

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 4

Artikel: Nahrungsmittelgifte
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969483>

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: 21.02.2026

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

terzufahren. Oft genügt ein kurzer Schlaf im Wagen, um uns wieder genügend zu erfrischen. Oft aber hilft nichts anderes als der weise Entschluß, unterwegs zu übernachten, um in der Morgenfrühe bei freier Fahrbahn frisch und gefahrlos nach Hause fahren zu können.

Raubbau rächt sich

Wenn wir in jungen Jahren mit unsren Körperkräften immer wieder Raubbau treiben und dabei den schädigenden Schlafmangel unberücksichtigt lassen, dann kann sich diese Unvorsichtigkeit in späteren Jahren schwer rächen. Oft erscheint es uns, wir würden klüger handeln, wenn wir zuerst alt sein könnten, um langsam jung zu werden, damit wir besser wüßten, was wir dem Leben, der Gesundheit und vor allem den

Nerven schuldig sind. Aber eben — dies ist unmöglich, weshalb wir wenigstens in jungen Jahren guten Rat annehmen sollten. Wer sich in unserer ohnedies hastigen Zeit gesundheitlich weise einstellen will, der wird die letzte Mahlzeit des Tages möglichst früh einnehmen. Sie sollte zudem einfach, leicht verdaulich und vor allem auch mäßig sein. Eine kurze Entspannung an frischer Luft vor dem möglichst frühzeitigen Zubettegehen wird einen erquickenden, erholsamen Schlaf zur Folge haben. Der kommende Tag mag dann noch so viel Anstrengung mit sich bringen, wie er will, er wird leicht bewältigt werden können, denn wenn wir der Müdigkeit die ihr zustehende Aufmerksamkeit zollen, dann werden wir sie auf natürliche Weise überwinden, ohne durch Raubbau gegen sie zu verstößen.

Nahrungsmittelgifte

Wir haben schon öfters darüber geschrieben, wie Giftstoffe der Nahrung beigegeben werden, wie sogar durch Düngmittel, durch Spritzmittel, Konservierungsmittel, durch Färbemittel und andere Zusätze Nahrungsmittelvergiftungen vorkommen können. Es gibt aber noch eine andere Form von Nahrungsmittelvergiftungen, die wir auch einmal besprechen möchten, und das ist die Vergiftung durch Zersetzung der Speisen.

Mehr Sorgfalt geboten

Wie oft wird eine Fischvergiftung gemeldet. Wenn man der Sache auf den Grund geht, war es ein alter Fisch, der Tage zuvor gebacken, gebraten oder gekocht, aber nicht aufgegessen wurde. Man stellte ihn in den Eisschrank, ohne daran zu denken, daß eine Veränderung mit ihm vorgehen könnte. Anderntags oder erst zwei Tage darauf wurde er erneut aufgewärmt und diesmal völlig aufgegessen. Die Folge davon war eine typische Fischvergiftung. «Aber er war doch im Eisschrank gut aufgehoben», wird man sagen. Bestimmt ist der Eisschrank allgemein eine gute Hilfe, aber gleichwohl kann er einen Abbau, eine Zersetzung von Fisch-

oder Fleischeiweiß keineswegs ganz verhindern. Wohl kann er diesen Prozeß verlangsamen, aber er kann ihn nicht ganz aufheben, weshalb man vor allem mit Fleisch- und mit Fischnahrung sehr vorsichtig sein sollte. Abgebautes tierisches Eiweiß ist nun einmal ein Gift, ob es sich dabei um Fleisch oder um Fisch handelt. Wie oft kommen Fleischvergiftungen, Wurstvergiftungen und andere Vergiftungsarten vor, weil eine Zersetzung des Eiweißes und anderer Stoffe in Erscheinung treten konnte.

Interessant ist nun aber, daß jedoch das Milcheiweiß, auch wenn es sich abbaut, nie solche Vergiftungerscheinungen auslöst. Milch, Rahm und Quark werden durch die Lagerung sauer, während der Joghurt an Säure noch zunimmt. Auf diese Weise wird gerade durch die Bildung von Milchsäure der gefährliche Abbau von Milcheiweiß verhütet und dadurch die Entwicklung eines Giftes verhindert. Aus diesem Grunde bekommen wir nie etwas von Milcheiweißvergiftungen zu hören. Nicht einmal durch den Käse sind Vergiftungerscheinungen vorgekommen, obwohl sich bei ihm doch Eiweiß abbaut und in eine sogenannte Edelfäule übergeht. Selbst alter oder gar schimmeli-

ger Käse hat keine oder nur ausnahmsweise vergiftende Wirkung zur Folge. Da der Eiweißabbau bei Fisch und Fleisch jedoch gefährliche Auswirkungen haben kann, sollte man hauptsächlich bei dieser Eiweißnahrung auf völlig frische Ware achten.

Beachtenswerte Entwertung der Nahrung

Hausfrauen sollten sich unbedingt bewußt sein, daß es kein Vorteil ist, wenn sie zu viel kochen aus Furcht, es könnte nicht genügen. Es handelt sich hierbei im Gegenteil um eine schlechte Gewohnheit, denn was nicht aufgegessen werden kann, wird entweder im Keller oder im Eisschrank aufbewahrt, ohne daß man bedenkt, daß sich gerade diese Methode für uns ungünstig auszuwirken vermag. Außer den erwähnten Vergiftungen ist auch noch die Entwertung der Nahrung in Betracht zu ziehen, denn alle aufgewärmte Speise ist wertvermindert. Vor allem sind die Vitalstoffe empfindlich. Frisch gekochte Nahrung weist die meisten Vitalstoffe auf, während erkaltete und wieder erhitzte Speisen im Werte vermindert sind, denn bei jeder Erhitzung wird etwas zerstört. Je länger und je öfter daher die gekochte Nahrung erhitzt wird, um so mehr büßt sie besonders an Vitalstoffen ein, die dadurch vermindert und geschädigt werden. Diese Wertverminderung kann vor allem bei der Hotelkost der Fall sein, indem man die gekochte Nahrung einfach in der Wärme behält, bis sie bestellt wird. Hausfrauen haben bestimmt eher die Möglichkeit, klug zu handeln. Einen Vorrat vom Mittag sollte man, wenn immer möglich, bereits schon abends in einer Suppe verwenden, damit er nicht auf den folgenden Tag aufbewahrt werden muß. Ist dies indes nicht zu umgehen, dann sollte die vorrätige Speise stets mit frischer Ware zusammen spätestens am nächsten Tag verarbeitet werden. Längeres Aufbewahren ist nicht ratsam. Es gibt aber Frauen, die sich nicht davor fürchten, beispielsweise Kartoffelsalat, den sie im Keller vergessen haben, selbst dann noch zu verwenden, wenn er bereits etwas schimmelig geworden ist. Es macht ihnen auch nichts aus, ausgehüllte Erbsen allzulange im Kel-

ler liegen zu lassen, obwohl sie dadurch nicht ganz ungefährlich sind. Auch Bohnen können durch eine zu lange Lagerung Gifte entwickeln. All diese Nahrungsschädigungen sollten daher möglichst vermieden werden. Sehr giftig können vor allem auch keimende Bohnen sein. Bei Hülsenfrüchten ist das Keimen ein Nachteil, weshalb man nie gekeimte Bohnen verwenden sollte. Man sollte sie daher auch nicht keimen lassen. Bei Getreidearten wirkt sich indes das Keimen zum Vorteil aus, weil sich dabei durch das Ferment Diastase eben aus der gewöhnlichen Stärke eine Zuckerform bildet, die leichter verdaulich ist. Ferner entstehen dadurch auch gewisse Vitalstoffe, die sehr bekömmlich sind. Das ist der Grund, weshalb gekeimtes Getreide wertvoller ist als ungekeimtes.

Hausfrauen sollten also stets darauf bedacht sein, frisches Gemüse möglichst rasch zu verwerten, es also niemals im Keller welken zu lassen. Ebenso sollten sie sich davor hüten, zu viel zu kochen, damit sie möglichst keine Vorräte erhalten, die sie in den Keller oder in den Eisschrank stellen müssen, denn die Gefahr besteht, daß sie allzu lange dort stehenbleiben und oft erst verwendet werden, wenn sie schon dem Verderben nahe sind. Es heißt also für die Hausfrau oder Köchin richtig zu berechnen und abzuschätzen, daß sie nur so viel Speise kocht, als ihre Kostgänger mit gutem Appetit aufzuessen vermögen. Sollte sie sich auch einmal verrechnet haben, indem der Hunger oder Appetit größer war, als sie glaubte, dann kann sie ruhig noch mit etwas Käse oder belegten Vollkornbrötchen nachhelfen. Auch wenn man sich einmal nicht ganz gesättigt fühlt, ist dies weniger schlimm als es das Risiko ist, das man eingeht, wenn man sich durch verdorbene oder wertvermindernde Nahrung schädigen muß.

Es wäre bestimmt nicht schade, wenn man oft in Haushaltsküchen, in Gemeinschaftsküchen oder selbst sogar im Privathause, Eisschrank und Keller ein wenig unter die Lupe nehmen und die Vorratsräume etwas besser kontrollieren würde, wodurch manches große Uebel und manche gesundheitliche Schädigung vermieden werden könnten.