

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Quark  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968833>

### **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:** 29.12.2025

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

Radioaktive Strahlen können nicht nur von oben, sondern auch von der Erde oder dem Wasser ausgehen. Es gibt besonders in der Nähe der Vulkane sehr starke, radioaktive Quellen, die geschickt angewendet, gesundheitlich von großem Wert sein können und zwar besonders bei Krebs, Arthritis und polyarthritischen Erscheinungen. Auch die Erde selbst kann radioaktive Strahlen aussenden. Eine bescheidene, aber wohlthuende Radioaktivität haben wir im Lehm, der sogenannten Heilerde. In Mexiko und in Zentral-Amerika gibt es in der Nähe von Vulkanen Gebiete, in denen kein einziger Mensch krebskrank wird, so lange er in einer solchen Gegend verbleibt und zwar auch dann nicht, wenn er stark dazu veranlagt ist. In andern Gegenden mehren sich die Krebsfälle jedoch auffallend, nicht aber in den Nachbargebieten, obgleich dort die gleichen Ernährungsfehler gemacht werden. All diese in der Natur vorkommenden Strahlenfaktoren geben uns reichlich zu schaffen, wenn wir uns ihnen anpassen wollen, ohne Schaden leiden zu müssen. Es ist genug für uns, diesen Anforderungen zu entsprechen, weshalb die moderne, technische Wissenschaft nicht noch mehr Schwierigkeiten schaffen sollte, wodurch unsere gesundheitlichen Voraussetzungen direkt in eine tragische Lage versetzt werden, die dem gleichkommt, was ein Kind heraufbeschwören kann, wenn es in den Bergen mit einem Schneeball eine Lawine auslöst, unter deren Last seine eigene Familie begraben wird. Was nützt es ihm, wenn es darüber jammert und weint? Kosmische Strahlen, sowie alle radioaktiven Kräfte sind Mächte, die im bescheidenen Sinn mit Feuer verglichen werden können. Dieses kann bekanntlich Wärme spenden, aber wenn ihm dazu Gelegenheit gegeben wird, kann es auch alles versengen und vernichten. Darum hat der Dichter von ihm gesagt: «Wohltätig ist des Feuers Macht, wenn es der Mensch bezähmt, bewacht.» Auch die Radioaktivität sollte nicht durch menschliche Willkür aus ihrem wohlgeordneten, gleichsam bewachten Zustand herausgerissen werden, um noch größeren Schaden anzurichten, als es der losgelassenen Macht des Feuers je möglich wäre.

### Ein Bild des Lebens

Wenn wir unser Leben bildlich darstellen wollen, dann müssen wir dabei sowohl unsere geistigen, als auch unsere körperlichen Bedürfnisse berücksichtigen. Das Geistige mag mit einem Haus verglichen werden, das mit blanken, nackten Wänden zur Inneneinrichtung überlassen wird. Je nach unserm Geschmack bemalen und tapezieren wir nun die Räume, belegen sie mit Teppichen, versehen sie mit Vorhängen, schmücken ihre Wände mit Bildern, gestalten sie mit zweckdienlichen Möbeln wohnlich und angenehm und sorgen dafür, daß sie stets in gutem Zustande bleiben. All diese Bemühungen mögen wir mit unserem Bestreben vergleichen, unsern Geist zu füllen und das Leben wertvoll zu gestalten. Im Gegensatz hierzu, können wir aber auch flatterhaft und unsorgfältig veranlagt sein, so daß wir uns nicht bemühen, unser Haus sauber und aufgeräumt zu halten. Die Wände verklecksen wir mit allerlei geschmacklosen Liebhabereien und achten nicht darauf, wie ungemütlich wir auf diese Weise wohnen müssen. Solange das Haus neu ist, mag die Vernachlässigung und der Mangel an Pflege weniger stark auffallen, als wenn es baufällig und alt geworden ist. Wenn aber der Wind durch die Ritzen zieht, so daß keine Wärme mehr im Hause bleiben will, dann ist es doppelt ungemütlich, darin verweilen zu müssen. Ebenso verhält es sich mit unserem Leben, wenn wir in der Jugend nicht dafür besorgt sind, unsern Geist mit jenen Werten anzufüllen, die auch noch im Alter von bleibender Beständigkeit und belebendem Einfluß sind. Für den Körper können wir ein anderes Bild gebrauchen, um seine Lebensbedingungen zu beleuchten. Es mag gut sein, wenn wir hierzu die Pflege eines Gartens zum Vergleich zuziehen. Da kommt es nun sehr darauf an, ob wir

diesen biologisch oder chemisch bewirtschaften. Wir können ihn auch gut oder schlecht anlegen, indem wir nur an den augenblicklichen Nutzen und Gewinn denken, oder indem wir auch noch auf später bedacht sind und daher nicht nur Zierpflanzen, sondern auch wertvolle, fruchttragende Bäume und Sträucher setzen. Wenn wir ihn rein halten und richtig pflegen, können wir viel daraus ernten, wenn wir ihn aber vernachlässigen und das Unkraut wachsen lassen, dann wird er uns wenig Wertvolles eintragen. Den Gemüsegarten können wir zur Not immer wieder eher in Ordnung bringen, auch wenn er verunkrautet ist. Wenn wir dazu nicht selbst im Stande sind, können wir noch fremde Hilfe zuziehen. So ist es auch mit den schnell kommenden und rasch wieder behobenen, akuten Erscheinungen und leichten Krankheiten. Vernachlässigen wir aber konstitutionelle Angelegenheiten, also auch den Obstgarten, dann können wir Fehler, die wir anfangs und im Laufe der Zeit begangen haben, in späteren Jahren nicht ohne weiteres wieder ausmerzen und gewisse Mängel wieder nachholen. Wer nicht in jungen Jahren Obstbäume in seinem Garten anpflanzt, kann auch mit dem besten Gärtner im Alter keine größeren, fruchttragenden Bäume herbeischaffen. Genau so verhält es sich auch mit den grundlegenden, gesundheitlichen Angelegenheiten, die wir in der Jugend vernachlässigen. Der beste Arzt und Hygieniker wird in kurzer Zeit nicht alles, was wir im Leben versäumt haben, wieder gut machen können. Ich kenne reiche und angesehene Männer, ja sogar berühmte Aerzte und Chirurgen, die an Krebs oder einer Syphilis zugrunde gegangen sind. Was war die Ursache, daß es mit ihnen so weit kommen mußte und sie trotz vielem Wissen, trotz Einfluß, Rang, Ruhm und Geld im Herbst und Winter des Lebens nicht vor dem Unglück und der Kälte des Verderbens bewahrt blieben? Auch sie hatten verpaßt, in jungen Jahren Obstbäume in den Garten ihres Lebens zu pflanzen, sie zu hegen und zu pflegen und vor Gefahren zu schützen.

So, wie Haus und Garten verraten, ob wir sie gut gepflegt und sachverständig mit Liebe besorgt haben, damit darin ein angenehmes Wohnen möglich ist, so beweisen auch unser Geist und Körper, ob wir uns schon in jungen Jahren den göttlich reinen, biologischen Gesetzen unterstellt haben, damit unser Leben auch in alten Tagen harmonisch und glücklich ist und dadurch ausgelöst, immer noch ein wertvolles Schaffen und Wirken erfolgen kann.

### Quark

Selbst in vielen neuzeitlich eingestellten Haushaltungen wird Quark viel zu wenig verwendet. In Deutschland bezeichnet man ihn in etlichen Gegenden als Weißkäse. Aus Quark wird ja auch Käse hergestellt, jedoch ist der Quark leichter verdaulich und gesünder als Käse. Der Käse wirkt bei vielen Personen verstopfend, nicht aber der Quark. Er ist außer Joghurt die beste Milcheiweißnahrung. Für die Leber gibt es keine bessere Eiweißspeise als Quark. Leberleidende kommen ohne gutes Eiweiß nicht aus, weshalb Quark eine ideale Diätahrung für sie bedeutet. Er muß gut zubereitet werden, so daß er sahnig ist, nicht krümelig, wie der sogenannte «Bibbelikäse», sondern sahnig, damit er auch dem verwöhnten Gaumen mundet. Wir können ihn noch mit Schnittlauch bereichern und je nach Bedürfnis und Geschmack auch noch mit Zwiebeln, verschiedenen feingeschnittenen Gemüsen, Salaten oder Gemüsesäften. Wer keine empfindliche Leber hat, kann noch etwas Rahm unter den Quark mengen, was ihn geschmacklich verbessert und gehaltlich bereichert. Quark dient als vorzüglicher Aufstrich für belegte Brötchen mit Gewürzkräutern und Vitam-R. Zusammen mit einem guten Getreide- und Fruchtkaffee bilden diese bereits ein gesundes, schmackhaftes Nachtessen. Quark kann man auch zu Füllungen verwenden, indem man damit beispielsweise gefüllte Tomaten oder Pfefferschoten zubereitet. Quark kann Käse, Eier und Fleisch ersetzen, da er die Vorteile der

drei genannten Nahrungsmittel besitzt, nicht aber deren Nachteile. Mit überreichlicher Fleisch-, Eier- und Käsenahrung können wir dem Rheuma, der Arthritis, ja sogar dem Krebs Vorschub leisten. Diese Gefahr besteht nicht, wenn wir neben einer gesunden Gemüsenahrung als Eiweißnahrung noch Quark, Joghurt oder Sauermilch einschalten und bei Fruchtmahlzeiten noch Nüsse als Eiweißspender beifügen.

Bulgaren, Balten und viele Nordländer, die viel alte, gesunde und starke Menschen ihr eigen nennen, nähren sich vorwiegend von den genannten Milcheiweißarten. Auch der neuzeitlich eingestellte Mensch findet daher in Quark, wenn er gut zubereitet ist, die beste und billigste Eiweißnahrung.

## Die Ernährung und Lebensweise der Maya-Indianer

### Geschichtliches

Die Maya-Indianer waren nicht nur wissenschaftlich eingestellt, sondern besaßen auch eine große Neigung zu künstlerischer Betätigung. Darum waren sie auch friedliebender als andere Indianerstämme. Lange bevor die Spanier die Küste des heutigen Mexiko betraten, hatten diese Mayas indes eine kriegerische Auseinandersetzung mit den Tolteken und Azteken, wobei es ihnen ähnlich wie den alten Griechen erging. Diese waren bekanntlich von den Römern militärisch besiegt worden, aber trotzdem beeinflusste die griechische Kultur besonders auf dem Gebiet der Kunst die siegreichen Römer in führendem Sinn. Auch die Tolteken und Azteken übernahmen gewissermaßen das künstlerische Kulturgut der Mayas, was besonders in den Bauten von Chicheniza in Yucatan heute noch zum Ausdruck kommt. Die Tolteken und Azteken vermengten das Wahrzeichen der Maya, den Tiger, mit dem ihrigen, dem Adler, was auf den Skulpturen der Paläste und Tempel zum Vorschein kommt. Noch heute befinden sich in Yucatan die Nachkommen der Maya, die zur Zeit des Ueberfalls und der Besiegung durch die Tolteken und Azteken in die tiefen Wälder des heutigen Peten, sowie in die Berge des jetzigen Guatemala geflüchtet sind. Dort lebt heute noch der größte Teil der Maya-Indianer, während sich ein kleiner Rest von ihnen auch noch in den Wäldern des westlichen Teiles von British Honduras aufhält.

### Neuzeitliche Nachteile

Alle Mayas, die mit der Zivilisation näher in Berührung gekommen sind und in Städten und großen Dörfern wohnen, haben ein Großteil der Ernährungsweise des weißen Mannes angenommen. Man trifft in ihren Hütten leider Weißbrot, Weizenmehl, weißen Zucker, weißen raffinierten Reis, und soweit es die finanziellen Verhältnisse zulassen, sogar Schokolade und anderes Schleckzeug, wie auch noch andere, aus raffinierten Rohmaterialien hergestellte Nahrungs- und Genußmittel. In diesen Kreisen findet man denn auch fast ausnahmslos Menschen mit schlechten Zähnen. Die Aermern müssen sich mit ihren Zahnlücken und angefaulten Zähnen zufrieden geben, während die Vermögenden mit Goldzähnen prangen, und es gilt gewissermaßen als ein Zeichen der Wohlhabenheit, wenn beim Lachen glänzendes Gold aus dem Munde leuchtet. In diesen halbzivilisierten Kreisen findet man auch bei den Kindern gesundheitlich furchtbare Zustände vor. Wenn ein Arzt noch keine typischen Fälle der verschiedenen Formen von Avitaminose gesehen hat, dann sollte er einmal nach Guatemala reisen, und er wird über das, was er zu sehen bekommt, nicht nur staunen, sondern auch darob erschrecken. Er findet dort auch Fälle von Unterernährung mit ihrem typischen Eiweißmangel. Die dadurch eingetretene Entkräftung läßt jegliches Hungergefühl verschwinden, so daß sich die Kinder weigern irgendwelche Nahrung aufzunehmen. Kommen solch arme Geschöpfe

nicht in die Hände eines guten Arztes, dann gehen sie unweigerlich zugrunde. Oft bringen die Indianerinnen Kinder, die sich in solch erbärmlichem Zustand befinden, in eine erreichbare Klinik, wo es manchmal gelingt, diesen bedauernswerten Geschöpfchen noch zu helfen, indem man sie mit einem Schläuchlein künstlich durch die Nase ernährt. Man trifft Indianerfrauen, die nur ein oder zwei Kinder haben. Wenn man sich bei einer solchen erkundigt, warum sie nicht mehr Kinder besitzen, kann sie uns oft die erstaunliche Auskunft geben, daß sie 18 oder gar 20 Kinder gehabt habe, daß von all diesen aber nicht mehr am Leben geblieben seien. Diesen Menschen hat die sogenannte Zivilisation unbemerkt ihre frühere gesunde Lebensweise und ihre natürliche, einfache Ernährung weggenommen. Eine reichhaltige Nahrung, die infolge ihrer Fülle die Mängel der einzelnen, entwerteten Nahrungsmittel wieder einigermaßen auszugleichen vermag, wie dies bei uns der Fall ist, kommt für diese Menschen nicht in Frage, da das Geld dazu fehlt. So müssen sie denn die Mangelercheinungen mit ihren tragischen Folgen in Kauf nehmen. Es scheint den Leuten auch gar nicht einzufallen, wieder zu ihrer früheren Lebensweise zurückzukehren und wenigstens in der Ernährung wieder zur Naturkost zu greifen. Nein, da sieht man auf den Märkten die Kleinkinder, die die Mütter mit einem Vollsack auf den Rücken gebunden haben, weiße Weggli essen. Man schüttelt darob den Kopf und kann nicht begreifen, daß sich eine solch entwertete Nahrung sogar in diesen fernen Ländern eingebürgert hat zum großen Leidwesen der betroffenen Bevölkerung, die glaubt, vom weißen Mann das Beste zu erhalten. Noch etwas besser scheint die Ernährung in Yucatan zu sein, denn dort herrscht die Sitte, die Maiskörner und Bohnen leicht zu schwellen, dann zu mahlen und daraus die bekannten Tortillias zuzubereiten, was ein gewisses Fladenbrot darstellt, ähnlich wie das schwedische Knäckebrötchen, nur nicht so hart gebacken. Es ist ein Glück für alle Indianer, wenn sie sich diese nahrhafte Speise nicht durch Weißbrot verdrängen lassen.

### Vorzüge natürliche Ernährung

Jene Indianer, die noch im Urwald oder im Gebirge wohnen und deshalb keine Gelegenheit hatten, sich die so genannte Kulturnahrung anzueignen, leben noch heute, wie ihre Vorfahren vor tausend Jahren lebten, und sie erfreuen sich daher auch heute noch einer widerstandsfähigen kräftigen Natur. Ihre Hauptnahrung besteht aus Mais, aus schwarzen Bohnen und Chile, einer scharfen, sehr vitaminreichen Gewürzpflanze, die ähnlich ist wie die Paprika. Außer diesen Hauptnahrungsmitteln stehen ihnen auch noch etwas Wildfrüchte zur Verfügung, in tiefern Lagen ebenso Papaya und Bananen und in bescheidenen Mengen einige ölhaltige Samen. Fleisch ißt der Maya-Indianer wenig oder gar nicht. Er kann also gewissermaßen als Vegetarier bezeichnet werden. Etliche von ihnen, die an Seen und Flüssen leben, verlegen sich dann und wann auch aufs Fischen, doch gibt es in Guatemala eigentlich sehr wenig Gelegenheit hierzu. Den Mais bereitet der Indianer als Brei zu und vermengt ihn fast immer mit etwas Kalk. Auf jedem Indianermarkt werden gebrannte Kalksteine feilgeboten. Oft wird einfach Muschelkalk verwendet, den man überall im Tiefland abgelagert findet, wie bei uns den Kies. Indianer erklärten mir, daß der Kalk gute Zähne und Knochen verschaffe, was ich aber nur zum Teil anerkennen konnte, denn jene Indianer, die zwar nach alter Sitte diesen zusätzlichen Kalk verwenden, haben gleichwohl schlechte Zähne, wenn sie sich andauernd von raffinierter Nahrung ernähren. Der hinzugefügte Kalk kann also demnach den Kalkmangel raffinierter Nahrung nicht ersetzen. Nirgends habe ich so deutlich den Unterschied zwischen der Wirkung raffinierter und natürlich reiner Nahrung feststellen können wie bei den Maya-Indianern.

Obschon das Klima in Yucatan und Guatemala tropisch ist, sind die Nächte in den Bergen besonders im Dezember/