Gift in der Nahrung

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **17 (1960)**

Heft 12

PDF erstellt am: **11.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-969560

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

derung der Allgemeinbildung gewertet werden.

Es wurde indes festgestellt, daß das Fernsehen für Herzkranke und Nervenschwache eine sehr große Beanspruchung und Belastung, oft ein Schaden, ja sogar, wenn man es drastisch ausdrücken will, gewissermaßen ein Gift bedeutet. Vor allem wirkt sich die typische Unruhe in den Bildern auf das Gehirn ungünstig aus. Ich kenne beispielsweise Patienten, die infolge früherer Hirnhautreizung und Hirnhautentzündung über eine gewisse Schwäche zu klagen haben, die sich bei Film- und vor allem vermehrt bei Fernsehdarbietungen durch ein starkes Kopfweh bemerkbar macht, das bis zum Schlechtsein und Erbrechen führen kann.

Wer auf diese Weise geschwächt ist, sonstwie schwache Nerven, ein empfindliches Gehirn oder ein schwaches Herz besitzt, der muß sich vor dem Betrachten von Fernsehprogrammen und auch vor allem andern, was sich bildhaft bewegt, vorsichtig hüten und es wenn immer möglich meiden.

Das Quantum in der Krankendiät

Bei der Zusammenstellung der Krankendiät spielt das Quantum eine wesentliche Rolle. In erster Linie werden Herzkranke, aber auch Asthmatiker und Leberleidende sofort eine wesentliche Linderung empfinden, wenn sie das Nahrungsmittelquantum auf ein Minimum herabsetzen, indem sie täglich vielleicht statt 3500 nur noch 2500 Kalorien einnehmen. Dabei sollte aber niemand dem Irrtum verfallen und die Nahrung nur nach Kalorien bewerten. Ob wir reine Stärke, also Weißmehlprodukte, einnehmen, oder ob wir mit Vollkornprodukten rechnen können, um der Kalorientheorie gerecht zu werden, ist ein wesentlicher Unterschied. Wer sich neuzeitlich ernährt, indem er nur Naturkost genießt, kann viel leichter eine Verminderung der Menge vornehmen, ohne daß er sich dadurch einen gewissen Mangel an Vitamine und Mineralstoffen zufügt. Besonders sind die Fette für Herz-, Asthma- und Leberkranke sehr stark zu prüfen. Obwohl ich diese Angelegenheit in meinem Leberbuch eindeutig erklärt habe, wird leider diese Forderung von vielen noch viel zu wenig beachtet. Das dringende Gesundheitsgebot heißt also, naturbelassene Fette, die noch den vollen Gehalt an ungesättigter Fettsäure besitzen, in unser Nahrungsprogramm einzuführen.

Es ist erstaunlich, welch heilsame Wirkung die Beachtung der erwähnten Forderungen in sich birgt. Ohne den gleichzeitigen Wert der Heilmittel zusätzlich in Erwägung zu ziehen, ist schon allein die Verminderung und gleichzeitige Verbesserung der Nahrungsmittelmenge von solch auffallendem Einfluß, daß diesem Umstand stets in erster Linie unsere volle Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte.

Gift in der Nahrung

Schon vor vielen Jahren lauteten Vorträge und Buchtitel wie diese schwerwiegende Ueberschrift. Biologen und Praktiker wiesen dabei auf die Schädlichkeit der Zusätze und Konservierungsmittel in der Nahrung, vor allem in den Konserven hin.

Heute darf man mit Befriedigung zugeben, daß es mit den erwähnten Nachteilen viel gebessert hat. Bestimmt haben unsere vielseitigen Proteste in der ganzen zivilisierten Welt viel zur Aenderung und Verbesserung beigetragen. Nahrungsmittelchemiker und Gesundheitsbehörden konnten die Ergebnisse nicht ohne weiteres unbeachtet lassen. Einen großen Schritt nach vorwärts hat vor allem Deutschland durch sein neues Lebensmittelgesetz eingeschlagen. Dies ist bestimmt auch für unsere Schweiz nachahmenswert. Es mag sein, daß wir womöglich schon aus Exportinteressen in ähnlichem Sinne Folge leisten müssen. Erfreulicherweise arbeitet unsere Konservenindustrie heute bereits schon in der Aufarbeitung von Bohnen und Erbsen oh-

ne zu grünen, während dies bei den kleinen Cornichons immer noch mit Kupfersalzen geschieht. Bei den Früchten werden die Erdbeeren noch gefärbt, obwohl auch dies nicht mehr nötig wäre, da neue, stark rote Früchte verarbeitet werden können, wie dies bei der Erdbeerconfitüre, die unter der Vogelmarke in den Handel gebracht wird, geschieht, indem das Aufbereitungsverfahren zudem rasch und ohne langes Kochen vor sich geht, wodurch eine fast völlige Erhaltung von Farbe und Aroma ermöglicht wird.

Eine beachtenswerte Feststellung

Was die Nahrung in ihrem Wert immer noch stark verschlechtert, ist die chemische Massivdüngung und das Spritzen mit Giften. Auch die Kühe leiden darunter und gleichzeitig ebenfalls die Milchqualität. Am letzten Ernährungs- und Vitalstoffkonvent in Baden-Baden war es sehr interessant, die vielen Aerzte, Chemiker und Biologen über ihre Forschungsergebnisse frei und offen sprechen zu hören, denn es waren namhafte Forscher unter ihnen, die zum Nutzen aller bekanntgaben, was sich durch ihre Wirksamkeit feststellen ließ. So konnten sie unter anderm auch die interessante Beobachtung erwähnen, daß man bei Tierversuchen chemische Stoffe, die man rein eingegeben hatte, als harmlos bezeichnen konnte, während sie sich als giftig erwiesen, wenn sie mit einem anderen Stoff in der Nahrung in Verbindung gebracht wurden. Dies war bei der tragischen Angelegenheit mit dem Plantafett in Holland der Fall. Es war dort auch für die untersuchenden Beamten und Chemiker sehr peinlich, daß ihnen so etwas unterlaufen konnte, weil über 100 000 Menschen dadurch geschädigt wurden. Auch für die betroffene Nahrungsmittelfirma ist die Angelegenheit äußerst schwerwiegend. Solch schlimme Erfahrungen sollten ein für allemal zur Lehre dienen, daß es angebracht und einzig richtig ist, die Natur natürlich sein zu lassen und sie im Gleichgewicht ihrer Ganzheit nicht zu stören. Nicht nur die Entwertung durch das Denaturieren der Naturerzeugnisse ist völlig verkehrt, sondern auch das Hinzufügen chemischer Zusätze, bedeuten diese doch ein Risiko für den Verbraucher, wie auch für den Hersteller. Es ist noch viel zu wenig bekannt, mit welchen Möglichkeiten man bei den chemischen Verbindungen und Reaktionen zu rechnen hat, um voraussehen zu können, welchen Folgen man sich aussetzt, wenn man sich ihrer vertrauensvoll und freimütig bedient.

Notwendige Parole

Darum sollte das Losungswort für alle Nahrungsmittelfabrikanten sein: «Hände weg von allen chemischen Zusätzen!» Kein Chemiker der ganzen Welt kann mit Sicherheit sagen und beweisen, daß nicht früher oder später für den Menschen daraus ein Schaden entstehen kann. Es gibt noch genug Risikomöglichkeiten, mit denen man rechnen muß, nämlich durch Verderb, durch Oxydation infolge Berührung der Nahrung mit Metallen, durch Büchsenblech und anderes mehr. Man dürfte die Giftzusätze daher ruhig ausschalten. Sehr gefährlich können Metallverbindungen sein. So kann man immer wieder erhebliche Schädigungen feststellen, wenn Trinkwasser durch alte Bleiröhre oder im Quellgebiet durch Mineralager fließen muß. Bestimmt erwachsen uns heute ohnedies schon genügend Schädigungen durch die Atomnebelablagerungen auf unsern Pflanzen. Leider müssen diese aber in Kauf genommen werden, da es nicht in unserer Macht steht, sie abzuwenden.

Rohes, heilwirkendes Sauerkraut

Es gehörte noch zur schönen, guten, alten Zeit, wenn wir Buben jeweils im Herbst das frisch bereitete Sauerkraut mit den nackten Füßen einstampfen durften. Obschon wir die Füße vorher tüchtig waschen mußten, waren sie bestimmt nach dem Treten des Sauerkrautes jeweils noch sauberer als zuvor. Diese Zubereitungsart mag heute wohl kaum noch jemanden ansprechen, damals aber verminderte sie die Vorliebe für dieses geschätzte Nahrungsmittel keineswegs, denn es war so begehrt, wie es dies