

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

**Artikel:** Gesunde und schädliche Getränke  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552510>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 25.05.2025

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

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 absehen, 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 biederen Schweizer glauben, dieser Sitte frönen zu müssen. Zugegeben, die aus den Schnäpsen hergestellten Mixgetränke mögen vor allem verdorbene Gaumen kitzeln,

während sie im übrigen oft ein reines Gift für Niere und Leber darstellen.

### **Getarnte Feinde**

Ja, es gibt viele alkoholische Getränke, die bedeutend schädlicher sind als der Wein. In Unwissenheit können selbst Abstinente, deren Kampf gegen die Alkoholschäden gerechtfertigt ist, solchen Getränken huldigen, indem sie sie ahnungslos selbst geniessen. Seit ich erstmals vor Jahren damit in Amerika Bekanntschaft machte, war ich erstaunt, dass sich niemand gegen diesen Genuss sträubte, denn das Getränk griff besonders meiner Frau, die nur milder Nahrung huldigt, sage und schreibe unerwartet das Gemüt an. Sie prüfte anderntags nochmals, aber die Wirkung blieb die gleiche, und seither meidet sie das Getränk, wie etwas Böses. Sie ist aber sehr erstaunt, dass es inzwischen überall Fuss gefasst hat, denn wir begegneten seiner anpreisenden Reklame überall, sogar bei den letzten Indianerhütten am Rande des Urwalds, nicht zuletzt aber auch in Europa, selbst in der Schweiz, die doch die besten alkoholfreien Getränke herstellt, wie wir sie nicht schnell woanders in der weiten Welt draussen angetroffen haben. Schon jahrelang kennen wir den Traubensaft, den Süssmost, verschiedene Mineralwasser mit und ohne natürlichen Fruchtsaft. Wir wissen, wie wunderbar günstig Cassis, der schwarze Johannisbeersaft, auf die Leber einwirkt und kennen den Orangen- und Grapefruitsaft aus garantiert ungespritzten Früchten. Sehr gesundheitsfördernd sind, vor allem auch für Kranke, die milchsäurehaltigen Frucht- und Gemüsesäfte, wie sie unter der Bezeichnung Biotta im Handel stehen, ebenso auch das erfrischende, mit Molke hergestellte Rivella. Alle diese guten, naturreinen Getränke schweizerischen Ursprungs helfen selbst in der heissesten Sommerzeit den Durst zu stillen, und da sie zugleich auch eine flüssige Nahrung darstellen, können sie ausnahmsweise sogar eine Mahlzeit ersetzen, besonders, wenn die Hitze den Hunger schmälert.

Mancher Leser unserer Zeitschrift hat uns schon gebeten, Stellung zur Getränkefrage zu nehmen, denn es ist vielen um unsere Volksgesundheit bange, wenn sie sehen, wie bedenkenlos Eltern sogar Kleinkindern ganze Fläschchen jener Getränke bewilligen, die nicht zu unseren empfehlenswerten, gesunden Schweizer Erzeugnissen gehören. Unwissenheit schadet viel, besonders wenn Verkäufer und Käufer verlockender Reklame Gehör und Vertrauen schenken. Es heisst daher selbst gut prüfen, ob wir den Durst unserer Kinder mit naturreinen Getränken stillen oder nicht, denn wenn wir uns schon bemühen, ihnen eine gesunde Naturkost zu beschaffen, sollte auch die flüssige Nahrung den notwendigen Gesundheitsregeln entsprechen. So, wie wir durchwegs prüfen müssen, ob wir es mit gesunden, einwandfreien Erzeugnissen zu tun haben, um unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu fördern, so müssen wir also auch in der Wahl unserer Getränke vorsichtig sein, denn wir machen die Namen der beanstandeten Getränke nicht bekannt, um mit den Herausgeber-Gesellschaften nicht in unnötigen Streit zu geraten. Es gibt Menschen, die über die Gesundheit andere Ansichten haben als wir. Eine langsam wirkende Schädigung ist für sie kein Gift. Während wir auf Vorbeugen eingestellt sind, muten sie der Widerstandsfähigkeit des Körpers alles mögliche zu, denn nur der sofort krankmachende oder sogar tödlich wirkende Schaden zählt bei ihnen. So heisst es denn selbst aufpassen nach dem Grundsatz, dass starke Reize zerstören, während die milden aufbauen. Aber es gibt viele, die das nicht ohne weiteres begreifen, denn in der Regel glaubt der Mensch, er ziehe aus der Menge grösseren Nutzen, als wenn er sich weise nach dem Massstab des Bekömmlichen richtet. Manches scheint für den Augenblick gesund zu sein, während es sich doch im Geheimen ungünstig auswirken mag.