

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 26 (1969)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Kunsterzeugnisse aus Amerika  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969228>

#### 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:** 23.01.2026

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

Ein einfaches Mittel in Dragéeform, das aus Hefe und Vitamin B6 besteht und zugleich noch Vitamin C enthält, bietet eine gute Hilfe gegen die verschiedenen leidlichen Störungen, die wir soeben beleuchtet haben. Dieses Naturmittel, das als Aerosan bekannt ist, weist keine Nach- und Nebenwirkungen auf, ist also völlig harmlos. Es lohnt sich demnach, sich für die Reise immer damit zu versieren. Sollte man allfälligen Umständen entsprechend auch nur einen Teilerfolg damit erreichen können, ist es auch dann noch eine willkommene Hilfe.

### Übermüdung Vermeiden

In der Regel ist man vor der Abreise immer etwas zu anstrengend beschäftigt, geht der vielen Pflichten wegen nicht

frühzeitig zu Bett, denn alle laufenden Aufgaben müssen doch noch ordnungsgemäss erledigt werden, was ja ohne weiteres begreiflich ist. Diese Umstände führen aber meist zu Übermüdung und Kraftmangel, so dass man aufgereggt und unausgeglichen wird. Solche Zustände sind zum Reisen ungünstig. Wenn man den Reiseanstrengungen gewachsen sein will, sollte man genügend ausgeruht sein. Frühzeitiges Zubettgehen trägt viel dazu bei, dass man im gesundheitlichen Gleichgewicht bleibt. Wenn man die Reise mit innerer Gelassenheit antreten kann, hilft man damit Störungen entgegenzuwirken, so dass man den verschiedenen Reisekrankheiten viel weniger unterliegt, als wenn man keinen Kraftvorrat besitzt.

## Kunsterzeugnisse aus Amerika

Dieser Tage erreichte uns ein berechtigter Seufzer aus Kalifornien zusammen mit einem Muster von künstlich hergestelltem Speck, der durch Färben und Räuchern das Aussehen und den Geschmack von wirklichem Speck erlangt hat. Tatsächlich ist er diesem so täuschend ähnlich, dass er beim Nichtsahnenden bedenkenlos Verwendung finden kann. Das erklärende Schreiben der Absenderin gab uns bekannt, dass ihr Mann in der Küche einer Universität arbeite und dort diesen künstlichen Speck und noch andere Kunstprodukte zu verwenden habe, und zwar als Beigabe zu manchen Speisen. Dieser Kunstspeck sieht aus wie Bündnerfleisch, ist ebenso rot wie dieses, riecht jedoch genau wie geräucherter Speck. Die Ware ist in kleine Scheibchen von ungefähr 7 mm im Quadrat und eine Dicke von etwa 1 mm geschnitten. Unter dem Mikroskop zeigen sich lange rosa Fasern wie aus Zellulose. Vermutlich handelt es sich dabei um ein synthetisches Eiweiss, von dem man schon letztes Jahr aus der Presse verschiedene Hinweise entnehmen konnte.

### Unbegreifliches

In der Nähe von San Franzisko hatte

ich einmal Gelegenheit, zuzusehen, wie der Rauchgeschmack für Lebensmittelzusätze hergestellt wird. In einer Riesenmaschine entwickelte sich der Rauch mit Teerbestandteilen, und ich habe mir damals an den Kopf gegriffen, weil ich nicht begreifen konnte, dass man etwas, das typisch cancerogene, also krebsverzeugende Stoffe enthält, unter die Nahrungsmittel vermengen kann. Die Berichterstatterin schrieb uns denn auch: «Ich frage mich oft, hat Amerika dies nötig?» Ja, dies muss man sich wirklich fragen, denn ein Land mit einer solch gewaltigen Produktion an Nahrungsmitteln sollte bestimmt ohne solch gefährliche Machenschaften auskommen. Sehr verwunderlich ist vor allem auch noch, dass keine Kontrolle an solch offensichtlich gesundheitsschädigendem Vorgehen Anstoß zu nehmen scheint. Wenn man anderseits bedenkt, wie streng vor allem auch gesunde, völlig harmlose Naturmittel beurteilt werden, dann kann man sich dies wirklich nicht zusammenreimen. Es hängt jeweils vom Verständnis und der Laune einzelner Beamter ab, ob ein importiertes natürliches Heilmittel zum Wohle des Patienten freigegeben wird, oder ob es durch ein striktes, wenn

auch unverständliches Verbot nicht zu geleitet werden kann. «Nun das geschieht ja in Amerika», mögen manche denken und sich damit beruhigen. Aber damit ist es nicht getan, denn der Handel hat schon manches in Europa eingeführt. Schon geraume Zeit stellt man in den Staaten aus Pflanzenstoffen, vormerklich aus Soja, sogenannte Pflanzenfleischsorten her, und auch diesen fügt man künstliche Aromastoffe bei, so dass sie den Geruch und Geschmack von Schinken, Speck, Schweinefleisch und dergleichen mehr aufweisen. Es ist daher notwendig, dass wir diese Dinge kennen, um uns davor hüten zu können. Hoffen wir auch, dass unsere Gesundheitsbehörden diesbezüglich wachsam sind. All diese Kunstprodukte sind, bildlich gesprochen, kleine Füchse, die den Weinberg verderben, und zwar den kostbaren Weinberg unserer Gesundheit. Man könnte diese heimtückischen Erzeugnisse auch mit Borkenkäfern vergleichen, können diese doch bekanntlich die stärkste Tanne mit der Zeit zum Absterben bringen.

Eine weitere Bemerkung des eingesandten Berichtes lautete noch: «Überhaupt ist hier alles so künstlich. Man möchte gern natürlicher leben, aber es ist mitunter gar nicht möglich.» Das haben wir auf unseren Reisen auch oft beobachtet und verspüren können. Wir kauften zwar mit Vergnügen dies und das in den grossen Lebensmittelbetrieben, nach deren Muster unsere Selbstbedienungsläden aufgebaut wurden, ein, aber nie, ohne die Etiketten genau auf die Zusammensetzung der Produkte hin zu prüfen. Natürlich hatten wir dadurch reichlich Gelegenheit, festzustellen, wieviel schädigende Stoffe in diesem Land strikter Verbote zugelassen sind. Nur eine völlig andere Denkweise kann die widersprechenden Urteile als richtig begutachten.

### Gefährliche Gemische

Aus der Erfahrung wissen wir, wie beispielsweise Mehl- und Gewürzgemische schädigend wirken können. Wer auf reine Naturkost achtet, kann es sich

nicht leisten, amerikanische Kuchen aus solchen Gemischen ohne Schaden zu geniessen. Vor Jahren assen wir einmal in Texas bei einer Bekannten einen solchen Kuchen, auf den die Gastgeberin übrigens sehr stolz war, da sie ihn aus einer Gewürz- und Mehlmischung, die sie aus dem Handel bezog, selbst zubereitet hatte. Eine schlimme Magenstörung, die sich unmittelbar nach diesem Genuss einstellte, liess sich längere Zeit nicht mehr beruhigen, so dass wir uns vornahmen, nie mehr einen amerikanischen Kuchen zu essen. Dieser Vorsatz liegt nun allerdings schon manche Jahre zurück. Nie mehr seitdem war mir ein solcher Kuchen zum Verhängnis geworden. Aber es kann gleichwohl einmal vorkommen, dass man ein solches Erlebnis nach Jahr und Tag, wenn man in Gesellschaft ist, übersieht, um nochmals den gleichen Schaden einzuheimsen. Auf einer kürzlich erfolgten Reise nach Spanien war ich in der Nähe von Malaga von einem amerikanischen Ehepaar eingeladen. Unbedachterweise liess ich mich verführen, zwei Stücke von dem aufgestellten Kuchen zu geniessen. Nach einigen Stunden machten sich heftige Magenschmerzen und Störungen im Bauch bemerkbar, und zwar so stark, dass ich nicht mehr schlafen konnte. Schliesslich setzte ein heftiger Brechdurchfall ein, wie ich einen solchen noch nie erlebt hatte. Mindestens zehnmal musste ich mich erbrechen, bis ausgeräumt war, was der Körper nicht behalten wollte. Die Nacht war schlimm, da sich, wie dies bei solchen Nahrungsmittelvergiftungen Regel ist, Untertemperatur einstellte. Leider hatte ich kein Nux vomica bei mir, um damit den unangenehmen Brechreiz beheben zu können. Am andern Tag versuchte ich den schlimmen Durchfall mit Tormentavena und einem geraffelten Apfel, den ich langsam ass und gut einspeichelte, zu stillen. Obwohl ich mich noch sehr elend fühlte, begab ich mich doch nach Madrid, um von dort in die Schweiz zurückzufliegen. Während ich noch unterwegs war, entledigte sich mein geschwächter Magen des Apfels wieder.

Auf der Fahrt nach Zürich verweigerte ich natürlich das Essen, trank aber ungefähr 4 dl Mineralwasser ohne Kohlensäure mit 1 Tropfen Echinaforce darin. Mit Galle vermischt kam nach einer halben Stunde auch dieses Wasser wieder zurück, aber ich hatte von nun an wenigstens Ruhe. Anderntags war die Vergiftung abgeklungen, und alles war wieder in Ordnung, nur hatte ich 3 kg abgenommen.

Ich war froh, dass mein Körper so

prompt und natürlich arbeitete. Wenn dies nicht geschieht, dann bleiben die Gifte im Körper und verursachen mit der Zeit eine scheinbare Immunität, doch kann diese die Bildung chronischer Leiden nicht verhindern. Wenn jedermann auf Giftstoffe so radikal ansprechen würde, wären diese sicher bald aus unseren Nahrungsmitteln verschwunden, denn man würde die Schädigungen bestimmt ernstlich untersuchen und die Ursache zum Wohle aller beheben.

### Mariendistel, Silybum Marianum

Anlass zum Schreiben dieses Artikels gab mir ein Aufenthalt am Mittelmeer. Ich befand mich auf einem durch das Regenwasser ausgehöhlten, verlöcherten Kalksteinfelsen, als soeben die Sonne aufging und ihre glitzernden Strahlen über die unruhig hin und her wogenden Wellen gleiten liess. Nicht weit von meinem Sitzplatz entfernt, entdeckte ich blühende Mariendisteln mit ihren silbrig geänderten, zugleich aber auch stachlig dornigen Blättern, die mir glänzend entgegenblickten. Es gefällt dieser Pflanze in der feuchten, salzigen Meerluft, die sie mit würzigem Hauch umgibt. Auch der steinige Boden sagt ihr zu. Selbst in der fast regenlosen, trockenen Sommerszeit fehlt es ihr durch den Tau der Nacht nicht an genügend Feuchtigkeit, um leben zu können.

Die Mariendistel ist eine sehr alte Heilpflanze, aber dennoch ist sie, wie viele andere pflanzlichen Wohltäter der Menschheit, zeitweise in Vergessenheit geraten. Neuere Forschungen haben nun aber bekanntgegeben, dass die Pflanze eines der besten Heilmittel bei Lebererkrankungen darstellt. Dies trifft vor allem bei einer typischen Hepatitis zu. Noch wissen wir zwar nicht, welchen Stoffen der Pflanze wir die hervorragende Heilwirkung für die Leber zuschreiben können, ob den Bitterstoffen, dem ätherischen Öl, den Aminosäuren, vielleicht dem Zystin oder andern, noch unentdeckten Wirkstoffen. Auf alle Fälle aber ist es eine Tatsache, dass die Ge-

samtheit der bekannten und unbekannten Wirkstoffe bei Hepatitis die erwähnten Heilwirkungen auszulösen vermögen, und darüber können wir erfreut sein. Es gibt bekanntlich noch viele andere Heilpflanzen, von denen man aus Erfahrung wohl weiss, dass sie zu helfen vermögen, doch kennt man ihre spezifischen Wirkstoffe noch nicht. Bei der Mariendistel konnte man durch viele praktische Versuche den Nachweis erbringen, dass sie sich bei Leberleiden gut bewährt. Schliesslich ist es für den Wissenschaftler von grösserer Wichtigkeit, die Wirkstoffe einer Pflanze genau feststellen zu können als für den Patienten, der sich damit zufriedengibt, wenn er die heilende Wirkung zu verspüren bekommt. Welche Stoffe dazu beitragen, interessiert ihn in der Regel wenig.

Bekanntlich gibt es wenig Pflanzen, die bei Lebererkrankungen wirksam sind. Vermag nun aber eine solche Pflanze selbst dann noch zu helfen, wenn bereits viele Leberzellen zerstört sind, dann ist es doppelt wichtig, über dieses wertvolle Kräutlein und seine Heilwirkung unterrichtet zu werden. Selbst für den Gesunden oder noch nicht Kranken, wie Dr. Bircher den vermeindlich Gesunden so treffend bezeichnete, ist die Mariendistel wertvoll, kann sie doch bei zeitweiliger Einnahme als günstiges Leberschutzmittel dienen. Dies ist gerade heute sehr nützlich, weil die Leber stärkeren Belastungen ausgesetzt ist als früher. Da sie mit vielen Giften, die wir aus der Luft