

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
Heft: 10

Artikel: Grillieren über Holzkohle
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553510>

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: 22.02.2026

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

lung dringlich nach einer Umstellung der Lebensweise, vor allem nach eiweissarmer Ernährung, wie sie «Der kleine Doktor», das bekannte Buch vielseitiger Ratsschläge, erklärt.

Um bei hohem Blutdruck eine etwas stetigere Wirkung zu erreichen, ist eine Verbindung der Rauwolfia mit der Mistel sehr günstig. Dieser Vorteil ist in den Rauwolfskatropfen verwirklicht worden. Da sich die Forschung sehr stark für die Rauwolfia eingesetzt hat, konnte sie die meisten Wirkstoffe, vor allem Alkaloide finden wie Reserpin, Serpentin, und viele andere. Bei allen Pflanzen mit sehr starken Wirkstoffen sind die unerwünschten Nebenwirkungen weniger gross, wenn man den Gesamt- oder den Wurzelextrakt verwendet, als wenn man sich nur einzelner Alkaloide bedient. Das ist der Grund, warum man bei Rauwolvisca die ganze Wurzel von Rauwolfia mit dem Gesamtextrakt der Mistel verbindet.

Nervenberuhigung

Die sedative oder nervenberuhigende Wirkung der Rauwolfia hat sich in der Psychiatrie sehr stark durchgesetzt, und

zwar in erster Linie bei der Schizophrenie. Allerdings braucht es hier viel grössere Dosen als bei hohem Blutdruck, weshalb man auch dementsprechend stärkere Nebenwirkungen zu gewärtigen hat. Aber auch in kleineren Mengen, wie sie besonders in der Verbindung mit Avena sativa zur Anwendung kommen, ist die Wirkung sehr gut, vor allem bei gewissen Erregungszuständen. Rauwolfavena ist daher als Kombination dieser beiden Pflanzen ein äusserst wirksames Nervenberuhigungsmittel. Vorteilhaft ist dabei, dass die Dauer der Wirkung ziemlich lange anhält.

Da der volle Wirkungseffekt von Rauwolfiapräparaten erst nach einigen Wochen ganz zur Geltung kommt, muss man diese Erzeugnisse längere Zeit einnehmen, um den erwünschten Erfolg feststellen zu können. Bereits sind viele Forschungen mit dieser eigenartigen Pflanze vorgenommen worden, gleichwohl aber hat man noch nicht alle Gehaltstoffe und Wirkungseffekte von ihr ergründet. Die indischen Heilkundigen verfügen über Anwendungsformen, für die wir noch keine wissenschaftliche Erklärungen kennen.

Grillieren über Holzkohle

Das Thuner Tagblatt enthielt einen Artikel, der vor dem Grillieren von Fleisch über Holzkohle warnte, da diese Kochart krebserregende Stoffe erzeuge. Ein langjähriger Abonnent unserer «Gesundheits-Nachrichten» wollte nun unsere Einstellung zu dieser Behauptung erfahren, da er bis jetzt an schönen Sonntagen gern am Waldrand Holz sammelte, um auf entfachter Glut ein Poulet oder kleine Filetstücke zu braten.

Der erwähnte Artikel weist für weitere Auskunft auf das Eidgenössische Gesundheitsamt in Bern hin, sowie auf die Schweizerische Liga für Krebsbekämpfung, weshalb der Artikel also aus kompetenter Quelle stammen muss. Nun scheinen aber die Herren bei ihrer Warnung ganz vergessen zu haben, wie man Fleisch, ohne Gefahr zu laufen, grillieren soll. Es

stimmt, dass beim Grillieren von Fleisch 15 cm über rotglühender Holzkohle das heruntertropfende Fett verbrennt und in dem Rauch teerartige Stoffe, wie das erwähnte Benzpyren entwickelt, und dieses ist, wie alle Teerprodukte, cancerogen, also krebserregend. Man sollte daher beim Grillieren folgende zwei Punkte beachten. Erstens muss man alles Fett, das dem Fleisch anhaftet, wegschneiden. So lautete schon der Befehl in den alten hebräischen Schriften der Bibel, allgemein bekannt als Altes Testament, denn die genauen Anweisungen verlangten, dass man alles Fett vom Fleisch der Opfertiere wegschneiden musste, um dieses vor der Zubereitung des Fleisches im besonderen zu verbrennen. Diese Forderung mochte damals womöglich schon der Kenntnis entsprungen sein, dass tierische Fette, be-

sonders wenn sie hoch erhitzt, angebrannt oder verbrannt werden, schädlich sind. Sie kann aber auch lediglich göttlicher Fürsorge in der Gesetzgebung entstammen. Ob man bereits etwas über eine krebserregende Wirkung wusste, lässt sich nicht ermitteln. Interessant ist nur, dass sich die Anweisung nach heutigem Verständnis, als gesundheitliche Fürsorge auswirken konnte. Der zweite zu beachtende Punkt betrifft die Distanz, die man zwischen dem Feuer oder der glühenden Holzkohle und dem Bratgut beachten muss. Im Artikel ist nur von einer Entfernung von 15 cm die Rede, was viel zu wenig ist, da die Distanz mindestens 30 cm sein sollte. Ich konnte auf den Südseeinseln Eingeborene beobachten, als sie ein Schwein über dem Feuer brieten. Das Schwein befand sich etwa 70 cm über dem Holzkohlenfeuer am Spiess, den man ständig langsam drehte. Dies geschah im Freien bei einem Kokoswald, nahe der Küste, so dass der Küstenwind den Rauch hinwegtragen konnte. Es kommt also beim Grillieren auf das Fleisch und die Art des Grillierens an.

Andere Krebsgefahren

Gut wäre es gewesen, wenn der Artikelschreiber gleichzeitig auch noch auf das geräucherte Fleisch hingewiesen hätte, denn dieses enthält bekanntlich cancerogene, also krebserregende Stoffe. In diesem Zusammenhange erinnere ich mich eines Bauern, der einen äusserst grossen

Kropf hatte. Da dieser krebsentartet war, setzte der Bauer seine letzte Hoffnung in meine Anweisungen. Auf meine Frage, ob er eine Ahnung von der Ursache seines schlimmen Zustandes habe, erwiderte der biedere Landwirt, er glaube, er habe zuviel Schweinefleisch und Geräuchertes gegessen. Es war für mich interessant, festzustellen, dass der einfache Mann, da er ehrlich mit sich war, von sich aus richtig zu schlussfolgern vermochte.

Es wäre sicher gut, wenn noch viel mehr warnende Artikel über krebserregende Stoffe in der Zeitung erscheinen würden, ganz besonders auch über die Teerstoffe, die sich beim Rauchen bilden. Der Artikel erwähnte, dass Benzpyren als lungenkrebsfördernd gelte, und diese Erwähnung ist gut. Aber der Vergleich zwischen dem Gehalt an Benzpyren bei 1 kg falsch gegrilltem Fleisch und 600 bis 1000 Zigaretten kann nicht als günstig gelten, da Zigarettenraucher dadurch ein falsches Bild über die Gefährlichkeit des Rauchens erhalten. Es ist nämlich ein Unterschied, ob die Teerstoffe gegessen werden oder als Reizkörper mit dem Rauchen direkt in die Lunge kommen. Die chemische Reizwirkung von Teerstoffen im Kehlkopf oder der Lunge, wie sie im Zigarettenrauch enthalten sind, kann durch die stete Beeinflussung und Vergiftung der Zelle schon genügen, um Krebs auszulösen, selbst dann, wenn der Körper noch keine genügende Krebsbereitschaft besitzt.

Papayasan bewährt sich als Wurmmittel

Ende Juni dieses Jahres bestätigte uns Herr P. aus M. die gute Wirksamkeit von Papayasan als Wurmmittel. Er schrieb: «Ich begab mich im vergangenen Januar zur gründlichen ärztlichen Untersuchung, da ich — mit 32 Jahren — an zunehmender schwerer Nervosität zu leiden hatte, die oft fast zu einer Paralysierung des Nervensystems führte. Nach gründlicher Untersuchung wurde eine Veränderung im Blut festgestellt, die darauf hinwies, dass ich an Peitschenwürmern litt. Der

Arzt verschrieb mir eine Kur mit Termyd-Tabletten, welche ich jedoch nicht zu mir nahm, da es sich dabei um ein stark giftiges Mittel handelt.

Ich erinnerte mich vielmehr Ihrer Papayasan-Tabletten und nahm 30 Stück an einem Tag und nach 5 Tagen nochmals 30 Stück. Ein nach 10 Tagen durchgeföhrter Bluttest ergab, dass die Würmer verschwunden waren, auch im Stuhl wurden keine Eier mehr gefunden. Ohne Be-