitung der Krebskrankheit mitbeteiligt zu sein. Dies alles hat mich daher schon früher dazu bewogen, auf diese Uebelstände aufmerksam zu machen, denn es ist bestimmt ratsam an Stelle von Aluminiumgeschirr Email, rostfreien Stahl, Guss oder Glas zu verwenden. Das Tongeschirr, das man früher viel gebrauchte, ist wohl das gesündeste Kochgeschirr und ist auch heute noch bei Holzfeuerung beliebt.

### Verschiedene Versuche

Da manchen die erwähnten Gedanken neu sein mögen, wird es gut sein, einige Versuche, die ich damals mit Aluminiumgeschirr vornahm, besonders zu erwähnen. Vor allem konnte ich dabei beobachten, dass das Aluminium besonders bei gewissen säurehaltigen Nahrungsmitteln sehr viel abgibt, indem es mit ihnen eine Oxydation eingeht, was sich gesundheitlich als ungünstig auswirken kann. Ein stichhaltiger Versuch war folgender: Milch, die in einer Aluminiumpfanne gekocht wurde, liess man über Nacht in der gleichen Pfanne stehen, um sie erst am Morgen zu trinken. Empfindliche Personen bekamen dadurch Störungen, ja, es kam sogar zu typischen Vergiftungserscheinungen mit Brechdurchfall. Das Aluminiumhydroxyd, das sich in solchem Fall absondert, kann eine Giftwirkung mit spontanen, akuten Aeusserungen auslösen. Dieses Experiment ist sehr einfach und jeder kann es daher einmal für sich selbst durchführen und erproben. Allerdings ist das heutige Aluminium nicht mehr ohne weiteres mit dem früheren zu vergleichen, da es nicht mehr so leicht oxydieren soll. Dies haben mir Fachleute der Aluminium-Industrie persönlich versichert. Wohl mag dies so sein, und ich glaube auch, dass es wirklich so ist, gleichwohl kann aber immer noch nicht nachgewiesen werden, dass das Aluminium von heute überhaupt nicht mehr oxydiert. Die Schädigung wird zwar geringer sein, aber möglich ist sie immer noch.

Eine recht interessante, ja sogar vergnügliche Beobachtung erzählte mir einer meiner Holländerfreunde. Regelmässig fütterte er die Katzen seiner Nachbarschaft, denn er ist ein besonderer Tierfreund. Eines Tages vertauschte er den üblichen Steingutteller, den er ihnen jeweils mit Milch vorgesetzt hatte, mit einem Aluminiumteller, und siehe da, die Milch blieb unberührt. Mein Freund verdächtigte die Milch und glaubte, sie sei vielleicht nicht ganz einwandfrei sondern leicht angesäuert, weshalb er ganz frische hineinstellte, aber auch diese liessen die Katzen beharrlich stehen. Nun erst kam ihm der Gedanke, dass der Aluminiumteller unbeliebt sein möchte, und so holte er denn den alten Steingutteller wieder hervor und stellte ihn mit Milch gefüllt, daneben. Diesen nun tranken die Katzen wie früher leer, liessen aber die genau gleich frische Milch im Aluminiumteller nach wie vor unberührt. Diese Erfahrung zeigt, wie instinktiv richtig Tiere reagieren können.

Ein weiterer, allgemein bekannter Versuch, beweist unumstritten, dass Aluminium an die Nahrung etwas abgibt. Gebrauchen wir zum Kochen von Rhabarbern eine ziemlich dunkle, also stark oxydierte Aluminiumpfanne, dann wird sie nach dem Kochen blitzblank sein und wie neu aussehen. Der ganze Oxydbelag ist in die Rhabarbern übergegangen.

### Folgeerscheinungen

Während meiner 30jährigen Praxis konnte ich bei vielen Patienten, die in Aluminiumgeschirr kochten, die verschiedensten Störungen feststellen. Sie klagten über Magenverstimmungen, über Darmschleimhautentzündungen, spasmodische Erscheinungen im Darm, Schwäche der Stimmbänder, ein Zusammenschnüren längs des Oesophagus (Speiseröhre). Auch leichtere, vom Zentralnervensystem ausgehende Störungen konnte ich beobachten, die mit dem Weglassen des Aluminiumgeschirrs aber langsam wieder verschwanden. Verschiedene der Patienten litten durch das Kochen in Aluminiumgeschirr auch an Verstopfung, die indes sogleich wieder behoben war, sobald das Aluminium mit neutralem Geschirr vertauscht wurde.

Wie bei allen akuten Vergiftungserscheinungen ist es auch beim Aluminium. Je nach dem Naturell, also je nach der Sensibilität des Menschen, ist auch seine Reaktion eine andere. Da deshalb nicht alle auf Aluminium gleich reagieren, weisen viele die Beschuldigung des Schädlichseins als lachhaft von sich oder denken überhaupt nicht näher darüber nach. Nach meiner Beobachtung wirkt Aluminium am nachteiligsten auf magere Personen mit sehr trockener Haut und empfindlichen Schleimhäuten. Wer an Ekzem leidet, wer eine Veranlagung zu Krebs aufweist oder Krebskranke selbst sollten statt Aluminium unbedingt ein neutrales Kochgeschirr verwenden. Die Umstellung mag kostspielig sein, aber sie lohnt sich. Das alte Aluminiumgeschirr kann man immer noch auswerten, wenn man Wasser zum Putzen wärmen muss. Was nicht zu Speisezwecken dient, was man also nicht einnimmt, das kann ruhig darin kochen.

### Homöopathische Ueberlegungen

Die Vorsicht gegen das Aluminium mag manchem übertrieben erscheinen, bedenkt man aber, dass die kleinsten Mengen von Aluminium in der Homöopathie schon wirksam sind, so Aluminium D 3, D 6 bis zu D 12, dann erkennt man daraus, dass die Potenzen, die zu Heilzwecken verwendet werden, viel geringer sind, als die Mengen, die durch das Kochen in Aluminiumgeschirr in die Speisen gelangen. Bei solcherlei Beanstandungen wird oft als Gegenargument erwähnt, dass ja auch in den Pflanzen Metalle enthalten seien. Dies stimmt vollständig, aber gleichwohl besteht dabei ein grosser Unterschied zwischen der Aufnahme von Metallen in organischer oder anorganischer Form. Man findet in den



Pflanzen tatsächlich fast alle Elemente, Salze, Mineralien, Blausäure, sogar Arsenik und die schlimmsten Gifte. Sie sind indes in einer andern Verbindung und Form darin enthalten und können daher unter Umständen sogar gesundheitlich vorteilhaft sein, während sie in reiner Darstellung, also in anorganischer Form ein grosses Gift bedeuten.

Ein einfaches Beispiel ist das Kochsalz. Trennen wir dieses in seine beiden Bestandteile von Chlor und Natrium und nehmen jedes davon einzeln ein, dann können wir uns damit vergiften. In der Verbindung dagegen ist es ein Gewürz, das in normalen Mengen eingenommen, keine vergiftende Wirkung aufweist. Im Uebermass genossen, ist es von Nachteil, was sich in einer Ueberbelastung der Harnorgane auswirkt.

Von diesem Gesichtspunkt aus betrachtet, ist es auch leicht erklärlich, dass die Vorsichtsmassnahme gegen Aluminiumgeschirr gerechtfertigt ist.

## Impfscäden

Da ich immer wieder Berichte über Impfscäden erhalte, ist es angebracht, auch immer wieder darauf hinzuweisen. So teilte mir eine Frau aus dem Kanton Zürich mit, dass ihr Bübchen bis zum Tag der Impfung gesund gewesen sei, dann aber musste es sich ein ganzes Jahr lang gegen Abend vor dem Zubettegehen erbrechen, ja, es konnte sogar nicht einmal mehr ein Stücklein Brot ertragen. Es war damals erst 1 Jahr alt. Obwohl das Kind nun inzwischen 4 Jahre alt geworden ist, ist die Störung noch immer nicht völlig behoben. Der Appetit fehlt und das Wasser ist immer trübe. Die Aertzin bezeichnet den Zustand als Neurose, womit sie wahrscheinlich die Fehr'sche Neurose meint.

Um nun den Impfschaden zu bekämpfen, muss man sehr vorsichtig vorgehen. In erster Linie muss Echinase und genügend Kalk angewandt werden. Bei trübem Wasser sollte man mit Nierentropfen auf die Nieren einwirken. Vor dem Essen sind Centauritropfen einzunehmen, da sie den Appetit anregen. Dieser Frischpflanzenextrakt aus dem Tausendguldenkraut ist wohl bitter, aber auch für Kleinkinder völlig harmlos und von sehr guter Wirkung. Während sich nun die geplagte Mutter bemüht, ihren Erstgeborenen gesundheitlich wieder auf die Höhe zu bringen, steigt schon wieder eine neue Sorge für sie auf, denn die Aertzin will nun auch das zweite Kind noch impfen und zwar ziemlich ausgiebig zuerst gegen Keuchhusten, dann gegen Starrkrampf und Pocken und zuletzt noch gegen Tuberkulose. Zum nicht geringen Schrecken der Mutter sollen all diese Impfungen dreimal gemacht werden. Trotz den schlechten Erfahrungen beim ersten Kind, soll sie es nun übers Herz bringen, auch beim zweiten Kind diese zweifelhafte Vorsichtsmassnahme durchführen zu lassen und zwar nicht nur für eine, sondern für vier mutmassliche Krankheiten, die im Laufe der Zeit in Erscheinung treten könnten.

Dies alles wäre eher begreiflich, wenn ein wirklicher Grund bestände, gegen Starrkrampf zu impfen, oder wenn eine Pockenepidemie tatsächlich im Anzug wäre. Ist aber keine Gefahr vorhanden, dann ist die Impfung meines Erachtens selbst vom medizinischen Gesichtspunkt aus nicht gerechtfertigt, besonders nicht in Familien, bei denen eine grosse Empfindlichkeit gegen das Impfen besteht. Wenn nun trotz einem solch offensichtlichen Beweis sogar 4 verschiedene Impfungen vorgenommen werden sollen, ist mir dies unerklärlich, und ich selbst würde so etwas an meinen eigenen Kindern nicht durchführen lassen.

Ich erinnere mich noch lebhaft, wie wir in der Kindheit und Jugendzeit trotz Wunden in den Füßen beim Barfusslaufen allen Arten von Verunreinigungen ausgesetzt waren. Nie aber ist mir irgend ein Starrkrampffall zu Ohren gekommen. Wir waren eben noch gesunde,

urwüchsige Buben, deren Widerstandskraft nicht durch all die heutigen vielseitigen Schädigungen geschmälert war. Die beste Vorbeugung bestünde daher wohl eher darin, die frühere ungekünstelte Einfachheit wieder etwas mehr zu beachten, indem man in jeder Hinsicht naturgemässer lebt, als dies heute der Fall ist. Meist wird man vom Strome mitgerissen, und gedankenlos vergeudet man allfällig vorhandene Reserven, weil man sich eben zu wenig überlegt, dass sie im Lebenskampf besser eingesetzt werden könnten. In der Regel gelangen erst jene zu einer vernünftigen Einstellung, die bereits eine empfindliche Einbusse erfahren oder aber geschwächte Veranlagungen ererbt haben. Es ist aber selbst in solchem Fall immerhin noch ein Trost, dass naturgemässe Ernährungs- und Lebensweise manches wieder auszubessern vermag. Sehen wir uns also vor, unsere Widerstandsfähigkeit zu steigern und zu festigen, damit uns die verschiedenen Gefahren weniger anhaben können.

## Wissenswertes über das Molkenkonzentrat

### Seine Gewinnung

Immer noch ist vielen der Wert der Molke unbekannt, ja, sie wissen überhaupt nicht, was diese Molke eigentlich ist und wie aus ihr ein Konzentrat gewonnen werden kann. Bei der Käsebereitung wird die Milch in einem grossen Bassin erwärmt, worauf das Labferment beigegeben wird. Dadurch gerinnt die Milch, so dass sich Fett und Eiweiss von Milchserum scheiden, was den Käsequark oder Weisskäse ergibt, wie er in gewissen Gegenden genannt wird. Damit die Ausscheidung richtig vorsichgeht, wird gerührt, worauf der Quark herausgenommen wird. Die grüngelbliche Flüssigkeit, die übrig bleibt, ist die eigentliche Molke oder Schotte. Sie ist süss, und um aus ihr Molkenkonzentrat herzustellen, muss sie mit reinen Milchsäurebakterien angesäuert werden, also nicht etwa mit der Fermentwirkung des Labes, sondern mit Milchsäure, so dass durch eine Gärung die süsse Molke in saure übergeht. Aber auch wenn man die Molke nicht ansäuert, wird sich die saure Gärung von selbst einstellen, da man ja die Milchsäurebakterien bekanntlich nicht suchen muss. Dies erfährt jede Hausfrau, wenn sie im Sommer die Milch stehen lässt, denn sie wird ihr sauer werden.

Impfen wir nun die süsse Schotte mit einer Milchsäure-Reinkultur, dann erhalten wir eine rasche, reine Milchsäuregärung, an der weder Buttersäure noch irgend andere Bakterien mitbeteiligt sind. Auf diese Art bekommen wir die saure Molke, die man von jeher als Heilmittel verwendet hat.

### Molkenkuren

Auch die bekannten Molkenkuren, die früher besonders bei den Wohlhabenden sehr geschätzt und beliebt waren, wurden vorwiegend mit saurer Molke durchgeführt. Als alter, berühmter Molkenkurort spielte vor allem Gais eine wesentliche Rolle. Nicht nur Schweizer weilten dort zur Kur, sondern vor allem auch Herrschaften aus Frankreich, die sich mit der französischen Küche etwas zu gut genährt hatten und dabei eben zu dick und fett geworden waren. Eine Molkenkur in Gais musste sie darum von ihrem übermässigen Gewicht wieder befreien.

Immer wieder hat die Milchsäure mit all den Milchsäuren und Fermenten, die in der sauren Milch und der Molke enthalten sind, die Aufmerksamkeit von Aerzten und Biologen auf sich gezogen. Neuerdings haben sogar Krebsforscher die Milchsäure als wertvolles Heilmittel bei Krebs bezeichnet. Auch Dr. Kuhl wies in seinen Vorträgen, wie auch in seiner Broschüre auf die grosse Bedeutung von Milchsäure in der Krebsfrage hin.

Es ist mir daher heute doppelt verständlich, dass ich all die Jahre hindurch mit Molkenkonzentrat stets die