

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Widersprechende Ansichten  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969105>

### **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:** 10.02.2026

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



Ausdehnung dadurch die Verwurmung gewinnen konnte, und er weiss auch, wie

schwer die Bevölkerung darunter zu leiden hat.

### Widersprechende Ansichten

Wenn man viele Ratschläge neuzeitlicher Ansichten miteinander vergleicht, kann man sehr leicht zum Schlusse kommen, dass sich alles widerspreche. Wie soll man aus dieser oder jener Behauptung klug werden, wenn ein und dieselbe Frage von einem anderen Gesichtspunkt aus völlig anders beantwortet wird? Ja, das bringt oft viele Überlegungen mit sich, und doch kann man sich irgendwie günstig helfen, wenn man vor allem erst einmal die örtlichen Verhältnisse genau untersucht, denn mancherlei Ratschläge aus anderen Erdteilen können uns stutzig machen, wenn wir sie mit unseren Ansichten vergleichen. Studiert man aber eingehend die Lebensgewohnheiten jener anderen Völker und auch die klimatischen und anderen Umstände, in denen sie leben, dann wird uns manches verständlicher. Wir werden uns in Zukunft davor hüten, irgendwelche Theorien von einem Kontinent auf den anderen zu verpflanzen, denn was unter gewissen Umständen empfehlenswert ist, weil es Schädigungen oder Mängel berücksichtigt, ist der günstigeren Verhältnisse wegen an anderen Orten überflüssig.

Erst kürzlich gelangte eine Leserin mit verschiedenen Fragen dieser Art an uns. Sie schrieb uns im November des vergangenen Jahres wie folgt: «Als Leserin Ihrer Bücher und Verwenderin Ihrer Produkte erlaube ich mir, Sie einiges zu fragen. Mit Interesse verfolge ich die vielen Vorschläge über Ernährung. Immer tauchen neue Erkenntnisse und Richtungen auf. Zum Teil widersprechen sie sich und letztlich bleibt einem nichts andres übrig, als es selber auszuprobieren. Ich habe in der letzten Zeit die Bücher von Dr. Jarvis, Dr. Oshava und auch die Büchlein von Dr. Kuhl über die Lactofermentation gelesen. Es scheint mir, dass die Beigabe von relativ grossen Mengen Meersalz bei Dr. Oshava und der Apfelessig von Dr.

Jardis die Gärungen und Verfaulungen im menschlichen Körper verhüten wollen. Nun empfiehlt jedoch Dr. Kuhl gerade verschimmelten Weizen. Ist das nun ein Widerspruch oder nicht? Dieser Schimmelweizen hat ein natürliches Penizillin gebildet. In der letzten Kneipp-Schrift wurde von Ihnen ein Artikel gebracht, worin Sie beschreiben, dass bei gewissen Personen gerade die Gabe von Penizillin schädlich und störend wirke. Wie ist es nun? Trifft dies auch für das natürliche Penizillin im Schimmelweizen zu? Wenn nun bei einem Notfall die Gabe von Penizillin nötig wird, kann es dann noch seine Wirkung hervorbringen, wenn man sich angewöhnt hat, das natürliche Penizillin im Schimmelweizen zuzuführen? Es würde mich sehr interessieren, Ihre Ansicht über diese Fragen zu erfahren.»

Da die Beantwortung solcher Fragen von allgemeinem Interesse ist, wird sie auch unseren Lesern dienlich sein, denn es ist begreiflich, dass verschiedene Ansichten und Behauptungen verwirren können. Dass der eine oder andere in dieser oder jener Hinsicht jedoch etwas andere Erklärungen gibt, sollte uns nicht stören, denn wir müssen, um klar zu werden, die grosse Linie im Auge behalten.

#### Salz, Apfelsäure und Lactofermentation

Wenn Dr. Oshava viel Salz, vor allem Meersalz empfiehlt, dann darf man nicht vergessen, dass er seinen Rat den Japanern erteilt. Bekanntlich lebt man in Japan sehr salzarm. Die Kost mit dem weissen Reis ist eher fade zu nennen, weshalb es verständlich ist, wenn Dr. Oshava anregt, etwas mehr Salz zu verwenden. Dies ist jedoch bei uns weder nötig noch angebracht, da wir ohnedies schon viel Salz einnehmen.

Auch bei Dr. Jarvis Rat muss man die örtlichen Verhältnisse in Betracht ziehen. Er mag mit seinem Apfelessig recht haben,



wenn man dabei bedenkt, dass diese Empfehlung den Amerikanern gilt, die bekanntlich sehr viel denaturierte Nahrung einnehmen, so dass der Apfelessig wegen der Säure eine gute Reaktion auslöst. Unsere Verhältnisse sind jedoch anders als in den Staaten, weshalb wir die Ansichten von Dr. Jarvis nicht ohne weiteres in gleicher Form anzuwenden haben, um uns dadurch nützlich zu sein.

Die Lactofermentation, also die Milchsäurerzeugung, ist etwas sehr Altes und Bewährtes. Die Molkenkuren früherer Zeiten beruhen darauf. Sauerkraut, Sauerrüben und alles, was man in eine Milchsäuregärung übergehen lässt, nimmt an Wert stark zu und ist auch viel leichter zu assimilieren. Vielseitige Erfahrung zeigt, dass die Milchsäure tatsächlich ihre grossen Vorteile besitzt. Wir erhalten dies auch immer wieder bei Anwendung von eingedickter Molke, dem Molkosan, bestätigt.

#### **Verschimmelter Weizen und Penizillin**

Wenn Dr. Kuhl verschimmelten Weizen empfiehlt, dann ist er hierin Theoretiker, denn man sollte nicht vergessen, dass verschimmelter Weizen nicht nur Penizillin, sondern auch andere, teilweise gefährliche Pilze enthalten kann. Man könnte daher mit solchem Weizen einen Menschen gesundheitlich grossen Gefahren aussetzen. Die reinen Schimmelpilze, die Penizillin entwickeln, sind nicht schädlich. Betrachten wir aber einmal ver-

schimmeltes Brot, dessen Pilze alle Farben aufweisen, vor allem grün, schwarz und gelb. Einige davon sind harmlos, die andern aber sehr schädlich. Eine Schimmelbildung kann nur dann nützlich sein, wenn sie nach ganz genauen Richtlinien gesteuert ist, und dies ist einer Hausfrau nicht möglich, da sie verschiedene Sporen an dem Weizen hat, den sie verschimmeln lässt.

Man sollte daher nicht zu solchen Methoden greifen, denn die Gewinnung von natürlichem Penizillin ist nicht so einfach, dass es für den Hausgebrauch durchführbar wäre, da beim Schimmeln von Lebensmitteln immer Mischkulturen auftreten, von denen einige sehr schädlich sein können. Warum sich überhaupt unnötige Mühen und Schwierigkeiten bereiten, da es doch leicht ist, sich natürliches Penizillin zu beschaffen, denn bekanntlich findet man es in den Kressearten, im Meerrettich und den Moosen, somit auch im Lärchenmoos, das auch noch den Namen *Usnea* besitzt. Man bekommt davon nie eine Überdosierung, denn das natürliche Penizillin ist an andere Begleitstoffe gekuppelt, ist leicht assimilierbar, wird in der ersten Partie des Dünndarmes schon aufgenommen und stört deshalb die Bakterienflora in den weiteren Darmpartien keineswegs. Das reine Penizillin, das keine Ballaststoffe enthält und in verschiedenen Mengen eingegeben wird, kann dagegen den ganzen Darm benachteiligen und so eine Dysbakterie auslösen.

### **Die Hygiene des Schlafes**

Mögen wir nun schon darüber nachgedacht haben oder nicht, auch der Schlaf stellt Forderungen der Hygiene an uns. Dies merken wir am besten, wenn wir auf Reisen aus unserer Gewohnheit herausgerissen sind. Als ich das erstemal im Urwald in einer Indianerhütte schlafen musste, hielt ich vergebens Umschau nach einer Matte oder sonst einer weichen Unterlage. Ich musste mich daher wie die Indianer wohl oder übel auf den blossen Bambusboden legen. Mein zusam-

mengerollter Kittel konnte mir wenigstens als Kopfkissen dienen. Der einzige Komfort, der sich vorfand, war ein Moskitonetz zum Schutze gegen die Malaria-Stechmücken. Wenn mich nicht das gelegentliche Gekreisch der Affen und Papageien oder der Schrei eines verfolgten Tieres zeitweise aufgeschreckt hätten, wäre der Schlaf zwar verhältnismässig noch ganz gut gewesen, denn hartes Liegen ist eigentlich gesund. Nur wenn man die Härte des Bodens nicht gewohnt ist,