

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Besuch im amerikanischen Reformhaus  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969464>

### **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>**



eine zuverlässige Auskunft bekommen hat, daß die Früchte wirklich naturrein sind, denn bei der Orangenkonfitüre wird be-

kanntlicherweise auch die Schale mitverwendet.

## Besuch im amerikanischen Reformhaus

Wenn wir Gelegenheit haben, ist es für uns bestimmt nicht zwecklos, einmal ein amerikanisches Reformhaus zu besuchen. Als Europäer sind wir zwar gewohnt, alles mit unserer Brille zu betrachten, weshalb die Kritik im Reformhaus unserer amerikanischen Freunde guten Nährboden finden wird, aber wir werden dort auch manchen Ansporn erhalten können. Bereits kann ich in der Hinsicht aus eigener Erfahrung sprechen, da ich schon vor 3 Jahren mit Freunden zusammen in Montreal, also in Kanada, ein Reformhaus eröffnet habe und nachträglich noch ein solches in den Staaten, nämlich in San Francisco.

### Naturnahrungs- und Stärkungsmittel

Wir suchen also auch im amerikanischen Reformhaus nicht vergebens nach Naturerzeugnissen, denn wir erhalten dort Naturreis, Naturzucker, sogar den wertvollen Ahornzucker, Honig mit viel reicherer Auswahl als in Europa, ebenso Trockenfrüchte, naturbelassene Öle, Mandeln, Nüsse, Samsamen, alle Arten von Kernen, wie Pinien-, Sonnenblumen- und Squashkernen, welche letztere schon den alten Indianern als wertvolle Ergänzungsnahrung dienten. All dies ist reichlich vorhanden, da es ja im Lande gewonnen wird.

Eine Reformmühle in Alhambra sorgt für eine reiche und gute Auswahl von wertvollen Müllereierzeugnissen, sodaß sämtliche Flocken- und Getreideprodukte zur Verfügung stehen. Die Fabrikanten von Cornflakes und Shredded Wheat und andere mehr, bringen verschiedene Vollkornprodukte auf den Markt, sodaß der Käufer findet, was er wünscht und benötigt. Nur mit dem Brot hapert es auch im Reformhaus meistens. Da der Amerikaner in der Regel die weichen Brote vorzieht, ist das Reformhaus in bezug auf ein schmackhaftes Vollkornbrot, wie wir es uns wünschen, fast nur

auf Knäckebrot oder ausländisches Dauerbrot angewiesen.

Neben all diesen bekannten Naturnahrungsmitteln finden wir auch eine reiche Menge anderer Produkte vor, so Vitamin-tabletten und Stärkungsmittel aller Art. Auch Alfalfa und andere natürliche Aufbaustoffe aus dem Pflanzenreich helfen mit, verschiedene Schäden der Zivilisationsnahrung auszubessern. Man mag darüber erstaunt sein, daß, neben manch Unmöglichem, eben auch dem amerikanischen Reformhaus unerwartet wertvolle Produkte zur Verfügung stehen.

### Frische Preßsäfte und Lunch

Was aber im amerikanischen Reformhaus besonders Anklang findet, das ist der Ausschank frischgepreßter Frucht- und Gemüsesäfte. Welch erfrischende Stärkung finden wir im Ananassaft, der mit Papayamark vermischt, eines der besten und gesündesten Getränke darstellt! Von New York bis nach Florida ist er im Reformhaus meist erhältlich. Auch Rohkostplatten, ja sogar gedämpfte Gemüse können in manchem Reformhaus während der Mittagszeit genossen werden. Je nach der Einstellung und der Fähigkeit des Besitzers oder seines Koches ist man damit sehr befriedigend bedient. Bei den Rohkostplatten kann man allerdings oft Ueberraschungen erleben, die wir bei uns nicht gewohnt sind, wiewohl da und dort neuzeitliche Rezeptangaben und Speisezetteln, sogar auch bei uns schon veralten, daß sie von amerikanischen Ansichten durchdrungen sind. Das Gute kann man ruhig nachahmen, während man Torheiten ebenso ruhig ablehnen sollte. Immerhin kommt es nicht nur dem Vegetarier, sondern auch den Angestellten der Umgebung, vor allem dem ortskundigen Fremden zugut, wenn im Reformhaus ein einfacher, gesunder Lunch eingenommen werden kann.



## Geschickte Einstellung

Da in Amerika ein Großteil der Reformprodukte auch im Market und im Supermarket, also im Selbstbedienungsgeschäft, erhältlich ist, muß sich der Reformhausbesitzer damit abfinden, daß mancher Käufer, wenn es ihm gerade paßt, sich eben dort eindeckt. Darüber regt sich aber der amerikanische Reformhausinhaber nicht auf. Er weiß, daß seine Stärke und die Anziehungskraft des Betriebes in seiner unermüdlichen Aufklärungsarbeit liegt. Sein stetes Bereitsein, Auskunft und wertvollen Aufschluß zu erteilen, bildet die Grundlage seines wirtschaftlichen Erfolges. Im Market findet sein Kunde wohl gelegentlich ein Reformprodukt, aber nicht die Beantwortung auf seine vielen gesundheitlichen Fragen. Sein Kundendienst erstreckt sich nicht allein auf vielseitige Auswahl gesundheitlicher Erzeugnisse, nicht allein auf gute Rat schläge, er unterhält auch eine Auswahl von Zeitschriften und Büchern, die nähere Auskunft über alle Arten von Gesundheitsfragen erteilt, und da das gesprochene Wort

meist noch ausdrücklicher und verständlicher wirkt, dient er seiner Kundschaft von Zeit zu Zeit sogar mit einem Vortrag oder mit Kursen. Dieser amerikanischen Großzügigkeit dürfen bestimmt auch wir uns anschließen in unserer Einstellung, denn das wird uns manche unnütze Sorgen bannen. Wenn wir diesbezüglich, wie der Amerikaner denken lernen, daß die Einführung und Bekanntmachung eines Produktes, sei es nun durch irgendwen, geschäftlich auch dem Reformhaus zugute kommen wird, dann werden wir über eine gewisse Engherzigkeit eher hinwegkommen können. Als kritischer Besucher werden wir über das hinwegsehen, was uns nicht gefällt, während wir uns die Vorteile überdenken, um sie als nachahmenswert mit nach Hause zu nehmen. Je mehr wir Gelegenheit haben, uns in andern Ländern umzusehen, umso mehr werden wir zwischen Gutem und Schlechtem unterscheiden können, heißt das, wenn wir am Guten festhalten und es auch bei andern anerkennen lernen, uns andererseits aber vom Unvorteilhaften nicht anstecken und beeinflussen lassen.

## Malaria, eine gefürchtete Krankheit

### Wo sie entstehen kann

Es war Mitte Dezember 1958, während einer etwas bewegten Nacht, die ich in einer Indianerhütte am Rio Huallaga in Peru zubrachte. Tags zuvor war, als wir uns auf dem Fluß befanden, ein stürmischer Tropenregen niedergegangen, wie ich zuvor noch keinen solch heftigen erlebt hatte. Alles war darob noch unruhig im Urwald, der sich hinter unserer Hütte ausdehnte. Die Affen konnten lange nicht zur Ruhe kommen, die Papageien spektakelten ungebührlich laut, und ich war froh ein gutes Palmdach über dem Kopfe zu haben. Kalt war es natürlich nicht, obschon es Dezember war, im Gegenteil, es war die Nacht hindurch so schwül, daß eine Decke völlig überflüssig war. Mit geteilten Gefühlen lag ich unter meinem Moskitonetz, denn in der Regenzeit sind die kleinen, geflügelten Fein-

de des Menschen sehr tätig. Besonders nach erfolgtem Regen schwärmen sie zu Tausenden und Abertausenden, vor allem am Abend, herum. Ich war erstaunt, daß die Indianer für sich keine Moskitonetze gebrauchen, ist man doch in ihren offenen Hütten, die wie Pfahlbauten erstellt sind, vor den gefährlichen, kleinen Plagegeistern keineswegs geschützt. Diese Leute sind entweder immun gegen die gefürchteten Krankheiten, vor allem gegen die Malaria, oder aber alle jene, die nicht durchhalten konnten, sind bereits der Krankheit erlegen. Es war für mich unmöglich, die Nacht hindurch richtig schlafen zu können, denn in ein und demselben offenen Raume wohnten 5 Indianerfamilien, da die Hütte nicht in einzelne Zimmer unterteilt war. Sie stand auf Pfählen, ungefähr 1.20 m vom Erdboden entfernt und bestand nur aus dem Fußboden, dem aufwärts führenden Kon-