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

Artikel: Vom Meer und seinen Gaben
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968907

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

Auch der süße Nachtisch, also der sogenannte Dessert, nach den Gemüsemahlzeiten, 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 beigeben 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 Hagebuttenkernlitee, 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 lädt uns mit seinen vielen Rätseln ein, zu sinnen und nachzudenken, was geschehen würde, wenn nicht Gott ihm eine Grenze bestimmt und Riegel und Tore gesezt 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 Monerey 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 Pfanzen- 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

250 Meter lang wird, hat keine eigentlichen Wurzeln, sondern nur eine Wurzelverankerung, die wie ein Wurzelstock anzusehen ist. Sie ist unter den Meerpflanzen, die in englischer Sprache allgemein Seaweed genannt werden, als Kelp oder Macrocystis pyrifera bekannt. Die gesamte Pflanzenwelt, also auch Kelp, lebt ausschließlich nur von Meerwasser.

Der Mineralreichtum des Meeres

Schon Zehntausende von Jahren führt der Kreislauf des Wassers die Flüsse der Erde ins Meer, wo sie die aus dem Erdboden stammenden, im Wasser gelösten Mineralien in Millionen von Tonnen im Laufe der Zeit ablagern konnten. Das Meer bewahrt diesen Mineralreichtum bei sich, denn bekanntlich gibt es durch die Verdunstung gewissermaßen nur chemisch reines, also destiliertes Wasser zurück, fordert aber von der Mutter Erde stets neue Mineralien, indem es immerfort die mineralreichen Wasser der Flüsse in sich aufnimmt. Schon Salomo erkannte diesen Kreislauf des Wassers und schilderte ihn in knappen Worten: «Alle Flüsse gehen in das Meer, und das Meer wird nicht voll; an den Ort, wohin die Flüsse gehen, dorthin gehen sie immer wieder. Das, was gewesen, ist das, was sein wird; und das, was geschehen, ist das, was geschehen wird. Und es ist gar nichts Neues unter der Sonne.» Diese einfache Erkenntnis und gute Beobachtung schließt jede Möglichkeit einer Evolution aus, doch dies nur nebenbei.

Es gibt kein Metall, kein Element, das nicht in feiner Lösung im Meere vorkammen würde. Das ist der Grund, weshalb das Meerwasser den gesamten Mineralstoffwechsel des ganzen Körpers beeinflußt. Wenn wir daher Meerpflanzen genießen, dann erhalten wir durch sie das ganze Gemisch der Mineralien und Spurenelemente in einer organisch gebundenen Form, wodurch diese für Mensch und Tier assimilierbar sind. Das Mineralsalzgemisch kann daher in der Meerpflanze viel leichter und gründlicher aufgenommen und auch vom kranken Menschen verarbeitet werden. Das haben wir dem Meere zu verdanken, das 70% unsrer ganzen Erdoberfläche einnimmt und nach den soeben erklärten Tatsachen eigentlich ein flüssiges Medikament darstellt, das bestimmt besser auf den Bedarf von Mensch und Tier abgestellt ist, als alle biochemischen Komplexe, die der Mensch mit seinem beschränkten Wissen zusammenstellen kann. Wunderbar ist es daher, daß das Meer, das die Meerpflanzen nährt, auch seine Mineralien an diese abgibt, so daß wir daraus vollen Nutzen ziehen können.

Es gibt Indianerstämme, die Kelp womöglich schon seit Jahrtausenden als Heimittel und Zusatznahrung gebrauchen. Etliche von ihnen gehen 4—6 Wochen lang zu Fuß, um diese wertvolle Medizin aus dem Meere zu holen und damit schwerbeladen wieder zu ihren Wohnstätten zurück zu kehren. Nach der Erfahrung der Indianer wirkt Kelp gut für das Herz, ferner als Heilmittel zum raschen Heilen von Knochenbrüchen, zum Erhalten kräftiger Zähne und zum Stärken der Nerven.

Ich erfuhr auch, daß jene Völker, die Kelp essen, also auch die Meeranwohner von Japan, China, Korea und den Philippinen auf Krebs weniger anfällig sind, wie andere Völker, besonders Binnenländer. Daß wir Bewohner der zivilisierten Gegenden einen Mineralstoffmangel besitzen, wissen wir, und es wäre an der Zeit, etwas Entscheidendes dagegen zu unternehmen, damit uns die fehlenden Mineralien und Spurenelemente wieder zugute kommen können. Dies könnte am besten durch das regelmäßige Verwenden von Meersalz und durch das Einnehmen von Meerpflanzen und deren Präparate geschehen.

Verlangen Sie in Ihrem Reformhaus
Dr. A. Vogel's Flockenbrot

Frischgemüse und Gartenprobleme

Ein Warnruf an Hausfrauen und Köchinnen

Wer für das Wohl seiner Mitmenschen kochen muß, der sollte sich auch um die neuzeitliche Forschungsarbeiten etwas kümmern, denn sie zeigen uns manches, was wir beachten sollten. Bereits wissen die meisten von uns, daß Frischgemüse besser ist als irgendwelche Konservennahrung, auch besser als tiefgekühlte Nahrung. Die meisten wissen auch bereits, wie frisches Gemüse zubereitet werden muß, daß es seiner kostbaren, aufbauenden Werte nicht beraubt wird. Aber die wenigsten wissen, daß man das Frischgemüse unmittelbar nach dem Ernten verwenden sollte, denn der Verlust an Vitaminen wird von Stunde zu Stunde größer, nachdem das Gemüse gepflückt ist.

Amerikanische Forscher haben festgestellt, daß der Spinat schon 24 Stunden nach dem Pflücken volle 50%, also die Hälfte des Gehaltes an Vitamin C eingebüßt hat. Wie schade ist es also, wenn die Köchin das Gemüse zu früh erntet, um es vor dem Gebrauch noch 2—3 Tage im Keller liegen zu lassen. Das ist nur ein kleines Beispiel, denn es gibt deren noch viele. Wenn wir beispielsweise Kresse am Gartenbeet essen, dann schmeckt sie schärfer und kräftiger, als einige Zeit nachher auf der Salatplatte. Wer gartenfrisches Gemüse genießen kann, braucht weniger zu essen als vom Marktgemüse, nicht zu reden von dem Verhältnis zu den verschiedenen Konservenformen. Wer sich also in der glücklichen Lage befindet, einen Garten sein eigen zu nennen, sollte diesen Vorzug sehr schätzen und nicht etwa mit dem Pflanzen aufhören, weil bei der Berechnung der eigenen Arbeitsleistung das Gemüse auf dem Markt oder im Laden billiger zu stehen kommt.

Der Garten bietet einen doppelten Nutzen, erstens Bewegung und Atmung im Freien, und wenn wir zudem biologisch arbeiten, ein Vollwertgemüse. Haben wir uns daran gewöhnt, immer einen Teil der Gemüse roh zu essen, dann kann in unserer Ernährung nicht mehr viel fehlen, denn eine notwendige Bedingung ist bereits beachtet. Allerdings können wir im Februar noch nicht viel Frischgemüse ernten, da wir ja erst wieder mit der Anpflanzung des Gartens beginnen müssen. Gleichwohl haben wir noch Winterlauch, noch Topinambur, also Süßkartoffeln und Rosenkohl im Garten stehen, und wenn nicht noch alles mit Schnee bedeckt und der Boden nicht mehr zugefroren ist, dann können wir wenigstens dieses Gemüse bereits frisch im Garten ernten. In Berggegenden wird das weniger möglich sein, wohl aber im Tiefland, wo wir womöglich bereits schon Spinat und Nüßlisalat ernten können, den wir letztes Jahr noch frühzeitig genug angesät haben. Auch der Löwenzahn stupft bereits, wie auch die jungen Brennesseln. Vielelicht kommen bei günstigem Wetter sogar die Kresse und der Pflück- oder Schnittsalat, den wir an schönen Januartagen ausgesät haben, schon hervor. Also ist es im Tiefland gar nicht so schlimm bestellt um unser gartenfrisches Gemüse.

Zum Glück haben wir aber auch noch einen Vorrat an guten Kellerbeständen, was uns besonders im schneebedeckten Bergland zugute kommt. Wenn wir unsere Karotten und Randen sorgfältig in Sand eingelagert haben, werden auch sie uns noch wunderbare Frischsalate liefern. Auch die Kabisköpfe, also das Weißkraut, ist noch wunderbar gut erhalten, und wir werden an einem gesunden Weißkrautsalat unseren Kalkbedarf erneuern. Auch rohes Reformsauerkraut wird uns vor Mangelerscheinungen schützen. Das Rotkraut, das uns ebenfalls noch zur Verfügung steht, bringen wir als geschätzte Abwechslung zusammen mit Kastanien auf den Tisch.

Gartenarbeit im Februar

Wenn sich auch die Wurzelgewächse, ja sogar Weiß- und Rotkraut zum Lagern eignen, dürfen wir doch nicht vergessen, daß diese Gemüse, und auch die Lageräpfel sind dabei nicht ausgenommen, je mehr es dem Frühling