

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 23 (1966)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Metallspuren in unserer Nahrung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969421>

### **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:** 08.02.2026

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



## Metallspuren in unserer Nahrung

In früheren Zeiten war man sehr stolz auf schönes Kupfergeschirr. Auch heute ist es da und dort noch beliebt, und besonders in der Hotellerie ist es noch viel im Gebrauch. Kupfer ist bekanntlich ein guter Wärmeleiter, weshalb gute Köche jeweils gerne mit Kupfergeschirren gearbeitet haben. Seine frühere Beliebtheit büsste es jedoch wesentlich ein, als bekannt wurde, dass Kupfer als Katalisator Vitamin C zerstört. Von da an ist das Kupfergeschirr immer mehr aus dem Kurse gekommen. Wer auf diesem Gebiet einigermaßen bewandert ist, mag nun allerdings einwenden, Kupfer stelle doch für das Blut ein sehr wertvolles Element dar. Das lässt sich tatsächlich nicht abstreiten, denn nicht nur Eisen, sondern auch Kupfer ist zur Bildung eines guten Blutes sehr notwendig. Die Behauptung, dass selbst kleinste Mengen von Kupfer als Spurenelemente sehr wichtig, nötig und nützlich sind, stimmt daher vollständig. Diese Feststellung schliesst jedoch keineswegs die Notwendigkeit aus, auf Menge und Verbindung des Kupfers zu achten; da wir dieses Element dem Körper nicht wahllos zuführen dürfen, weil es sich je nachdem entweder als wirksames Medikament oder als starkes Gift äussern kann.

### Heilmittel oder Gift

In der Homöopathie verwendet man Kupfer in einer Verdünnung bis zu D 20 oder auch noch feiner, und zwar mit grossem Erfolg. Wer sich diese Verdünnung bildlich vor Augen führen möchte, könnte feststellen, dass 1 Gramm Kupfer, wollte man dieses restlos zu D 20 potenzieren, einen ganzen Eisenbahnzug fertiges Medikament ergeben würde. Wollten wir aus 1 Gramm Kupfer Cuprum D 6 gewinnen, dann würde daraus eine ganze Tonne fertiges Medikament D 6 entstehen. Das scheint manchen unglaublich zu sein, doch erhält man durch solche Veranschaulichungen einen Begriff von der Notwendigkeit der erwähnten starken

Verdünnungen, denn nur diese können im Körper günstig wirken. Wenn also Kupfer in solch feinen Mengen, wie sie die astronomischen Verdünnungen ermöglichen, eine günstige Wirkung auf unseren Körper ausüben können, wie gefährlich mögen dann massive Kupfermengen für ihn sein?

Ausser den Kupferoxyden, die wir durch den Gebrauch von Kupfergeschirr erhalten können, ist unser Körper auch noch dem Kupfer in der Nahrung und in Getränken ausgesetzt. In der Regel werden die Weinstöcke mit Kupfervitriol gespritzt. Das hat zur Folge, dass wir auch an den Trauben Kupfer vorfinden und ebenso im Traubensaft, im Konzentrat und im Wein. Da die Kupfermengen, die wir als Spurenelemente nötig haben, so überaus klein sind, kann sie der Analytiker in der Nahrung nicht leicht feststellen. Aber diese aller kleinsten Mengen sind in den kupferhaltigen Nahrungsmitteln und Getränken weit überschritten, und zwar oft um das Hundert- und Tausendfache.

### Die Wirksamkeit verschiedener Metallarten

Metallsalze spielen bei der Entwicklung moderner Krankheiten, so bei Arthritis, bei Gicht und Krebs eine sehr grosse Rolle. Bei Arthritis und Gicht wie auch für das Herz kann Gold als erfolgreiches Heilmittel dienen, wenn die Goldsalze in einer gewissen Dosierung Verwendung finden. Längst schon ist Zink als gefährliches Metall erkannt worden, was zur Folge hatte, dass verzinktes Geschirr zum Gebrauch für Lebensmittel verboten wurde. Besser verhielt es sich jedoch mit Zinn, gegen das nichts einzuwenden war, weshalb es im Mittelalter in den Burgen und Herrenhäusern reichliche Verwendung fand. Von dort und aus jenen Zeiten stammen daher manche Funde von reich verziertem Zinngeschirr. Auch Kupfer verzinnte man damals oft, weil man dies als schöner und gesünder betrachtete.



Heute, in der Zeit genauer Forschungsmöglichkeit, hat man jedoch auch bei Zinn eine gewisse Giftwirkung entdeckt. In den Kreisen der Lebensmittelchemiker geht augenblicklich ein gewisser Kampf vor sich. Dies ist besonders bei internationalen Verbänden der Fall. So besteht eine Gruppe, die aus gesundheitlichen Erwägungen heraus nur geringe Spuren von Zinn duldet, während eine andere vor allem im Interesse der Konservenindustrie wieder grössere Mengen bewilligt erhalten möchte, und zwar obwohl man diese bereits als gesundheitsschädigend erkannt hat. In dieser Hinsicht stellt besonders die amerikanische Konservenindustrie Forderungen, die gewissenhafte Fachleute nicht mit gutem Gewissen annehmen können.

Aus den soeben angeführten Gründen ist es für Gesundheitsbehörden bestimmt nicht immer leicht, Vorschriften zu erlassen, die den gestellten Forderungen gerecht werden, denn einesteils muss der Schutz der Bevölkerung berücksichtigt werden, andernteils sollen auch die Interessen der Lebensmittelindustrie einigermaßen gewahrt bleiben, und zwar besonders dann, wenn es sich um international gültige Regulierungen und Vorschriften handelt. Wenn Handelsprodukte infolge von Metallsalzen Schädigungen verursachen, können wir uns als Private nur davor schützen, wenn wir solche Erzeugnisse meiden, insofern wir sie kennen, denn eine andere Möglichkeit ist uns nicht geboten.

Ausser dem Kupfergeschirr sollten wir auch das verzinnte oder Reinzinngeschirr ausschalten. Je nach seiner Legierung ist auch das Aluminiumgeschirr etwas fraglich. Schon früher ertönten diesbezüglich aus privaten und wissenschaftlichen Kreisen Stimmen, die auf die Schädlichkeit des Aluminiumoxyds hinweisen. Wem das Wirtschaftsbudget es erlaubt, rostfreies Stahlgeschirr anzuschaffen, sollte diese Umstellung nicht scheuen, denn bei Stahl hat man bis heute noch nie Nachteile gesundheitlicher Art gefunden. Auch emailliertes Gusseisen ist emp-

fehlenswert, nur muss man verhindern, dass man durch starkes Herumstochern mit metallenen Gegenständen den Emailguss verletzt, so dass er abzusplittern beginnt. Wenn eine Speise zu stark einkocht oder gar anbrennt, dann verwendet man heisses Wasser zum Aufweichen, was einige Zeit in Anspruch nehmen wird, weshalb wir genötigt sind, das Kochgut in einem anderen Gefäss fertigzukochen. Das hat den Vorteil, dass es den Brenngeschmack nicht annehmen wird. Die gesündesten Kochgeschirre wären die Tongefässe unserer Vorfahren. Leider können wir diese jedoch in unseren modernen Küchen kaum gebrauchen.

### Weitere Metallgifte

Sehr schlimme Metalle für unsere Gesundheit sind auch Arsen und Quecksilber. Sie gelangen vor allem durch Medikamente oder durch zahnärztliche Hilfsstoffe, durch Amalgamplomben und anderes mehr in unseren Körper. Sie können sich dadurch jahrzehntelang in den Knochen, aber auch vor allem im Knochenmark festsetzen. Wenn im Alter unsere Lebenskraft abnimmt, mögen sie sich auf ungünstige Weise wieder bemerkbar machen. Arsen kann auch durch das Wasser und ebenso durch die Rückstände von Bleibenzin auf verschiedene Weise in unseren Körper gelangen. Bekanntlich ist Blei ein sehr gefährliches Gift. Unser Körper kann dieses durch Spritzmittel und die durch sie verunreinigten Gemüse und Früchte in sich aufnehmen.

Eisen ist für den Körper weniger gefährlich. Irrtümlicherweise verwendete man früher Eisentinktur zur Behebung von Eisenmangel. Dies war solange üblich, bis man feststellen konnte, dass der Körper nur das Eisen in organisch gebundener Form aufzunehmen vermag, weshalb wir es also vor allem der Pflanze entnehmen müssen.

Leider finden sich auch in kosmetischen Präparaten, besonders in Haarfärbemitteln, oftmals Metallsalze vor. Die Gefahr durch Metalle in den verschiedensten Verbindungen geschädigt zu werden, ist



nicht klein. Weil es bei vielen Krankheiten schwer ist, eine spezifische Ursache zu finden, so auch beim Krebs, sollten wir immer darauf achten, uns in vermehrter Masse vor allen zellschädigenden Giften zu schützen. Dies ist eine dringende Notwendigkeit. Wie wir soeben eingehend erfahren haben, schliesst dies zweifellos auch die Metalle in sich ein, weshalb wir sie wachsam meiden sollten. Es ist eine sprichwörtliche Tatsache, dass viele Füchse den Weinberg verderben, und

gleich kleinen Füchsen wirken sich auch all die vielen schädigenden Gifte, die wir oft kaum kennen und beachten, in unserem Körper aus. Wenn deren allzuvielen zusammentreffen, können wir in gesundheitlicher Hinsicht oft ein völlig unerwartetes Fiasko erleiden. Es ist daher klug und angebracht, den bereits erteilten Rat zu beachten, indem wir in Zukunft alles Schädigende, sofern das in unserer Macht steht, meiden.

### **Rohkost im Sommer und im Herbst**

Rohkosttage können im Sommer und im Herbst, besonders zur Ferienzeit, eine Wohltat für unseren Körper sein. Auch für die Hausfrau bedeutet dies eine Abwechslung, die sie als angenehm empfinden mag, wenn es sie auch nicht in der Masse entlastet, wie die Angehörigen glauben mögen, denn Rohkost muss mit Bedacht und Sorgfalt zubereitet werden. Sie ist unumstritten die gehaltvollste Nahrung, stellt jedoch allerdings, besonders wenn es sich um Gemüse- und Obstrohkost handelt, vermehrte Anforderungen an unsere Verdauungsorgane. Wir müssen auch die Rohkost besser kauen als gekochte Nahrung, die manche Hausfrauen unbedachterweise oft so übergar kochen, dass man sie mit der Zunge zerdrücken kann.

Das Morgen- und Nachtessen ist während der Beerenzeit kein Problem. Man zerdrückt die gut reifen, wenn möglich frischgepflückten Beeren und bereitet mit Getreideflocken, etwas Rahm und Honig ein Müesli, das man je nach Bedarf mit Weizenkeimen, Sesamsamen oder gemahlenden Mandeln bereichert. Verwendet man statt der Beeren geraffelte Äpfel, dann ist eine Beigabe von Korinthen sehr schmackhaft und auch wertvoll. Isst man zu diesem Müesli noch eine Scheibe Flokken- oder Knäckebrötchen und trinkt man zusätzlich noch 1 Tasse Bambukaffee oder Hagebuttentee, dann ist das Morgenessen genügend gehaltvoll.

Am Mittag bereitet man ein Salatplättchen mit allen Salaten, die die Jahreszeit zur Verfügung hat oder die uns unser Garten liefert. Den zusätzlichen Rahmquark würzen wir wenn möglich mit fein geriebenem Meerrettich, auch milde Weisskäse schmecken herrlich, zusammen mit Vollkornbrot und Butter. Als Dessert geniessen wir einen Bambukaffee mit etwas Rahm.

Nachts sind belegte Brötchen aus Knäcke-, Walliser- oder Flokkenbrot mit einem einfachen Joghurt ohne Beigabe eine gehaltvolle Nahrung, die nicht schwer aufliegt und einen guten Schlaf verschafft. Ein Glas Biotta-Randensaft verhilft zur besseren Blutbildung. Man kann damit sowohl mittags wie auch abends die Mahlzeit bereichern. Bei grossem Durst hilft Molkosan als köstlicher Durststiller, auch ist es gleichzeitig eine Verdauungshilfe, da es die Bauchspeicheldrüse zur Arbeit anregt. Man benötigt für ein Glas Wasser oder Mineralwasser einen Teelöffel voll Molkosan.

Auch eine kurze Rohkostkur bereichert den Körper. Sie ist zugleich eine einfache und billige Blutreinigungskur. Gartenbesitzer, die biologisch wirtschaften, sind durch eine Rohkostkur besonders bevorzugt, denn die gartenfrischen Salate und Gemüse, die sie ernten können, helfen ungeschmälert, die Vitamin- und Nährsalzreserven aufzufüllen. Der biologische Gartenbau verschafft für die Rohkostdiät