

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 12 (1955)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Ernährungsfragen und Krankheiten in Holland und der Schweiz  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551597>

### **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:** 22.02.2026

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



fektionskrankheiten, vor allem gegen Bronchial- und Lungenleiden nicht widerstandsfähig sind, haben sehr oft Würmer, was sich vor allem an den schwarzen Schatten unter den Augen feststellen lässt oder aber auch an dem auffälligen Nasengrübchen, einem alten Symptom, das besonders auf dem Land bekannt ist und beachtet wird. Die Drüsenanschwellungen, die man bei lymphatischen Kindern als Folge des Kalkmangels und der schlechten Abwehrkraft meist beobachtet, nehmen bedeutend zu, wenn Würmer vorhanden sind. Solchen Kindern sollte man Kalk (Urtalcin) und Kieselsäure (Galeopsis) eingeben und gegen die Würmer selbst Papayasan, ein neues, hervorragendes Mittel aus der tropischen Pflanze Carica Papaya. Es ist dies keines der üblichen Wurmmittel, die irgendeine schlimme Nebenwirkung haben und daher empfindliche Kinder sehr stark schädigen können. Papayasan ist nicht nur völlig harmlos, sondern hilft sogar noch verdauen. Es ist daher ein Wurmmittel, das man sowohl dem Säugling als auch dem alten Grossmütterchen geben kann und zwar ohne jegliches Risiko. Während die Oxyuren im Dickdarm sitzen, treiben die Spulwürmer ihr Unwesen im Dünndarm, und ich habe durch sie schon tragische Situationen entstehen sehen. Kürzlich ist in einer Stadt im Kanton Zürich eine Frau infolge starker Koliken, die selbst durch schmerzstillende Mittel nicht gemildert werden konnten, in den Spital eingeliefert worden. Trotz ärztlicher Behandlung starb sie dort, was für die Aerzte ein Rätsel war, denn sie konnten sich die Ursache ihres Todes nicht erklären. Sie wurde daher seziert, und es zeigte sich, dass die Frau voller Würmer war. In den Därmen hatten sich grosse Knäuel gebildet, die die furchtbaren Krämpfe verursachten. Keiner der Aerzte aber hatte daran gedacht, dass dieser Zustand im Zusammenhang mit Würmern stehen könnte.

Schon einige Male habe ich in meiner Praxis von solch tragischen Folgeerscheinungen gehört, weshalb ich es als notwendig erachte, darauf hinzuweisen, dass die Wurmpilge wirklich ernst zu nehmen ist. Es ist unbedingt notwendig, diese gefährlichen Parasiten aus dem Körper herauszuschaffen. Etwas vom Schlimmsten ist wohl, wenn sie zum Munde herauskommen. Kürzlich erst hat mir eine Frau aus Zürich hierüber Bericht gegeben. Begreiflicherweise ist sie dadurch von einem furchtbaren Ekelgefühl erfasst worden und ist sofort energisch vorgegangen, um diese lästige Plage zu bekämpfen. Zuerst führte sie eine Chenosan-Kur durch und zwar in starker Dosis, so dass sie als Reaktion alles gelb sah. Das verwendete Mittel ist nicht harmlos, und ich habe auch schon anderseits unangenehme Folgeerscheinungen damit wahrgenommen. Es ist daher sehr zu begrüssen, wenn ein giftfreies Mittel, das die Würmer nicht tötet, sondern langsam verdaut, zur Verfügung steht. Chenosan vertreibt und tötet die Würmer, während Papayasan diese unangenehmen Schmarotzer ganz einfach auflöst und verdaut. Auf diese Weise wird man diese gefährlichen Einwohner ohne Schaden los.

Die Carica Papaya-Pflanze ist eine Staude, die baumartig wird und grosse Blätter entwickelt, die in der Form ähnlich sind wie Feigenblätter, nur viel grösser. Die Früchte gleichen den Melonen. Sie können bis zu 2 kg schwer werden und munden ausgezeichnet, besonders, wenn man sie in einem Fruchtsalat geniesst. In der reifen Frucht ist allerdings die wurmverdauende Wirkung nicht mehr so stark enthalten, wie in der unreifen. Wenn wir zur Fabrikation die unreifen Früchte mitsamt den Blättern benötigen, dann erhalten wir diese regelmässig mit der Flugpost aus Nord-West-Afrika zugesandt. Nicht nur gegen die Wurmpilge wirkt Papayasan vorzüglich, sondern auch bei schlecht arbeitender Bauchspeicheldrüse. Dadurch werden die Nahrungsmittel besser ausgewertet und der Darm zugleich von Darmparasiten gereinigt. Wir können auf diese Weise also, wie man im Volksmund sagen mag, zwei Fliegen auf einen Schlag treffen, und was das Schöne dabei ist, wir schädigen uns nicht, sondern heilen nur.

## Ernährungsfragen und Krankheiten in Holland und der Schweiz

### Allgemeines

Es ist für uns Schweizer angenehm in Holland zu reisen. Das Land ist sauber, die Strassen sind gut und die Bevölkerung ist uns in vielem ähnlich. Auch in bezug auf Krankheiten sind wir uns gegenseitig etwas verwandt. Unsere Lebensgewohnheiten gleichen sich, denn auch ihr Tisch ist zu eiweissreich, also zu einseitig wie der unsere. Obwohl in Holland viel Gemüse wächst, isst man dort sehr wenig Rohgemüse und im Vergleich zur Eiweissnahrung auch wenig gedämpftes Gemüse. Dr. Ragnar Berg, der bekannte Physiologe, sagte mir einmal vor vielen Jahren anlässlich eines Besuches bei ihm, man sollte siebenmal so viel Naturpflanzennahrung, als alles andere, also als Eiweiss- und Fett-nahrung einnehmen. Infolge der einseitigen Ernährung findet man bei den Holländern ähnlich wie bei uns, viele Rheumatiker, Leberleidende, Arthritiker und auch Krebskranke. Bestimmt ist daran in erster Linie die Eiweiss-Ueberfütterung beteiligt. Aber auch viele Erkältungskrankheiten finden sich vor. Diese sind hauptsächlich darauf zurückzuführen, dass die Holländerfrauen selbst im feuchtkalten Winter nur dünne, seidene Strümpfe oder Nylonstrümpfe zusammen mit meist nur leichten Schuhen tragen. Kalte Füsse, Erkältungen, Unterleibsleiden und Nierenleiden sind die Folge. Holland ist das Land der Velofahrer. Wer das noch nie gesehen hat, sollte einmal dabei sein, wenn bei allem Wind und Wetter, bei Sturm und Regen vor Geschäftsanfang und nach Geschäftsschluss die Strassen von langen, breiten Veloreihen beherrscht werden. Kein Wunder, wenn man da als Ausländer darüber staunt, dass sich der Holländer nicht mit etwas wärmerer Kleidung vorsieht. Zwar nimmt auch bei uns die Unsitte, dünne Strümpfe selbst zur kalten Winterzeit zu tragen, immer mehr überhand. Gleichwohl aber kleiden wir uns im allgemeinen doch noch bedeutend wärmer, besonders, wenn wir uns des Fahrrads bedienen. Bestimmt könnte man viel vorbeugen und sich vor den erwählten Krankheiten durch zweckentsprechende, warme Kleidung wesentlich schützen.

### Einige Ernährungsvergleiche

Um einen Vergleich in der Ernährung zu ziehen, erinnere ich mich am besten an die Einladung zu einem holländischen Nachtessen. Ich konnte mich dabei nur an Salat, Brot und Butter beteiligen, denn das andere entsprach weder meiner Gewohnheit noch meinem Gaumen. Eier sind für die Nacht etwas vom Schwersten für die Verdauung, aber es gab hartgesottene Eier und Schinken, ferner Salate, die mit Essig zubereitet und mit feingehacktem Eigelb und Gewürzen vermischt waren. Als weitere Beigabe wurde noch Weissbrot, Butter und Käse und als Getränk Schwarztee serviert, der mit Zucker gesüsst war. Zu diesem Essen hätte rohe Milch gepasst, nicht aber gesüsster Schwarztee.

Doch auch bei uns findet man dann und wann ähnliche Zusammenstellungen, indem zur Gemüsenahrung irgend ein Süssmost oder ein anderes süsses Getränk gewählt wird. Auch das ist verkehrt, denn dies kann sehr leicht Gärungen hervorrufen. Als Dessert gab es dann noch Pralinées und süsse Kecks. Dass man nach einem solchen Nachtessen nicht gut schläft, weil man Darmstörungen und Gärungen bekommt, die mit der Zeit sogar Dickdarmschwierigkeiten hervorrufen können, ist mir und bestimmt auch jedem Leser klar.

Das Morgenessen kann in Holland ebenso reichlich sein wie in Amerika oder England. Ich beobachtete wenigstens in einem gastlichen Landhotel, das überaus traut und wohnlich eingerichtet war, folgenden Speisezettell: Zuerst gab es ein gesottenes Ei, dann einen Teller mit verschiedenen Käsesorten, kalte Fleischschnitten, in



feine Scheiben geschnittener Speck, dann Schwarztee oder Kaffee, Weissbrot und weisser Zwieback, Butter und Confitüre und zudem noch Früchte und Lebkuchen. Ich war nicht wenig erstaunt über diese Reichhaltigkeit, an der ich mich natürlich nur mit den Blicken beteiligte, während holländische Gäste sie ohne Bedenken in reichem Masse genossen. Mögen auch die Augen oder gar der Gaumen mit solch einem Durcheinander von Genüssen fertig werden, der Magen und die Verdauungsorgane sind damit kaum einverstanden. Wie armselig sieht nun aber gegenüber der soeben erwähnten Fülle unser allgemeines Morgenessen aus, das nur aus Café complet mit Milchkaffee, weissen Weggli oder Weissbrot, Butter und Confitüre besteht! Bestimmt kann dies Gästen, die an die geschilderte Ueppigkeit gewöhnt sind, kaum genügen. Aber auch für uns reicht es als Nahrung für den Morgen nicht aus. Wird dann noch eine Fabrikconfitüre geboten, die mehr aus Gelatine, Farbe und Aroma als aus Früchten besteht, dann ist bestimmt die Geschäftstüchtigkeit des Hoteliers nicht sonderlich zu loben, denn am falschen Ort gespart, ist oft teuer bezahlt. Manch ein Kundiger kann die Qualität der vorgesetzten Speise prüfen, und es ist doppelt peinlich, wenn solch falscher Sparsinn sogar noch in einem bessern Hotel gehandhabt wird. Sehr oft erhält man tatsächlich in einfachen Landgasthäusern eher eine einwandfreie, selbstgemachte Confitüre, die vorzüglich schmeckt, und zwar so, wie zu Hause. Immerhin ist aber, wie bereits erwähnt, dieses Morgenessen, besonders, wenn die Weggli gerade noch frisch aus dem Backofen kommen, keine ausreichende Nahrung, um für den Vormittag genügend stärkend zu sein. Im Gegenteil, eine solch denaturierte Nahrung ist dazu geeignet, mit der Zeit Ernährungsschäden hervorzurufen. Ein Grossteil der Bevölkerung leidet auch bereits darunter, und es wäre an der Zeit, dass man allgemein auch in den Gasthäusern die Errungenschaften einer neuzeitlichen Diät langsam berücksichtigen würde. Es gibt zwar vereinzelt schon heute welche, bei denen man bereits etwas von der Umstellung merkt und man fühlt sich auch im übrigen wohl und geborgen in ihnen. Zwar sind sie leider noch selten. Bedeutend mehr Aufklärung aber wird in Holland nötig sein, bis sich das Verständnis für eine bekömmliche, gesunde Ernährungsweise durchgerungen hat.

## Die Welt wurde eine Gaskammer

Da uns die vielen technischen Neuerungen mancherlei Annehmlichkeiten gebracht haben, werden sie bedenkenlos und freudig begrüsst. Dass aber auch sie für die geleisteten Dienste ihren Tribut fordern, daran denken die wenigsten, denn wer möchte auch schon auf die verschiedenen Bequemlichkeiten verzichten, an die man sich doch jetzt bereits so angenehm gewöhnt hat! So kann sich denn die Kehrseite, wenn auch stillschweigend, doch immer mehr und mehr geltend machen. Wer unverbraachte, frische Luft noch zu schätzen weiss, der merkt mit Bedauern, dass sie immer mehr abnimmt, da sie überall verpestet wird.

### Benzingase

Früher waren es nur die Bahnen und Fabriken, die Oxyde und unverbrannte Gase, Rauch und Russ in die Luft pufften. Inzwischen aber sorgen immer mehr Autos dafür, dass der moderne Mensch gesundheitlich in doppeltem Sinne geschädigt wird. Jeder gesunde Marsch mit seiner notwendigen Bewegungsmöglichkeit fällt dahin, seit wir selbst die kürzesten Strecken im Auto zurücklegen können. Für den Fussgänger aber ist die Luft so sehr mit Gasen durchschwängert, dass der gesundheitliche Nutzen seines Laufens dadurch bedeutsam geschmälert wird. Besonders schlimm ist das Bleibenzin, denn wenn schon die üblichen Benzin- und Oxydgase das Gefässsystem schädigen, wirkt das Blei zudem de-

generierend auf die Körperzellen, wodurch es zu den krebserregenden Giften gezählt werden kann.

Wahrlich, für unsere kleine, enge, kurvenreiche Schweiz wird das Ueberhandnehmen der Autos immer mehr zur Plage, weshalb es bestimmt angebracht wäre, den Gedanken an eine Autobahn nicht mehr von der Hand zu weisen, sondern diese so rasch als möglich in Angriff zu nehmen. Selbst Bergstrassen, die viel zu schmal sind, werden je länger je mehr vom Autoverkehr erfasst, so dass nur noch ein Wandern auf Wiesenwegen oder Saumpfadern für unsere Atmungsorgane eine Wohltat bedeuten kann.

### Rohölgase

Noch schlimmer wirken sich die Rohölgase aus, und jeder kluge Automobilist weicht daher den Lastwagen wegen ihrer Rohölvergasung geflissentlich aus. Nur Velofahrer erachten es oft als Vorteil, sich während dem Fahren an einem Lastwagen zu halten, um rascher vorwärts zu kommen. Selbst wenn sich dann nachträglich das bekannte, unliebsame Stirn- und Schläfenkopfwiehe einstellt, weiss der davon Betroffene oft über seinen Ursprung noch immer nicht Bescheid, wiewohl es das Hauptsymptom einer Vergiftungserscheinung bedeutet, die durch das Einatmen der Rohölgase aufgetreten ist. Flüchten wir nun im Winter vor den vielen Gasen auf die Berge, dann kann es uns blühen, dass wir selbst auf dem Skiübungsfeld, das in der Nähe der Hotels liegt, Rohölgase einatmen müssen und zwar vor allem bei Föhnstimmung. Rohölheizungen sind zwar praktisch und einfach in der Bedienung, nichts desto weniger aber schlimm in bezug auf die Verschlechterung der Luft. Selbst auf einer Seereise kann man dadurch recht empfindlich geärgert und gesundheitsschädigend betroffen werden, wenn je nach der Lage der Kabine eine verbrauchte, stinkige, mit Oelgeruch durchschwängerte Luft in die Kabine dringt. Ja, nicht einmal auf dem Deck, wo man doch die frische, jodhaltige Meerluft geniessen möchte, ist man vor den Rohölgasen sicher. Selbst moderne Dampfer mit Klimaanlage verschonen unsere Atmungsorgane nicht immer, denn es kann vorkommen, dass sich nebst den Rohölgasen auch noch Kaffee-, Fisch- und andere Küchengerüche in unsere Kabine verlieren, ganz je nachdem der Wind eben diese Gerüche und Gase in die vielleicht ungeschickt angebrachten Einsaugelemente der Klimaanlage hineintragen kann. So ist eine Seereise sehr oft keine Erholung, selbst nicht, wenn man gegen die gefürchtete Seekrankheit unempfindlich ist. Die schlechten Gerüche, die sich in unsere Kabinen verlieren und nicht zuletzt auch die Büchsen- und Konservennahrung tragen dazu bei, dass man sich sehr oft nicht wohl fühlen kann. Wie ungeschickt ist der Mensch, dass er sich die gute Luft, die doch ein beachtenswertes Geschenk des Schöpfers ist, immer wieder und überall verpestet und vergiften lässt. Ja, oft trägt er noch selbst dazu bei, indem er der Leidenschaft des Rauchens frönt. Durch all dies werden die Blutgefässe geschädigt und die Zunahme der vielen Herz- und Gefässkrankheiten ist nicht zuletzt der erwähnten Verschlechterung der Luft zuzuschreiben. Herzschläge gehören heute mit zu den häufigsten Todesursachen. Sogar Menschen im mittleren Alter finden durch sie oft ein allzufrühes Ende. Es ist daher notwendig, dass besonders der Städter, der beruflich an das Häusermeer gebunden ist, jede Gelegenheit benützt, um in die gute, frische Luft zu kommen, in den Wald, in die Berge, an das Meer.

### Der Smoke

Als ich im Jahre 1953 in Californien weilte, lernte ich zu meinem Leidwesen auch noch den gefürchteten Smoke kennen. Er ist eine Mischung von Rauch und verschiedenen Chemikalien, und er kommt aus den Schloten der vielen Fabriken, die in den letzten Jahren rund um Los Angeles bis hinauf gegen San Diego wie Pilze aus dem Boden gewachsen sind. Eigenartig ist, dass die Bewilli-