

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 16 (1959)
Heft: 2

Artikel: Gesundheitsschädigende Sitten und Gebräuche
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968906>

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: 14.12.2025

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

Die Entwicklung der Genossenschaft

Im Jahre 1913 hatte nämlich die Creamery von Petaluma ihren Anfang genommen, indem sich 35 Farmen zusammenschlossen, um die Milch ihrer 1900 Kühe gut verwerten zu können. Immer mehr Farmer gliederten sich der Genossenschaft an, so daß schon im Jahre 1954 ihre Zahl von 35 Mitgliedern auf 1250 gestiegen war, und statt der 1900 Kühe standen nun 35 000 zur Verfügung. Außer der Konsummilch, die in paraffinierte Kartondosen abgefüllt wird, stellt der Betrieb jährlich noch ungefähr 2 500 000 Pfund Butter her. In der Hygiene kann in einer solchen Creamery kaum mehr etwas verbessert werden. Den ganzen Werdegang, den die Milch durchgehen muß, bis sie in fertiger Verkaufsdose zur Spedition in einem der großen Lastwagen aufgenommen ist, konnte ich mit eigenen Augen verfolgen.

Auf der Weide hatte ich rotbraune Jersey-Kühe und schwarz-weiß gefleckte Holsteiner, die unsern Freiburger Kühen gleichen, angetroffen, und im Stall konnte ich beobachten, wie den Kühen vor dem Melken die Euter gewaschen werden. Erst war ich darüber erstaunt, daß eine Kuh stille steht, wenn man ihr mit dem kalten Wasserstrahl aus dem Schlauch das Euter abspritzt. Auch bei den Tieren erwirkt die Gewohnheit viel. Die neuen, modernen Melkmaschinen verhindern ein schlechtes Ausmelken, sowie eine Schädigung durch zu starkes Ausmelken, wie dies bei den frühern Melkapparaten der Fall war. Ohne daß die Milch irgend mit der Hand in Berührung kommen muß, wandert sie aus dem Kessel direkt in den Tank, der aus rostfreiem Stahl hergestellt ist. Oft ist auch eine direkt gekuppelte Kühlanlage vorhanden. Die erwähnten Vorrichtungen besitzen den Vorteil, daß keine Verunreinigung der Milch stattfinden kann. Jeden Tag ist die Creamery dafür besorgt, daß mittelst ihres Tankwagens, der ebenfalls einen rostfreien Stahlbehälter hat, die Milch bei den einzelnen Farmen abgeholt wird.

Während die Milch in den Tankwagenbehälter läuft, wird sie durch eine Uhr gemessen. Dies geschieht bei allen Farmern so. In der Regel wird bei einem jeden eine kleine Milchprobe für das Laboratorium der Creamery zur Untersuchung des Fettgehaltes mitgenommen. Je nach dem Fettgehalt der Milch wird nämlich ihr Preis bestimmt. Das ist besser als bei uns, wo Literpreise herrschen, so daß jeder Bauer, ob er nun von seinem erstklassigen Vieh mit einer guten Fütterung eine fettere Milch bekommt als ein anderer, der von seinem weniger guten Bestand fettärmere Milch erhält, denselben Preis einheimst. Die Güte der Milch findet demnach bei uns keine preisliche Berücksichtigung- was doch sicher gerecht und ein großer Ansporn wäre.

Ein Blick in die Creamery

In der Creamery angekommen, wird die Milch mit Schläuchen abgesaugt, um in die großen, gekühlten Tanks zu gelangen. Dann wird die Milch pasteurisiert und anschließend noch homogenisiert, was die kleinen, im Mikroskop sichtbaren Fettröpfchen um vieles feiner verteilt und der Milch eine längere Haltbarkeit verschafft. Große Abfüllmaschinen besorgen das Füllen der gewachsenen Kartondosen von einer viertel und einer halben Gallone. Eine Gallone faßt ungefähr 3,5 Liter. Die gedruckten und gefalteten Kartondosen werden von einer Maschine geheftet und paraffiniert, worauf sie am laufenden Band zum Abfüllen antreten, so daß alles in einem Arbeitsgang vor sich geht, so daß der Mensch eigentlich nur die Ueberwachung der Maschinen zu besorgen hat, während er mit der Milch selbst kaum in Berührung kommt. Auf einem Transportband wandern die gefüllten Milchkannen alsdann zur Spedition, wo große Lastwagen mit Kühlanlagen bereit stehen, um Milch, Butter und Quark noch am gleichen Abend zur Kundschaft zu bringen. Um Verkaufsläden, die bis zu 250 km weit entfernt liegen, ebenfalls rasch bedienen zu können, wird

auch die Nacht noch zur Fahrt benützt. Aus diesem Grunde bedienen zwei Männer den Wagen, damit abwechselungsweise der eine fahren, der andere schlafen kann. Beim Kunden wandern Milch, Quark und Butter sogleich in den Eisschrank, damit der Verbraucher nie wertverminderte Milchprodukte erhält, selbst wenn er in subtropischer Gegend wohnen sollte.

Die gesamte Milch wird nach den gesetzlichen Bestimmungen auf 3,7% Fett eingestellt. Wenn nun etliche Farmer 4—4,5% Fett in ihrer Milch haben, wird der Ueberschuß abgenommen und für Butter verwendet. Je nach dem Reingewinn erhält jeder Farmer als Genossenschaftsmitglied noch eine jährliche Rückvergütung von ungefähr 5 cents pro Gallone, umgerechnet also ungefähr 20 Rappen.

In den gesamten Betrieb führte mich Herr Arthur Cerini, der Sohn eines eingewanderten Tessiners ein. Wie wohl er selbst in Amerika geboren ist, vertritt er doch noch in seiner ganzen Art die Zuverlässigkeit seiner Heimat. Zuvor hatte mich der General Manager der Genossenschaft, also deren Vorsteher, Herr Benedetti, freundlich und entgegenkommend bewillkommt. Er ist gebürtiger Italiener aus der Toscana. Mit seinen beiden Söhnen leitet der wärschafte Mann den großen Betrieb.

Zur Anregung

Wenn von den Vereinigten Staaten von Amerika gesagt werden kann, daß sie das schlechteste Brot, das auf der Welt hergestellt werden mag, besitzen, kann von der Milchwirtschaft im umgekehrten Sinne das allerbeste Zeugnis ausgestellt werden. Unsere Fachleute sollten zur Erwirkung besserer Milchqualitäten die Milchwirtschaftsverhältnisse in den Staaten einmal persönlich studieren. Obwohl die Kosummilch dort ungefähr doppelt so teuer ist als bei uns in der Schweiz, ist doch der Konsum der Trinkmilch in diesem Lande viel größer als bei uns. Auch bei uns könnte auf diesem Gebiet im Interesse der Konsumenten wie auch der Bauern etliches geändert werden. Die Milchwirtschaftsbetriebe sorgen dort nämlich dafür, daß in jedem Café, jedem Restaurant und jeder Bar in kleinen Kartondosen, die etwas mehr als ein Glas fassen und in der Aufmachung gleich wie die größern Dosen sind, gute Trinkmilch erhältlich ist. Dies hat wesentlich dazu beigetragen, daß der Milchkonsum in solch befriedigendem Maße gesteigert werden konnte.

Gesundheitsschädigende Sitten und Gebräuche

Altes und Neues

Fangen wir gleich bei den altmodischen Kaffeebrocken an. Daran verrät sich nämlich ein Schweizer im Ausland, wenn er sein Brot in den Kaffee einbrockt, um es als eingeweichte Brocken nicht lange kauen zu müssen. Wer noch gute Zähne hat, sollte diese, früher allgemein bekannte Unsitte höchstens noch dem alten, zahnlosen Groß- oder Urgroßmütterchen überlassen. Vielleicht haben diese beiden auch ihre Zähne verloren, weil sie in der Kindheit und Jugendzeit alles zu weich gegessen und deshalb zu wenig gekaut haben. Das Kauen von hartem Bauern- oder Vollkornbrot erhält nämlich die Zähne stark und gesund.

Noch eine andere Sitte ist zu beanstanden und zwar die üble Gewohnheit, beim Essen jeden Bissen mit einem Schluck Flüssigkeit hinunterzuspülen. Auch dies ist gesundheitsschädigend, weil dadurch die Speicheldrüsen ihrer Arbeit enthoben werden, was zur Folge hat, daß der Körper des Speichels verlustig geht, der doch für die Verdauung unbedingt notwendig ist. Auch die Speicheldrüsen selbst leiden dadurch mit der Zeit, denn jedes Organ, ja sogar jeder Muskel, der nicht gebraucht wird, degeneriert und schwacht ab.

Auch der süße Nachtisch, also der sogenannte Dessert, nach den Gemüseahlzeiten, gehört mit zu den Untugenden, die das Gleichgewicht unsrer Gesundheit und unsres Wohlbefindens zu stören vermögen. Sie tragen sogar dazu bei, den ganzen Vorteil einer gut zusammengestellten Mahlzeit zunichte zu machen. Es ist begreiflich, daß wir auch nach süßen Speisen Verlangen haben, wir sollten sie aber erst um 4 Uhr abends genießen, weil der Magen wieder leer ist und keine Störungen und Gärungen mehr entstehen können. Wer allerdings eine sehr langsame Verdauung besitzt, tut gut, sein Süßigkeitsbedürfnis beim Nachtessen zu stillen, denn Fruchtnahrung hat am Abend zudem noch den Vorteil, daß sie leicht verdaulich ist, so daß man danach gut schlafen kann.

Verkehrt

Hausfrauen, die ihren Salat salzen und zuckern, würden gut nach Amerika passen, wo es üblich ist, süß, sauer und salzig, Gemüse und Früchte, Mayonnaise und süße Crème auf ein und demselben Teller zu servieren. Sogar ein amerikanisches Vegetarierkochbuch empfiehlt bei der Zubereitung einer einzelnen Speise Pfeffer, Salz und Zucker und anderes Fragwürdiges mehr, so daß man das Buch mit Kopfschütteln und leiser Abwehr wieder zur Seite legt. Es ist tatsächlich eine Geschmacksverwirrung, wenn man den Salat zuckert. Karotten sind ja ohnedies zuckersüß, so daß die männliche Zunge sie lieber mit Meerrettich zusammen genießt. Auch salzen braucht man die Salate nicht, denn sie munden wunderbar, wenn man zur Zubereitung Zitrone und Oel verwendet. Wer es vorzieht kann auch noch etwas Joghurt oder sauern Rahm begeben und mit Küchenkräutern aller Art bereichern. Das ist angebracht und zweckdienlich, nicht aber Salz oder gar Zucker, denn rohe Nahrungsmittel benötigen nie Salz.

Anders ist es mit gekochter Nahrung, denn durch das Kochen wird das eigene Salzgefüge zerstört, so daß wir als eine gewisse Geschmackskorrektur zu Reis, Kartoffeln und etlichen Gemüsen etwas Salz, am besten Herbamare oder Trocomare beifügen können.

Streng zu rügen ist an unsern Kochsitten auch noch das Auslaugen der Gemüse in Wasser. Zum mindesten sollte dieses nicht weggeschüttet werden, besitzt es doch die durch den Kochprozeß gelösten Salze und Vitamine der Gemüse. In Italien und Amerika und auch noch anderorts ist dies üblich. Selbst in der Schweiz kann man in manchem Restaurant oft keine bessere Aufwartung erwarten, während es in der privaten Küche infolge reichlicher Aufklärung wesentlich gebessert hat.

Besseres

Statt Schwarztee, Bohnenkaffee und alkoholische Getränke nur etwa einmal bei Einladungen zu genießen, macht man es sich zur Gewohnheit, diese Getränke regelmäßig aufzustellen. Auf diese Weise werden wir von ihnen abhängig und könnten doch unsern Durst viel vorteilhafter mit Sauermilch, verdünntem Molkosan, mit Biotta- oder Fruchtsäften stillen. Heidelbeer- oder schwarzer Johannisbeersaft sind vorzügliche Vitaminspender und wirken zudem heilend auf die Leber und Bauchspeicheldrüse ein. Man hat dadurch nicht nur günstige Durststiller, sondern zugleich auch noch flüssige Nahrung. Sehr angenehm ist dann und wann auch ein nährsalzreicher Kräutertee oder Hagebuttenkernltee, der zugleich die Nieren günstig beeinflusst. Auch ein schmackhafter Getreide- und Fruchtkaffee, wie der vorzügliche Vogelkaffee, ist nicht zu verachten. Er kann gelegentlich oder auch täglich verwendet werden, denn er verleidet uns nie und schadet auch nicht.

So, wie wir üblen Sitten frönen können, so können wir uns auch gute angewöhnen. Wir müssen nur erst einmal Kenntnis darüber erlangen und den festen Entschluß fassen, sie zur Gewohnheit werden zu lassen.

Vom Meer und seinen Gaben

An der Westküste von Californien

Sinnend saß ich letzten Herbst in Carmel an der Pazifischen Küste und betrachtete das rastlose Spiel der Wellen. Unwillkürlich erinnerten mich die brausenden Wasserwogen, die trotz ihrer gewaltigen Wucht am Ufer zerschellen mußten, an jene wunderbare Erklärung, die Gott einst Hiob gab, als er ihn auf seine Schöpferwerke aufmerksam machte, und er ihm die gewichtige Frage stellte: «Wo warst du damals, als ich sie schuf?» Ja, das Meer läßt uns mit seinen vielen Rätseln ein, zu sinnieren und nachzudenken, was geschehen würde, wenn nicht Gott ihm eine Grenze bestimmt und Riegel und Tore gesetzt hätte, indem er sprach: «Bis hierher sollst du kommen und nicht weiter, und hier sei eine Schranke gesetzt dem Trotze deiner Wellen.»

Diesem Trotze, diesem kraftvollen Anprall lauschen wir gerne und nehmen ein leises Sehnen mit uns zurück nach dem ewigen Rauschen der gewaltigen Wasser. Ich möchte die Melodie in mir aufbewahren, um sie nie mehr zu vergessen. Aber plötzlich wurde der machtvolle Gesang von einem häßlichen Getöse unterbrochen durch einen Helikopter der nahen Militärgarnison, der dröhnend im Tiefflug an mir vorbeisurrte. Rücksichtslos unterbrach er meine Gedankengänge und störte auch die vielen Pelikane, die sich gemütlich auf dem Wasser auf und ab schaukeln ließen. Ein Seelöwe, der für gewöhnlich auf den Felsen von Point Lobos lebt, hatte sich von dort aus eine ergötzliche Spazierfahrt durch das brausende Meer nach hier erlaubt und tummelte sich nun wendig und mit sichtlichem Vergnügen in dem nassen Element, das seine Heimat ist, in unsrer unmittelbaren Nähe. Seine Kollegen hatte er zurück gelassen, die hörte man von ferne bellen. Sie fühlen sich wohl, diese friedlichen Meertiere an der schönen Westküste und leben gerne hier, obwohl ihre Urheimat viel nördlicher zu liegen scheint, denn immer, wenn die Zeit naht, da sie Junge erhalten sollten, dann schwimmen sie über 1000 km nordwärts, um ihrem Jungvolk dort das Leben zu schenken, um es dort aufzuziehen und mit ihm in den kalten Wasserfluten oder im warmen Sonnenschein ein gemütliches Leben zu genießen.

Die ganze Bucht von Carmel, die ein Teil der großen Monterey Bay darstellt, wird von einem breiten Streifen von Meerpflanzen durchzogen, der je nach dem Seegang näher oder weiter vom Lande weg schwimmt.

Pflanzen- und Tierleben des Meeres

Nicht alle wissen, wie wunderbar und eigenartig das Pflanzen- und Tierleben im Meere ist. Schon wer nur mit dem sogenannten Schnorchel die reizende Farbenpracht und Mannigfaltigkeit im Klippengebiet des Meeres durchstreift, kann von seiner Fülle genießen und über das machtvolle Schöpferwort nachsinnen, das einst geboten hat: «Es wimmeln die Wasser vom Gewimmel lebendiger Seelen.» — Aber auch die Pflanzenwelt nimmt uns gefangen. Sie bildet heute sogar eine eigene Wissenschaft für sich. Ich sah beim Tauchen Meerpflanzen, die wie Getreidefelder am Boden wachsen und sich im Rhythmus der Wellen hin und her bewegen. Fischlein in allen Farben ergötzen sich in graziösem Bewegungsspiel in diesem Pflanzengarten auf dem Meeresgrunde. Es gibt viele Arten von Meerpflanzen. Kleine, knallig grüne sind an den Felsen angewachsen. Andere sind rund und gleichen Seeschlangen mit Köpfen, die mit braunen Seidenbändern geschmückt sind; wieder andere erscheinen wie Riesenmoose in brauner und dunkelgrüner Farbe, während eine weitere Art als Riesenpflanze im Meergarten bezeichnet werden kann. Sie sieht aus wie ein Seil mit vielen gleichmäßigen Knoten. Aus jedem Knotenpunkt wächst ein schönes, großes, lanzenförmiges Blatt, so daß sich eine wechselständige Anordnung der Blätter längs des Stieles ergibt. Diese Meerpflanze, die bis zu