

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 18 (1961)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Gefahren durch Kühlschränke  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552294>

#### 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:** 15.02.2026

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

ren, daß sowohl die Ernährungstherapie wie auch die natürlichen Heilmittel besser wirken und erfolgreicher anpacken, wenn noch nicht bestrahlt worden ist. Wer daher schon

bestrahlt worden ist, muß sich bei der Durchführung einer erfolgreichen Kur umso konsequenter einsetzen.

## Gefahren durch Kühlschränke

Kürzlich lud ich Freunde zu einem kleinen Imbiß und einem gemütlichen Zusammensein ein. Das hierzu auserkorene Restaurant gilt als sehr gut. Während ich ein frisches Käseküchlein aß, ergötzten sich meine beiden Freunde an einem Tellergericht, bestehend aus einem halben Poulet, das kalt serviert wurde und auf der Speiseekarte als Spezialität des Hauses empfohlen war. Meine Freunde lobten das Gericht. Ich erfuhr dann aber nachträglich, daß es ihnen beiden darob schlecht geworden war, so daß sie noch am gleichen Abend das Essen wieder erbrechen mußten. So erging es kürzlich auch andern in Bern, nachdem sie kalte Milkenpastetli gegessen hatten.

Schon oftmals konnte ich beobachten, wie solche Tellerservice in Mengen vorbereitet werden. Manchmal werden sie noch am gleichen Abend gebraucht, manchmal aber auch erst einen Tag später. Obwohl alles im Eisschrank aufbewahrt wird, kann ein solches Gericht doch starke Störungen auslösen. Gefährlich sind in solchem Fall besonders Fleisch- und Fischnahrung, da sich abgebautes Eiweiß auf den menschlichen Organismus sehr giftig auswirken kann. Der gewöhnliche Kühlschrank kann weder den Eiweißabbau noch den Fäulnisprozeß verhindern, sondern nur verlangsamen. Nur das Tiefkühlverfahren mag einen genügenden Schutz darbieten. Noch

konnte bis heute nicht festgestellt werden, ob auch dieses Verfahren gewisse Nachteile und Schädigungen am Wert der Nahrungsmittel auslöst oder nicht.

Es ist immer vorteilhaft, wenn man sich vor Irrtum schützt, weshalb jede Hausfrau darauf achten sollte, nie mehr zu kochen, als bei ein und derselben Mahlzeit gegessen werden kann. Hat man sich im Quantum verrechnet, so daß die gekochte Nahrung nicht ganz ausreicht, dann kann man ja leicht mit frischen Vorräten nachhelfen. So sind beispielsweise Quark, belegte Brötchen und rohe Tomaten immer beliebt. Wenn trotz aller Vorsicht mittags gleichwohl Resten entstehen, dann sollte man diese möglichst noch am gleichen Abend verwenden. Oft ist es besser, solche Resten den Tieren zu futtern oder sie wegezuwerfen, um nicht Gefahr zu laufen, sich damit Magen, Darm oder Leber zu schädigen. Wir sollten vernünftig sein und nicht am falschen Orte sparen, denn der Arbeitsausfall und die Arztrechnung kommen uns höher zu stehen als ein wenig übrig gebliebene Nahrung. Wer genötigt ist, auswärts zu speisen, sollte immer darauf achten, daß er stets Nahrung bekommt, die aus frischen Rohstoffen frisch zubereitet wurde. Dies gilt besonders bei Fleisch- und Fischnahrung. Wer eine empfindliche Leber besitzt, muß diesen Rat unbedingt beachten.

## Der Kuckuck im Nest

Es war vor einigen Jahren. Die Kolonialpolitik hatte noch keine solch eigenartige Wendung genommen wie heute. Damals befand ich mich mit einem Freunde auf einer Urwaldfarm. Ich war hoch erfreut darüber, denn die Lust zu arbeiten, steckte mir in allen Gliedern. Wie enttäuscht wurde ich aber, als mir mein Freund eindringlich erklärte, daß ich nichts, aber auch gar nichts

selbst in die Hände nehmen dürfte, weil die weiße Rasse in solchen Gegenden nur da sei, um zu befehlen, die Arbeit zu vergeben und sie zu kontrollieren. «Du darfst als Weißer,» so fuhr mein Freund beharrlich fort, «nicht zu arbeiten beginnen, als wäre du ein Eingeborener. Keiner von ihnen würde mehr gerne arbeiten, wenn der Weiße mithelfen würde, denn dies ist unter unserer Würde.