

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
Heft: 5

Artikel: Nur ein wenig Fett
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552469>

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: 29.12.2025

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

teil des modernen Lebens. Für Jugendliche braucht es ein starkes Rückgrat, ehrlich zu bleiben, wenn ältere Mitarbeiter, womöglich sogar Vorgesetzte, ohne Gewissensbisse stehlen und betrügen, indem sie sich einbilden, es handle sich dabei um einen zusätzlichen Lohn, der einem ohnedies verdienstmässig zustehe. Aber selbst die schönsten Entschuldigungen waschen eine vorsätzliche Gesetzlosigkeit nicht rein und verhelfen vor allen Dingen nicht zu beglückender Zufriedenheit. Schliesslich geht der Krug eben doch nur so lange zum Brunnen, bis er bricht. Da der gesteigerte Reiz nach höheren Reizen begehrt, überspannt sich allmählich der Bogen und führt zu einem schlimmen Ende. Viele Menschen mit vermeintlich guten Voraussetzungen liessen sich auf die schiefe Ebene treiben, indem sie ihre Gedanken- und Empfindungswelt nicht bewachten und vor Abgründen bewahrten. Sie liessen sich in die dunklen Sphären einer dämonisierten Welt hineintreiben, verloren die normale Grundlage, sanken immer tiefer und führten schliesslich ein schattenhaftes Dasein oder zerschellten an den Klippen des Lebens.

Ungünstige Bedingungen

Die Jugend musste sich zu rasch ins wirtschaftliche Leben eingliedern lassen, denn ihre Arbeitskraft war dringender Ersatz für geschulte Kräfte, die in den Kriegs- und Nachkriegszeiten auf Schlachtfeldern und durch Seuchen vorzeitig ihr Leben verloren. Oft fehlten genügend Erzieher, und die Jugend empfand ihre Lage als trostlos und baute sich schliesslich ihr eigenes, zweifelhaftes Lebensgebäude

auf. Die Aussichtslosigkeit auf eine gesicherte glückliche Zukunft war dabei geschäftig am Werk. Wohl sind die Verdienstmöglichkeiten heute grösser als früher, aber gleichzeitig steigen auch die Kosten des Lebensunterhalts und selbst die beste Verdienstquelle ersetzt nicht die sorgfältige Erziehung des Gemütes. Für sportliche Betätigung ist zwar weitgehend gesorgt, aber das verhilft noch nicht zur Gemüts- und Herzensbildung, auf die früher in erster Linie Wert gelegt worden ist. Wo bleibt die zufriedene Genügsamkeit, die das Kleine und Kleinste vergoldet, um nicht nach mehr zu verlangen, wenn es die Jugend als selbstverständlich erachtet, weite Reisen unternehmen zu können? Auch auf anderen Gebieten treiben die zunehmenden Errungenschaften das ungehemmte Begehren auf einen Höhepunkt, der keine Dankbarkeit mehr zulässt. Kein Wunder, wenn auch dieser Zustand immer grössere Ausmasse annimmt, so dass schliesslich nur noch Aussergewöhnliches willkommen ist, und eben dieses Ziel gipfelt sehr leicht in Verdorbenheit und unglücklichem Verbrechen. Kleine Anfänge können sich zu gefährlichen Auswirkungen entfalten, aber wenn die Erwachsenen der Jugend nicht mit gutem Beispiel vorangehen können, sondern selbst in ungenügsamem Lebensgenuss entarten, haben sie weder Zeit noch Sinn, die Jugend richtig zu leiten. Sie selbst lassen das Unkraut in ihrem Leben reichlich wachsen, indem sie ihm den geeigneten Nährboden beschaffen. Ist es da verwunderlich, wenn sie die Gedanken- und Empfindungswelt der Jugend nicht genügend überwachen können? Es ist dies viel wichtiger als man allgemein annimmt.

Nur ein wenig Fett

Oft klagten Patienten in der Praxis, dass sie nachts um 2 oder 3 Uhr mit einem unbehaglichen Gefühl und mit Niedergeschlagenheit erwachen. Obwohl rein seelisch für sie kein Grund vorliegt, bedrückt zu sein, empfinden diese Patienten ein seelisches Tief. Wenn man nun der Ur-

sache dieser vorübergehenden Störung Beachtung schenkt, wird in der Regel folgendes zum Vorschein kommen: Patienten, die auf diese Weise seelisch nicht im Gleichgewicht sind, weisen gewöhnlich eine empfindliche Leber auf, und zwar als Folge einer früher durchgemachten

und nicht richtig behandelten Gelbsucht. In solchem Falle braucht es meist nicht viel, um im erwähnten Sinne eine Störung auszulösen. Dies kann schon ein wenig schlechtes Fett verursachen.

Ich erinnere mich da einer Beobachtung, die ich oftmals in Hotelküchen machen konnte, indem ich gewahr wurde, wie grosse Mengen von Pommes frites in ein und demselben Fett zubereitet werden. Immer wieder füllte man den üblichen Metallkorb mit den zugerüsteten Kartoffelstengelchen, um ihn bedenkenlos in das brodelnde Fett zu tauchen. Niemand scheint sich in solchem Falle bewusst zu sein, dass das immer wieder erhitzte Fett oder Öl Giftstoffe entwickelt, die die Leber belasten. Man sollte daher das gebrauchte Fett regelmässig mit frischer Ware vertauschen, denn dieser Wechsel ist notwendig, um sich keine Schädigungen zuziehen zu müssen. Erst kürzlich schaute ich in einem Bergrestaurant zu, wie der Koch ein sehr fettes Stück Schweinefleisch in den Pommes-frites-Korb legte, um dieses im schwimmenden Fett noch stärker zu backen. Dass solches Fleisch bei einer empfindlichen Leber Störungen auslösen muss, ist ganz selbstverständlich.

Es braucht wirklich nur ein wenig schlech-

tes Fett, und schon hat man sich eine sehr unangenehme Leberstörung zugezogen. Jede sorgfältige Hausfrau sollte dies unbedingt beachten, denn ihre Mühewaltung wird nur befriedigend belohnt, wenn sie damit ihren Angehörigen die Gesundheit sichert. Nicht immer ist der bequeme Weg der beste, auch kann man durch unvernünftige Verwertung verbrauchter Produkte am falschen Orte sparen. Lieber verzichtet man daher auf Pommes frites, wenn man es sich nicht leisten kann, sie in einwandfreiem Fett zu backen.

Schwieriger ist es, wenn man auswärts essen muss, weshalb besonders Reisende oftmals über gestörte Organfunktionen zu klagen haben. Man sollte daher in der Auswahl auswärtiger Gaststätten stets sehr sorgfältig sein, und sich gut vergewissern, dass die verwendeten Fette und Öle einwandfrei sind. Das ist allerdings nicht immer leicht. Ist man also unsicher, dann muss man auswärts wenigstens davon abstehen, etwas in Fett oder Öl Gebackenes oder Gebratenes zu wählen. Oft kann man tatsächlich Leberstörungen und die damit zusammenhängenden Störungen im Gemütsleben beheben, wenn man ganz einfach eine Zeitlang völlig fettfrei lebt und höchstens etwas naturbelassene Öle zur Salatbereitung verwendet.

Gesunde und schädliche Getränke

Als ich mich einmal gegen die alkoholischen Getränke äusserte, antwortete mir ein achzigjähriger Weinbauer, der sonst über die «Gesundheits-Nachrichten» sehr befriedigt war, dass meine Behauptung falsch sei, denn er trinke sein ganzes Leben hindurch regelmässig Wein und sei dabei achzig Jahre alt geworden, ohne je krank gewesen zu sein. Daraufhin erwiderte ich ihm, dass ich nicht gegen den Wein, sondern nur gegen den Alkohol Stellung bezogen hätte, denn der Wein an sich könne ein Heilmittel sein, der Alkohol dagegen ein Teufel. Mein Vorschlag war, aus dem Heilmittel Nutzen zu ziehen, ohne mit dem Teufel in Berührung zu kommen. Ein reeller Wein ist besonders

für ältere Leute wie ein Tonikum, vorausgesetzt, dass die Menge in bescheidenem Rahmen gehalten wird. Aber leider gibt es nur noch wenige Weine, die ganz natürlich gelassen werden.

Sehr schädlich wirkt sich der Alkohol in konzentrierter Form aus. Dazu gehören bekanntlich die Schnäpse. Äusserst gesundheitsschädigend sind die gefärbten, die so viele in ihrer Hausbar führen, denn seit den Kriegszeiten gehört eine Hausbar zum guten Ton. Selbst manche biedereren Schweizer glauben, dieser Sitte frönen zu müssen. Zugegeben, die aus den Schnäpsen hergestellten Mixgetränke mögen vor allem verdorbene Gaumen kitzeln,