

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 14 (1957)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Wer heilt, hat recht  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552406>

#### 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:** 27.12.2025

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

kend, weshalb die Vollfrucht immer das Beste ist. Als Getränk sind die Rohsäfte der Beeren bestimmt das Wertvollste, was wir zu trinken bekommen können und was uns ein Getränk bieten kann. Bekannt ist die wunderbare Wirkung des schwarzen Johannisbeersafses, wie auch des Heidelbeersafses, der besonders für Leberleidende phantastisch wirkt. In den Farbstoffen sind noch Heilkräfte vorhanden, die noch nicht genügend gelöst sind. Sie sind auch desinfizierend und wirken auf unsere Darmflora regenerierend ein. So besitzen wir denn, was bis jetzt vielleicht noch nicht alle Leser gewußt haben, in den Beerenfrüchten ein maximales Heilmittel.

### **Wer heilt, hat recht**

Dieses Leitwort wurde von Dr. Huneke aus Düsseldorf, dem bekannten Begründer einer speziellen Neural-Therapie geprägt und an einem Kurs für Naturheilverfahren, der vom 16. bis 22. März 1957 in Bad Pyrmont stattfand, geäußert. Dieser Kurs wurde vom Zentralverband der Aerzte für Naturheilverfahren durchgeführt und mir scheint bei nachträglicher Ueberlegung, daß dieser Kurs eigentlich gesamthaft unter dem erwähnten Motto: «Wer heilt, hat recht» stand. Es trafen sich hier Praktiker, Aerzte und Kliniker mit reinen Wissenschaftlern zu einem Gedanken- und Erfahrungsaustausch, der jedem Unvoreingenommenen viel zu bieten vermochte.

#### **«Esse fröhlich, esse Naturnahrung»**

Das war der Grundzug des Vortrages von Prof. Dr. Cremer, dem Leiter des Universitätsinstitutes für Ernährungswissenschaft in Gießen. Dieser gewissermaßen streng wissenschaftlich eingetellte Mann, der auch noch als Gesundheitsdirektor amtet, hat dem Grundsatz Rechnung getragen, daß nicht jener, der viel weiß, ein Meister ist, sondern derjenige, der sein Wissensgut wirksam werden läßt. Da die Wissenschaft viel von ihrem großen Wissen hält, ist es doppelt angenehm, wenn einer ihrer Vertreter sich daraufhin äußert, daß nicht das Wissen allein von Bedeutung sei, sondern vielmehr die praktische Auswirkung dessen, was man weiß. Auffallend war auch die geäußerte Feststellung, nach der heute 70 % der Menschen als krank bezeichnet werden müssen, während nur 30 % als normal gesund bezeichnet werden können. Aber selbst dieses Normalgesund ist bedingt zu verstehen. Unwillkürlich wird man dabei an den Ausdruck von Dr. Bircher erinnert, der diese Normalgesunden als noch nicht Kranke unserer heutigen zivilisierten Welt bezeichnet.

Im übrigen war es erfreulich, daß der Ernährung auch von Seiten der Wissenschaft eine große Bedeutung beigemessen wurde, denn es wurde betont, daß sowohl das Heilen, als auch das Vorbeugen neben allen natürlichen Mitteln durch eine naturgemäße Ernährung in Erscheinung treten müsse. Erstaunlich und sehr bezeichnend war auch der Rat, den uns der Redner als ernster Vertreter der Wissenschaft erteilte, indem er uns darauf aufmerksam machte, daß es besser sei, den Vitaminbedarf aus dem Gemüseladen sicher zu stellen. Die neuen Vitamin-Präparate aus jüngster Zeit wurden daher einfach nur als gute Hilfsquelle empfohlen. Unwillkürlich kam man dadurch zur Schlußfolgerung, die jeder natürlich eingestellte Mensch, vor allem jeder Naturarzt ziehen sollte, daß nämlich die Natur die beste Quelle aller Vitalstoffe ist, während man alles, was rein dargestellt, also synthetisch aufgebaut ist, mit viel Skepsis und Vorsicht genießen sollte. Gerade die natürliche Verbindung mit sämtlichem Ballaststoff wurde als das bewertet, was unser Körper im Grunde genommen bedarf. Prof. Cremer legte großen Wert auf ein gutes Eiweiß. Neben dem Pflanzeneiweiß, vor allem neben dem Soya-Eiweiß und dem Eiweiß aus Bohnen, Nüssen und Kartoffeln wurde auch dem Milcheiweiß eine große Bedeutung zugemessen. Der Eiweißbedarf war für stark arbeitende Menschen pro kg Körpergewicht mit 1,8—2 g, und für solche, die kein Training und wenig starke körperliche Betätigung haben mit

0,8—1 g pro kg Körpergewicht angegeben. Diese Zahlen waren allerdings etwas höher gegriffen, als andere diätetisch eingestellte Aerzte und Forscher festgelegt haben. So haben Dr. Ragnar Berg und andere Forscher, die gegen die Eiweißüberfütterung Stellung bezogen haben, kleinere Mengen angegeben. Besonders in der Schweiz und auch in Holland ist der Eiweißkonsum sehr hoch, weshalb auch verschiedene Folgen der Eiweiß-Ueberfütterung in Betracht gezogen werden müssen.

Es wurde allerdings auch noch hervorgehoben, daß auch die Art von dem verwendeten Eiweiß eine große Rolle spielt. Der Vorrang wurde natürlich dem unveränderten Eiweiß gegeben, das durch das Kochen keinerlei Schädigung erlitten hat. Dies ist eine erfreuliche Bestätigung, daß die unveränderte Naturnahrung auch hinsichtlich des Eiweißproblems unter allen Umständen die beste und empfehlenswerteste ist. Ueber das Soya-Eiweiß wurde noch besonders gesprochen, da das darin enthaltene Ferment im Eiweißabbau eine sehr große Rolle spielt. Deshalb sollte man vor allem dem naturbelassenen Sojamehl, wie auch allen andern Soyaproducten etwas vermehrte Beachtung schenken. Da auch das Eiweiß der Bohnen etwas mehr beleuchtet wurde, mußte ich unwillkürlich an die Indianer denken, die viel Bohnen essen. Allerdings ist die Bohne für rohe Nahrung nicht geeignet, da Bohnen im rohen Zustand eine gewisse Toxikation entwickeln. Sie besitzen also in ungekochtem Zustand gewisse Stoffe, die als leicht giftig zu bezeichnen sind. Sehr hüten muß man sich vor gekeimten Bohnen, die direkte Vergiftungsercheinungen auslösen können. Gekeimtes Getreide enthält eine Vermehrung der Fermente und Vitamine, während gekeimte Bohnen giftig sind. Für Rohkost sind Bohnen also völlig ungeeignet, und es ist nötig, daß man dies weiß, damit man sich keinen Schaden zufügt.

Während dem ganzen Kurse wurde dem essentiellen Fettsäuren von verschiedenen Forschern überaus viel Beachtung geschenkt. Mit diesem sind wir somit wieder auf dem Gebiete angelangt, das uns zeigt, daß vor allem Fette durch Kochen, Erhitzen und Raffinieren der größten Heilwerte beraubt werden. Darum ist besonders auf den Wert der Rohfette hingewiesen worden. Die essentiellen Fettsäuren, wie sie im naturbelassenen Sonnenblumenöl, im Mohn- und Olivenöl, in den Sesamsamen und rohen Nüssen enthalten sind, sind unbedingt notwendig, um mitzuhelfen die nicht essentiellen Fettsäuren, die sich im Körper befinden und zum Teil gebildet werden, aufzubauen.

#### **Spezielle Diätfragen bei Kreislaufkranken**

Ueber dieses wichtige Thema sprach Dr. Bosse aus Frankfurt. Er zeigte, was in der Naturheilbewegung immer wieder betont wird, daß nicht nur die Ernährung, sondern vor allem auch die Ausnutzung der Nahrung von großer Wichtigkeit ist. Die Möglichkeit aber, die Nahrung voll auszuwerten, ist nur durch viel Bewegung mit Atmung gegeben. Besonders im Zeitalter des Automobils sind Bewegung und Atmung unbedingt nötig, denn man gewöhnt sich das Laufen immer mehr ab, weil man schon für kleine Gänge den Wagen benutzt. Es ist daher begreiflich, daß das Problem der Bewegung und der richtigen Atmung immer aktueller wird. Soll die Nahrung richtig ausgewertet und in aktive Kraft umgewandelt werden, dann müssen wir für Bewegung und gute Atmung sorgen.

Eingehend kam auch die gute Wirkung von Quark bei Leberstörungen zur Sprache. Besonders für die heutige Zeit, in der so viele Menschen eine gestörte Leberfunktion besitzen, ist Quark einer der besten Eiweiß-Lieferanten. Wenn auch die Kriegszeit mit ihrer Nahrungsmittelknappheit nicht beliebt war, zeigte sie doch eine gute Erfahrung, da besonders die Knappheit an Fett ein Nachlassen der Trombo-Embolien zur Folge hatte, also die Schwierigkeiten im Venensystem verringerte. Bei den üblichen denaturierten und gehärteten Fetten konnte eine fettarme Kost besonders günstig auf die Kreislauferkrankungen einwirken und sie zum Nachlassen veranlassen. Knappe Ernährung ist von Vorteil und zeitigt gute Er-

folge, weshalb auch Kriegsjahre mit ihren Einschränkungen günstig wirken können, vorausgesetzt allerdings, daß die vorhandene Nahrung gut ist. Wissenschaftler und Aerzte sind allgemein zur Feststellung gekommen, daß eine knappe Ernährung viel gesünder ist als die reichliche Ernährung, wie sie heute wieder üblich ist. Ein großer Heilfaktor ist die knappe Ernährung daher besonders bei Zuckerkranken, auch bei Arthritikern und allen Kreislauferkrankheiten. Als im Jahre 1870 in Paris eine Ratte 100.— Fr. galt, konnte man einen beträchtlichen Rückgang der Zuckerkrankheit und Arthritis feststellen. Alle diese Tatsachen sind gute Hinweise, aus denen wir viel lernen können. Es ist daher auch begreiflich, daß die übliche Kost und der Mangel an Bewegung einwandfrei als Ursache für die Zunahme der Kreislauferkrankungen verantwortlich gemacht wurde. (Fortsetzung folgt)

### **Gar oder übergar kochen?**

Seit Jahren haben sich gesundheitliche Ernährungsgrundsätze den Weg durch veraltete Ansichten hindurchgebahnt. Gleichwohl aber gibt es auch heute noch viele, die es vorziehen, das Gemüse so weich zu kochen, daß man es mit der Zunge zerdrücken kann. Bekommen solch verwöhnte Gaumen Speisen vorgesetzt, die noch gekaut werden müssen, dann sind sie ungehalten darüber und finden, die Köchin verstehe nicht recht zu kochen. Darum gibt es noch heute Restaurants und Privathäuser, in denen alle Speisen in übergarkochtem Zustand aufgestellt werden. Es ist darum gar nicht so abwegig, sich einmal die Frage der gesündesten Gemüsezubereitung vor Augen zu führen. Wenn wir schon Zeit zum Kochen verwenden müssen, warum dann nicht gerade die gesundheitlich beste Form der Zubereitung wählen?

Es mag großer Bequemlichkeit entsprechen, wenn wir uns in Ernährungsfragen gar nichts um die vielen neuen Forschungsergebnisse kümmern mögen. Gaststätten und Hausfrauen sollten an dem, was zu unsern Gunsten auf dem Ernährungsgebiet erforscht wird, nicht blind und achtlos vorübergehen. Aber auch der Speisende sollte nicht nur wegen seinem Gaumen an alten Gewohnheiten festhalten, wenn er sich dadurch gesundheitlich nicht dienen kann. Noch immer gibt es solche, die sich nicht überlegen, daß wir durch einen langen Kochprozeß die Zellen zerstören und die wichtigen Nähr- und Vitalstoffe schädigen. Dadurch gehen Fermente, Vitamine, Enzyme und noch andere wertvolle Stoffe verloren, denn je länger wir sie kochen, desto größer ist der Verlust. Es ist daher zu empfehlen, den Kochprozeß jeweils gut zu überwachen und alle Gemüse nicht länger zu kochen, als dies unbedingt notwendig ist. Es ist besser, wenn die Hausfrau bei ihrer Kontrolle darauf achtet, das Gemüse eher etwas weniger lang als zu lang zu kochen. So verlieren die Karotten durch das Kochen sehr viel an Wert, denn sämtliche Fermente gehen beim übergar Kochen zugrunde. Wir sollten daher Karotten nie länger auf dem Feuer oder der Platte lassen, als bis sie so weich sind, daß man mit der Gabel leicht hineinstechen kann. Es sollte beim Kochen unser Bestreben sein, die wertvollen Stoffe der Gemüse durch den Kochprozeß möglichst zu schonen, damit sie uns richtig nähren und gesund erhalten können. Durch diese Überlegungen wird es uns auch nicht mehr so schwer fallen, unsern Gaumen etwas umzugewöhnen, und verhältnismäßig bald kann er sich den neuen Anforderungen anpassen und findet das Essen viel schmackhafter als zuvor. So vergessen wir also nie, daß zu langes Kochen, daß das Aufwärmern und das Benützen von Kochkisten, kurz, alles lange Erhitzen, den Wert der Gemüsenahrung so vermindert, daß es nicht erstaunlich ist, wenn wir Vegetarier, die nicht richtig kochen, herumlaufen sehen als seien sie Rekonvaleszenten oder gar solche, die erst vor kurzem eine Operation überstanden haben.

Wohl ist die pflanzliche Nahrung eine wertvolle Nahrung, aber nur dann, wenn sie richtig zubereitet ist.

### **Gesundes Kochen**

Kritisieren ist leicht, guten Rat erteilen schwerer und noch schwerer scheint es für viele zu sein, ihn auch zu befolgen. Vor 20 Jahren hatte ich noch alle Mühe, den Hausfrauen beizubringen, daß man Gemüse nicht abbrühen darf, da mit den Brühsäften die wichtigen, wasserlöslichen Mineralbestandteile (Nährsalze), wie auch Vitamin C und andere Stoffe weggehen. Ueber diesen Standpunkt ist heute die aufgeklärte Hausfrau weit hinweg. Weniger bekannt sind die schädlichen Einwirkungen der Metalle auf unsere Nahrung. Immer wieder sieht man in den modernen Küchen Kupfer, Messing, Alluminium und andere Metalle, die auf die empfindlichen, wertvollen und lebenswichtigen Stoffe unserer Nahrung mehr oder weniger schädigend einwirken können.

Ich erhalte immer wieder Berichte aus dem Leserkreis, daß durch das Essen gekochter Nahrung gewisse Störungen ausgelöst werden, ja, daß sogar manchmal degenerative Zellerscheinungen beobachtet werden können, die nach dem Weglassen gewisser Kochgeschirre langsam zum Verschwinden gebracht werden, ohne daß irgend eine andere Beeinflussung notwendig war. Ich dringe darauf, solche Berichte jeweils festzuhalten, um Freunde und Patienten immer wieder darauf aufmerksam zu machen, wie wichtig es ist, daß gerade beim Kochprozeß, bei dem bereits schon die Hitze eine große Gefahr darstellt, nicht auch noch durch katalytische Einwirkung der Metalle weitere Zerstörungen verursacht werden können. Kupfer, wie auch Messing zerstören das Vitamin C. Dies hat die Wissenschaft einwandfrei nachgewiesen. Wenn wir daher Hagebuttenconfiture, Kartoffeln oder andere Vitamin C-haltige Produkte in einer Kupferpfanne zubereiten, dann berauben wir diese des wertvollen Vitamingehaltes. Da dieser Nachteil einwandfrei bewiesen ist, kommt dieses Metall als Kochgeschirr nicht mehr in Frage. Aber gleichwohl findet man es und dort noch in Hotelküchen und anderen Großbetrieben, die Nahrungsmittel herstellen. So ist der Kupferkessel auch noch in einzelnen Großküchen anzutreffen. Vom wirtschaftlichen Standpunkt aus kann man diese Anhänglichkeit allerdings etwas begreifen, wenn man bedenkt, wie teuer und kostspielig der rostfreie Stahl ist, der sich bis jetzt als ganz neutral erwiesen hat. Als das allerbeste Geschirr für die Bereitung unserer Nahrung ist noch heute umstritten das Tongeschirr zu bezeichnen, das schon unsere Vorfahren benützten. Leider ist jene gemütliche Zeit, da man alles auf dem lieblich knisternden Herdfeuer kochte, vorbei, um einer allzu emsigen, rein zweckdienlichen Berechnung Platz zu machen.

Schon die alten Aegypter, Griechen und Römer kochten in Tongeschirren und heute verwenden es die Indianer von Zentralamerika noch immer. In Herculaneum und Pompej, diesen alten, historischen Stätten, die ungefähr 70 n. Chr. durch den Vesuv verschüttet worden sind, förderten die Ausgrabungen Tongeschirr zu Tage. Ja, selbst Ton-Wasserleitungen wurden vorgefunden. Solche sind bestimmt die gesündesten und daher weit vorteilhafter, als unsere Metall-Leitungen, um das lebendige Wasser frisch zu erhalten. Fast beneidete ich die Indianer in Zentralamerika, wenn ich zusehen konnte, wie sie ihre gesunde Nahrung, die sie kochen wollten, noch immer in Tongeschirren auf dem Feuer zubereiten. Unsere moderne Zeit kann auf den elektrischen Platten keine Tongefäße mehr gebrauchen. Wir müssen ein Metallgefäß haben, das die Energie der Heizplatte maximal übernimmt und weitergibt. Das Idealste auf diesem Gebiet ist der rostfreie Stahl, der nachgewiesenermaßen nichts von den wertvollen Substanzen der Nahrung zerstört. Es tritt also durch das Kochen in solchen Gefäßen keine Wertverminderung der Nahrung ein.

Schon vor 5 Jahren lernte ich in Kalifornien Kochgeschirr aus rostfreiem Stahl kennen, das zudem noch einen wei-