Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 16 (1959)
Heft: 4

Artikel: Kann man ohne Kochsalz leben?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968919

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: 09.08.2025

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

auch die nachfolgenden Monate auf die entsprechenden Erntemöglichkeiten aufmerksam machen, werden wir die richtige Zeit zum Sammeln nicht verpassen und auch zugleich viele unserer Heilkräuter, viele unserer lieben, stummen Helfer für unsere Gesundheit, kennen lernen.

Kann man ohne Kochsalz leben?

Eine umstrittene Frage

Beim Durchstreifen der Urwälder im Quellgebiet des Amazonas habe ich viele interessante Beobachtungen machen können, wovon ich heute besonders eine erwähnen möchte.

In der Gegend von Oriente, einem Grenzgebiet von Ecuador, Columbien und Peru, leben die Kopfjäger, die als Iberos bekannt sind, die Aucas und noch andere Stämme, die überaus einfach essen und den Begriff Salz überhaupt nicht kennen. Diese Feststellung hat mich sehr in Erstaunen gesetzt, denn viele Völker unternehmen oft weite Reisen, um sich Salz zu beschaffen, oder sie wandern zum Meer und holen sich Meersalz. Hier aber fand ich natürlich lebende Indianerstämme, die überhaupt kein Salz verwenden. Da allgemein die Ansicht verbreitet ist und zwar besonders durch amerikanische Zeitschriften vertreten wird, daß die Verwendung von Salz unbedingt notwendig sei, ja, daß wir eigentlich dessen Einnahme von heute noch steigern sollten, machte mich die Entdekkung der erwähnten salzlosen Ernährung nicht wenig stutzig. Allerdings kenne ich ja auch die Einstellung unserer Reformzeitschriften, kenne Abhandlungen von Dr. Riedlin, die Warnrufe von Dr. Gerson, Dr. Hermannsdorfer und Professor Sauerbruch, die alle der Ansicht sind, daß der heute als normal bezeichnete Kochsalzkonsum besonders bei Knochentuberkulose verheerende Wirkungen haben kann. Nierenspezialisten finden es als selbstverständlich, den Kochsalzverbrauch auf ein Mindestmaß herabzusetzen, vielleicht sogar jegliche Kochsalzeinnahme auszuschalten, um die Nieren zu entlasten. Wenn nun im Gegensatz hierzu besonders die Amerikaner behaupten, wir müßten noch mehr Kochsalz einnehmen, damit wir überhaupt gesund bleiben können, dann möchte ich diesen Ratgebern empfehlen, einmal ins Quellgebiet des Amazonas zu gehen, um bei den Indianern Studien vorzunehmen. Wer sich bei den dort lebenden Eingeborenen freundlich und anständig benimmt, wird keine Unannehmlichkeiten erleben müssen. Ich selbst war darüber sehr erstaunt, dort Menschen anzutreffen, die sehr zäh sind, schöne Körperformen haben und vor allem prächtige Zähne besitzen, obwohl sie in einem Klima leben, das allerlei Anforderungen an sie stellt, denn sie wohnen gewissermaßen gerade unter dem Aequator, im tropischen Urwald, wo um die Mittagszeit die Sonne senkrecht herniederscheint. Es ist in dem feuchtheißen Klima nicht leicht, stundenlang zu rudern oder schwere Lasten zu tragen und körperliche Anstrengungen zu bewältigen, wie wir sie in unseren Gegenden vielleicht nicht gewohnt sind, ohne am Abend todmüde oder sogar völlig erschöpft zu sein. Diese Leistungsfähigkeit beweist, daß der Mensch auch ohne Salz kräftig, gesund und widerstandsfähig sein kann.

Wir brauchen Salz, aber in welcher Form?

Nun wird uns aber ein Biologe sagen: «Ja halt, ohne Salz kann der Mensch überhaupt nicht leben, denn wie soll er die Salzgemische der Blutflüssigkeit bilden können, wenn er kein Salz zur Verfügung hat? Das ist der Grund, weshalb wir eine gewisse Menge Kochsalz benötigen.» Auch die Ueberlegung dieses Mannes ist in Erwägung zu ziehen, denn ohne Salz kann tatsächlich niemand von uns leben. Wo also liegt des Rätsels Lösung, wenn wir doch feststellen können, daß die erwähnten Indianer völlig salzlos leben? Im Grunde genommen handelt es sich um eine sehr einfache Sache. Alle Menschen, die eine ganz natürliche Nahrung genießen, die sich also von Erzeugnissen aus einem gesunden, natürlichen Boden mit genügend Mineralstoffen ernähren können, haben es nicht nötig, zusätzlich noch Salz, also kristallisiertes Salinensalz einzunehmen, denn ihr Salzbedarf wird durch ihre Nahrung vollständig gedeckt. Als Hauptnahrung dient den erwähnten Indianern vorwiegend eine Wurzel, die als Yuca bekannt ist. Da diese Wurzel einen großen Basenüberschuß besitzt und sehr wertvolle Mineralstoffgemische enthält, gibt sie den Indianern die notwendige, gute Grundlage für ihren Salzbedarf. Sie essen auch noch verschiedene Wildfrüchte, etwas Fische und in bescheidenem Rahmen auch ein wenig Fleisch, das über dem Feuer gebraten wird. In den letzten Jahren haben sich einige von ihnen auch Reis und Mais beschafft, um aus diesen wertvollen Nahrungsmitteln zusätzliche Nahrung zu erhalten. Die Hauptnahrung bildet indes immer noch die Yucawurzel. Sie ist gewissermaßen das, was bei uns das Brot und bei den Asiaten der Reis bedeutet.

Zusätzlich zu dieser Ernährung besitzt der Indianer allerdings noch andere Vorzüge, die wir vielerorts teilweise ermangeln, so eine gute Luft ohne Fabrik- und Autogase, die unsere Körperfunktionen bekanntlich ungünstig zu beeinflussen vermögen und vor allem auch eine natürliche Betätigung. Wenn nun Indianer aus diesen salzlos lebenden Stämmen mit der Zivilisation etwas mehr in Berührung kommen und deshalb salzhaltige Speisen wie gesalzene Fische zu essen bekommen, dann werden sie krank, denn ihr Körper ist nicht an die Einnahme von Salinensalz gewohnt. Sie beginnen unter Stoffwechselstörungen zu leiden, bekommen Durchfall und verlieren einen Teil der guten Widerstandsfähigkeit gegen Infektionskrankheiten, so daß sie instinktiv das Salz wieder zu meiden beginnen, denn sie haben den Eindruck, daß es sich dabei um eine giftige Würze handle.

Ein Ausweg auch für uns

Es war das erste Mal, daß ich eine solche Beobachtung machen konnte, und sie hat mir zu denken gegeben, weshalb ich sie meinen Lesern nicht vorenthalten möchte. Sie sollte uns anregen, zu überlegen, ob es nicht doch besser wäre, die vielen Ratschläge, die befürworten, daß wir unsere Kochsalzeinnahme auf ein Mindestmaß herabsetzen, ernstlich berücksichtigen. Auch sollte dieses Salz noch reich an Spurenelementen sein, wie dies beim Meersalz der Fall ist. Je reiner ein Salz als Chlornatrium, also als Kochsalz eingenommen wird, umso mehr ist dies für uns ein Risiko, denn dies kann eine Störung im Gleichgewicht unseres Mineralstoffwechsels hervorrufen. Zugleich bedeutet es eine einseitige Belastung der Harnorgane. Meersalz, wenn möglich in Verbindung mit biologisch gezogenen Pflanzen, wie dies in Herbamare und Trocomare der Fall ist, bildet für uns bestimmt eine bessere, wenn nicht die beste Lösung. Sicherlich ist es für uns stets ratsam, wenn wir zu unserer Schonung dem Grundsatz huldigen, beim Salzen stets geizig zu sein, wenn auch sonst der Geiz als Untugend zu Recht verpönt ist.

Verschleppte Angina

Ein gefährlicher Gast

Wenn man spürt, daß eine Angina im Anzug ist, sollte man ihr unverzüglich Beachtung schenken, denn sie ist keineswegs harmlos. Gleichwohl betrachtet man ihre Symptome oft als völlig unwesentlich und unwichtig, indem man denkt, daß man schon oft mit ein wenig Halsweh fertig geworden sei. Auch das Schluckweh hat sich schon manchmal, ohne weitere Störungen zu hinterlassen, unauffällig wieder verzogen. Etwas unangenehmer ist das Gefühl, als hätte man Haare im Hals, aber auch das ist nicht ernst zu nehmen, denn es ist ja auch schon ohne weitere Folgen wieder vorübergegangen. So mag mancher leichthin überlegen, man kann sich indes aber auch schwer täuschen, denn die Angina ist keine solch einfache Angelegenheit, und man sollte sie richtig bekämpfen. Um dabei er-