

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 14 (1957)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Kochsalzfreie Ernährung in der Heilbehandlung der Herzkrankheiten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552724>

#### **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:** 28.12.2025

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

Gleichzeitig mit dem Vollkornbrot empfahl Dr. Thomas auch die Breinahrung und zwar aus frischem Getreidebrei, weil wir dadurch viel Fermente und unveränderte Nährstoffe erhalten. Allerdings sind nicht alle Nährstoffe so leicht löslich wie bei einem verbackenen und gekochten Brei. Die Beobachtung und die Forschung hat gezeigt, daß der Naturmensch die Nährstoffe viel besser lösen kann, weil er kräftigeren Speichel hat, doch können auch wir auf dem Gebiet durch Gewöhnung manches erreichen. Wer sich nämlich die Mühe nimmt, die Speisen gut durchzuspeichern, wird seine Speicheldrüsen wieder entwickeln, so daß sie alkalische Stoffe und Fermente viel besser ausscheiden und dadurch auch das Rohgetreide noch besser auswerten können.

Sehr aufschlußreich waren auch die dargebotenen Mitteilungen über angeklemtes Getreide. Dieses hat bekanntlich viel mehr Vitalstoffe, nur muß man das Keimen richtig durchführen, nicht zu lange und in einem gut gelüfteten Raum. Ein Kellerraum oder ein Raum mit muggiger Luft eignet sich nicht dazu, weil sich dort allerlei Pilze, sogar Strahnenpilze, im Getreide festsetzen können. Da, wo die richtigen Voraussetzungen nicht erfüllt wurden, konnten bereits schon allerlei unangenehme Erscheinungen beobachtet werden.

Nachdem ich mich an der Diskussion beteiligt und meine Erfahrungen bei den Naturvölkern in Afrika und Amerika erwähnt hatte, interessierte sich Dr. Thomas in einer persönlichen Aussprache lebhaft für mein Brot. Er ist bereit, dieses genau zu kontrollieren und dazu Stellung zu nehmen, was mich natürlich sehr freut, denn gerade dieses Brot entspricht den Richtlinien, die dieser prominente Verfechter der Brotfrage in seinen Ausführungen klar gelegt hat.

### Kochsalzfreie Ernährung in der Heilbehandlung der Herzkrankheiten

Daß das Kochsalz bei Tuberkulose eine wichtige Rolle spielt, hat uns seinerzeit schon Dr. Riedtlin in seinen Schriften erklärt. Auch Dr. Gerson, Dr. Hermannsdörfer und Prof. Sauerbruch haben uns in bezug auf die Tuberkulose in der Literatur wichtige Informationen gegeben. So, wie sie dabei das Kochsalz in Betracht zogen, so vertritt nun auch Prof. Dr. Heupke aus Frankfurt den Grundsatz, daß man den Kochsalzgehalt in der Ernährung bei Herzkranken auf ein Minimum beschränken sollte, weil eine kochsalzfreie Ernährung ganz auffallende Erfolge erzielen kann.

Der Durchschnittsmensch nimmt in seinem Leben ungefähr 7 Doppelzentner Kochsalz ein. Bedenken wir dies, dann ist der Schaden, den man damit dem Körper, vor allem den Gefäßen und den Harnorganen zufügt, genügend illustriert. Würden wir nun aber nach der Berechnung von Dr. Heupke täglich nur 15 g Kochsalz einnehmen, dann würden sich daraus jährlich 5 kg ergeben und der Verbrauch für die gesamte Lebensdauer würde sich um die Hälfte verringern, also auf 3½ Doppelzentner herabsinken. Die kochsalzfreie Diät ist eine große Schonung für die Leber. Dabei muß diese Diät nicht unbedingt fade sein, denn wir können genügend Würzkräuter verwenden und damit den Geschmack angenehm gestalten, ohne irgendwelche schädigende Wirkung damit zu verbinden. Durch eine solche Diät wird die ganze Verdauung günstig beeinflußt. Auch das Blut und die Gewebsflüssigkeiten ziehen Nutzen daraus. Durch die kochsalzfreie Ernährung kann 20 % der Blutflüssigkeit automatisch verringert werden. Prof. Heupke behauptet, daß eine kochsalzarme oder kochsalzfreie Diät bei sonstiger Normalernährung den Lebenslauf um 1/3 zu verlängern vermöge. Eskimos, die kein Kochsalz einnehmen, leben beispielsweise länger als jene, die Kochsalz verwenden. Interessant ist dabei, daß die Eskimos im hohen Norden auch vom Meerwasser als Würzstoff keinen Gebrauch machen. Auffallend ist, daß die kaliumreiche, gekochte Hotelkost einen Natriumhunger verursacht, woraus sich ein erhöh-

tes Salzbedürfnis ergibt. Die Nahrung selbst kann uns genügend Salz verschaffen, so besitzen Meerrettich, Lauch und auch die Zwiebelarten bekanntlich ziemlich viel Kochsalz. Eigenartigerweise soll sogar die Banane 0,2 % Kochsalz enthalten. Für Herz und Nieren wirken Reis- und Obsttage ganz ausgezeichnet.

Eine völlig salzfreie Ernährung ist, wie Prof. Heupke klarlegte, nicht leicht durchführbar und zwar aus dem Grunde, weil es schwer ist unter 0,5 % Kochsalz herunterzukommen. Diese ganz kochsalzfreie Ernährung ist indes praktisch genommen auch nicht nötig, denn jene Salze, die in den Pflanzen vorkommen, wirken ganz anders als reines Salinen-Kochsalz. Das ist der Grund, weshalb eine Diät, die auf 4—5 g Kochsalz heruntergeht, für Kreislaufkranken verwendet werden kann. Im Blut und Gewebe sind nur ungefähr 0,6 % Kochsalz, und ungefähr 150—360 g Kochsalz sind im gesamten Körper. Durch Fasten, durch Hungertage und durch Obsttage heilt Prof. Heupke eine akute Nephritis aus. An den Obsttagen gibt er täglich  $\frac{3}{4}$  Liter Obstsaft, worauf er eine Naturreis- und Obstdiät folgen läßt. Er erklärte ferner noch, daß Seefische mehr Kochsalz enthalten als Süßwasserfische, was zwar im Grunde genommen leicht verständlich ist, denn Seefische sind bekanntlich Meerfische, was uns Bewohner eines Binnenlandes vielleicht nicht ohne weiteres klar sein mag.

Herzkranke, die die gebotenen Hinweise richtig beachten und sie ausdauernd durchführen, werden bestimmt einen erfreulichen Erfolg zu verzeichnen haben.

### Ernährungsbehandlung bei Magen-, Darm- und Lebererkrankung

Immer wieder räumen wir von Zeit zu Zeit dem rohen Kartoffelsaft in den Spalten der «Gesundheits-Nachrichten» ein gebührendes Ehrenplätzchen ein. Es hat mich daher gefreut, daß auch Dr. Franke aus Bad Lauterberg der rohen Kartoffel ein schönes Liedchen sang. Diese wurde als einfaches Naturmittel für die Magen- und Darmschleimhäute erwähnt, auch wurde der rohe Kartoffelsaft als Heilmittel gegen Ulkus duodenii, also gegen Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre empfohlen und zwar auf Grund von vielen Bewährungsproben, die er schon geliefert hat. Da die rohe Kartoffel auch ein guter Vitamin-C-Lieferant ist, sollten die geschälten Kartoffeln nie im Wasser liegen gelassen werden, weil sonst ein Teil des Vitamin-C-Gehaltes dadurch ausgelaugt wird. Als beste gekochte Art gilt die Pellkartoffel, bei uns allgemein als geschwollte Kartoffel oder kurzerhand als «Gschwelltöpf» bekannt, wie auch die im Ofen gebackene Schalenkartoffel, da diese noch einen hohen Gehalt an Vitamin C aufweisen. Vom diätetischen Standpunkt aus sind dagegen Salzkartoffeln, auch Bratkartoffeln und andere Zubereitungsarten weniger günstig. Die rohe Kartoffel ist durch ihren Gehalt an Vitamin C ein ausgezeichnetes Vitamin-C-Medikament. Es wird im Körper gut aufgenommen und passiert den Magen sehr gut, während die künstlichen Vitamin-C-Präparate im Magen vorwiegend zerstört werden. Dr. Francke findet es daher nicht abwegig, der Suppe roh geraffelte Kartoffeln als Vitamin-C-Medikament beizugeben.

Den Bohnenkaffee beurteilt Dr. Francke nicht günstig, da vor allem die Wachse Störungen hervorrufen können. Dr. Francke vertrat die Ansicht von Prof. Kollath, daß wir allen Grund haben, unsern Vorfahren dankbar zu sein, weil sie in den Ernährungsfragen viel vernünftiger eingestellt waren als wir es heute allgemein sind. Wenn man nämlich früher so gelebt hätte, wie jetzt, dann wären heute mehr oder weniger alle Menschen schwer krank. Auch am Internisten-Kongreß in Karlsruhe wurden diese Tatsachen offen hervorgehoben. In diesem Zusammenhang beleuchtete dann Dr. Francke auch noch die Wichtigkeit der Eiweißfrage für die Leber. Er erwähnte, daß man ihr mehr Eiweiß geben müsse als dies bei den Vegetariern sonst üblich sei. Erhält die Leber zu wenig Eiweiß, dann