

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Pilze und Bakterien als Heil- und Nahrungsmittel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969123>

### **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>**

Datteln und Dörrbananen gestillt werden. Nur muss man dabei streng darauf achten, dass die Kinder diese natürlichen Süßigkeiten gut kauen.

Fehlt der genügende Appetit, dann sollte man mit den Kindern ins Freie gehen, sollte mit ihnen in frischer Luft turnen, spielen oder wandern. Das erfordert eine gründliche Aufnahme von Sauerstoff und verschafft gleichzeitig einen kräftigen Hunger. Hunger ist aber bekanntlich der beste Koch, weshalb hungrige Kinder weniger verschleckt sind als jene, die ständig zu Hause bleiben und mangels Bewe-

gung in frischer Luft keinen rechten Hunger aufbringen. Kein Wunder, wenn solch verwöhnte und verzärtelte Kinder mehr Verlangen nach Kuchen als nach einfacher aber kräftiger Naturkost haben. Die Gesundheit erfordert eine möglichst natürliche Lebensführung. Wenn wir dagegen unsere Kinder vorwiegend mit Kuchen nähren und sie vor frischen Winden und strammer Bewegung verschonen, ja sie statt dessen meist nur in überheizten, sauerstoffarmen Räumen leben lassen, dann müssen wir uns nicht verwundern, wenn sie den Treibhauspflanzen ohne Widerstandskraft gleichen.

## **Pilze und Bakterien als Heil- und Nahrungsmittel**

Pilze sind nicht nur Krankheitserreger, sondern auch wertvolle Lieferanten von Nährstoffen.

### **Der Hefepilz**

Am bekanntesten ist der Hefepilz, der als Rohstoff für die vitamin-B-reichen Hefeextrakte Verwendung findet. Bei Furunkulosis sind Hefeextrakt und Trockenhefe das beste Heilmittel. Auch als Viehfutter ist Hefe sehr beliebt. Um Hunde von der Staupe zu bewahren oder wenn sie schon davon befallen sind, verwendet man Hefeextrakt oder auch Trockenhefe als schnell und zuverlässig wirkende Mittel.

### **Milchsäure**

Dieser Mikroorganismus hat so viele Aufgaben zu erfüllen, dass man über seine Verwendungsmöglichkeiten ein ganzes Buch schreiben könnte. Bei der Zubereitung von Sauerkraut und Sauerrüben, beim Kimtschi der Koreaner, wie bei allen andern gesäuerten Gemüsekonserven ist der Milchsäurebazillus an seinem nutzbringenden Werke. Ohne diesen kleinen, tätigen Helfer könnte man keinen Joghurt zustande bringen, und ebensowenig könnte man ohne ihn das Molkosan herstellen. Ohne Milchsäurebakterien würde auch kein Walliser Roggenbrot oder irgendein anderes Milchsäurebrot entstehen. Die Milchsäure soll auf die Zellen solch vor-

teilhaften Einfluss ausüben, dass Dr. Kull nebst anderen Forschern ihr sogar eine anticancerogene Wirkung zuschreiben. Der neuerdings oft verwendete, weisse Pilz auf den Weichkäsen ist ebenfalls gesundheitlich sehr zuträglich, da diese Pilze in der Regel günstig auf die Darmflora wirken.

### **Schimmelpilz**

Penizillium-Arten von Schimmelpilzen verwendet man zur Herstellung von antibiotisch wirkenden Mitteln.

Schon seit Jahrhunderten sind in der Nahrungsmittelindustrie jene Schimmelpilze bekannt, die zu den Aspergillus-Arten gehören. Es sind vor allem die Chinesen, die diesen Pilz zusammen mit anderen gebrauchen, um Gemüseextrakte, besonders den Soyaextrakt, herzustellen. Diese Pilze bauen das Eiweiss fermentativ ab. Dadurch entstehen Abbauprodukte, die wertvolle Würzstoffe und appetitanregende Fermente enthalten.

### **Schimmelbildung**

In der Februarnummer der «Gesundheitsnachrichten» äusserte ich mich wegen verschimmelten Weizens. Da einige Leser damit nicht einiggingen, waren sie über meine Bemerkungen so sehr erzürnt, dass in einer anderen Zeitschrift dieserhalb ohne vorherige Rückfrage bei mir ein

feindseliger Artikel gegen mich veröffentlicht wurde. Ich habe jedoch nur gegen unfachmännisches Verschimmelnlassen von Brot und Weizen gewarnt und dabei die grünen, gelben und schwarzen Schimmelpilze erwähnt, die gesundheitlich nicht zuträglich sind. Über den schneeweissen Schimmelpilz, der mithelfen kann, den Körper gegen gewisse Infektionskrankheiten widerstandsfähiger zu machen, habe ich mich jedoch nicht geäußert, wohl aber deutlich erwähnt: «Eine Schimmelbildung kann nur dann nützlich sein, wenn sie nach ganz genauen Richtlinien gesteuert ist.» Besonders der Hersteller eines Apparates zur Steuerung der Schimmelbildung hat sich durch meinen Artikel sehr betroffen gefühlt und darin eine absichtliche Schädigung seines Geschäftes erblicken wollen. Da ich aber vom Beste-

hen eines solchen Apparates überhaupt keine Ahnung hatte und meiner Art ein solches Vorgehen auch keineswegs entspricht, hätte der scheinbar Benachteiligte wohl geschickter gehandelt, wenn er mir zu Versuchszwecken einmal einen solchen Apparat zugestellt hätte. Wer sagt denn, dass ich, nachdem ich mich von der Güte seines Apparates hätte überzeugen können, ihm geschäftlich nicht erst recht dienlich gewesen wäre? Es trägt keineswegs zur Förderung einer guten Sache bei, wenn man anderen wegen verschiedener Ansicht in der ersten Erregung sofort unfreundliche Beweggründe unterschiebt. Statt einer allzu engherzigen Einstellung sollte man viel eher etwas mehr Grosszügigkeit und Toleranz pflegen. Es wären dies ebenfalls nützliche Pilze, die dem Aufflackern von Feindseligkeiten zuvorkommen könnten.

### Der Raucherkrebs

Da die Tabakindustrie kapitalmässig sehr stark ist, steht ihr nichts im Wege, um eine wirkungsvolle Gegenpropaganda aufzubauen. Diese bezweckt, weltweit die Warnungen vor dem Rauchen, und zwar besonders vor dem Zigarettenrauchen, abzuschwächen und die Tatsache, dass dieses als Krebsursache bezeichnet werden kann, totzuschweigen. Es ist nicht einmal ausgeschlossen, dass es dieser Industrie gelingen mag, einige Wissenschaftler, die als bekannte Chemiker oder Medizinprofessoren das Gegenteil zu beweisen suchen, aufzufinden. Doch selbst wenn die amerikanische Ärztevereinigung nochmals 10 Millionen Dollar von der Tabakindustrie entgegennehmen würde, wie dies unverständlicherweise bereits schon geschehen ist, könnten dadurch die Raucherschäden nicht aus der Welt geschafft werden. Mit Geld lässt sich vieles erwerben, aber nicht unbedingt die Gesundheit.

Selbstverständlich gibt es noch andere Ursachen, die Lippen-, Zungen-, Kehlkopf-, Bronchial- und Lungenkrebs auslösen können, aber diese entkräften die

Erfahrungen und Beweise, die das Rauchen als Krebsursache, besser gesagt als Reizfaktor und auslösendes Merkmal kennzeichnen, keineswegs. Das Nikotin, das vor allem auf die Herzkranzarterien nachteilig einwirkt, ist für den Raucherkrebs nicht verantwortlich, sondern der Teer, genauer ausgedrückt, das Phenol, da dieses als chemischer Reiz die Zelle zu degenerieren vermag, was das Auslösen des Krebses zur Folge hat. Es stimmt, dass nicht alle Raucher Krebs bekommen, denn die chemische Zellreizung der teerartigen Stoffe, die beim Rauchen einwirken, genügen als einzige Ursache noch nicht, um einen Krebs auszulösen. Hierzu ist, wie schon oftmals erklärt, eine gewisse Veranlagung nötig. Nicht jeder Raucher kann mit Sicherheit wissen, ob bei ihm eine Krebsdisposition vorhanden ist oder nicht. Auf jeden Fall kann jedoch mit ziemlicher Sicherheit damit gerechnet werden, wenn schon die Eltern an Krebs oder Arthritis erkrankt waren.

### Gesunde Gewohnheiten

Bestimmt ist es unweise, sich um eines