

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 26 (1969)
Heft: 10

Artikel: Ernährungsprobleme in den USA und in Europa
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969299>

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: 07.02.2026

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

Ernährungsprobleme in den USA und in Europa

Um Einblick in die Lebensverhältnisse anderer Länder zu gewinnen, ist es immer gut, wenn man mit möglichst verschiedenartigen Menschen in Verbindung treten kann. Als ich daher im vergangenen Juli mit Amerikaner Freunden in Kansas City zusammenweilte, war ich sehr erfreut, als ich mit ihnen verschiedene Bewohner der Stadt besuchen konnte. Unter anderem lernte ich bei dieser Gelegenheit zwei alte Veteranen von 76 und 82 Jahren kennen. Beide waren sie geistig noch sehr rüstig, wiewohl der Jüngere von ihnen bereits einen leichten Schlaganfall gehabt zu haben schien. Gleichwohl hatte ich allen Grund, mich zu wundern, dass die beiden Alten noch so frisch und lebhaft waren. Besonders der Ältere konnte nicht genug von den vergangenen Zeiten berichten. Damals hatte es noch keine Strasse nach Denver gegeben, und das Pferd vertrat die Rolle, die heute das Auto übernommen hat. Der alte Berichterstatte mochte zwar schon bessere Tage gesehen haben, aber gleichwohl blickten seine blauen Augen klar und ungetrübt ins Leben hinein und seine Erfahrungen und Erlebnisse waren, wie die seines Kameraden, so reichhaltig, dass sie Stoff für einen Roman geboten hätten. So mochte sich die Lebensgeschichte von Tausenden, die von Europa ausgewandert waren, abgewickelt haben. Nicht jeder versteht es, die günstigen Gelegenheiten wahrzunehmen und auszunützen. Doch die Lebensgeschichte der beiden Alten interessierte mich weniger als die Frage, wieso sie trotz ungünstigen Verhältnissen ein solch hohes Alter in geistiger Frische erleben konnten? Wie war dies möglich inmitten einer gasgeschwängerten Luft, dem Lärm des regen Verkehrs und einer Ernährung, die sich heute als ungenügend und arm an Vitalstoffen erweist?

Bedenkliche Zustände

Immer wieder stosse ich mich bei solchen Betrachtungen an dem schneeweissen schaumgummiartigen Brot, dem alle Vital-

stoffe entzogen sind. Die Anreicherung durch künstliche Vitamine verschlimmert die Mangelwirkung nur noch mehr. Auch das Wasser ist mit chemischen Zusätzen bereichert. Ebenso konnte ich beobachten, wie Flugzeuge die Gemüsefelder mit Nebelwolken giftiger Spritzmittel überdeckten. Das hat natürlich zur Folge, dass die Frischgemüse und Salate mit reichlich Chemikalien versehen sind, was gesundheitlich ein grosser Nachteil ist, auch wenn verhältnismässig mehr Fleisch als Gemüse gegessen wird, wohingegen frische Salate häufiger sind. Zwar hat das Land seine bioklimatischen Vorteile, und diese würden seinen Bewohnern doppelt zugute kommen, wenn es üblich wäre, den Boden biologisch zu bearbeiten, denn wenn er durch Raubbau und verkehrte Düngung nicht beeinträchtigt wird, kann sein Mineralreichtum gehalt- und wertvolle Erzeugnisse hervorbringen. Solche Nahrung gab es früher noch, und sie mochte den beiden Veteranen während der ersten Jahrzehnte ihres Lebenskampfes die zähe, gute Grundlage verschafft haben, um in den nachfolgenden ungesünderen Verhältnissen durchhalten zu können.

Auf meiner Weiterreise nach Denver begegnete mir eine Familie mit drei Knaben, die sich noch im Kindesalter befanden, die aber trotz reichlicher Nahrung und gutem Appetit mager waren, dass man bei den Buben alle Rippen zählen konnte. Nur noch in Hungergebieten von Indien habe ich Ähnliches wahrnehmen können, weshalb mich diese Feststellung auch nicht wenig erschreckte und in Erstaunen versetzte, besonders, da die Eltern gewissenhaft zu sein schienen. Aber ein gewisses Verständnis mochte ihnen in Ernährungsfragen bestimmt abgehen, sonst hätten sie doch besorgt den Ursachen dieser krankhaften Magerkeit nachforschen müssen, um sie entsprechend beheben zu können. Sie schien ihnen indes keineswegs aufzufallen, während wir uns über die Stoffe, die fehlen mochten, Gedanken machten.

Verarmte oder vollwertige Getreideprodukte?

Nordamerika ist ein reiches Land. Auch die bioklimatischen Verhältnisse sind, allgemein beurteilt, besser als in Europa. Nach den mancherlei Reisen in den USA gewann ich den Eindruck, dass man in keinem anderen Lande so stark gegen die Natur verstösst, wie gerade in diesem von ihr doch bevorzugten Gebiete. Dessen ungeachtet haben sowohl Ärzte wie auch manche Wissenschaftler die Anschauung, dass ihr Land das fortschrittlichste aller Länder der Erde sei. Führt man durch die wunderbaren Kornfelder von Kansas, dann lässt man sich von dem reichen Segen dieser goldenen Ernten tatsächlich beeindrucken. Kauft man sich jedoch ein Brot, dann kann man nicht verstehen, wie es möglich ist, aus dem herrlichen Weizen ein solch armseliges Erzeugnis zu schaffen, wie dies allgemein üblich ist. Der Name Brot ist ein Grundbegriff für wertvolle Nahrung, was nicht auf dieses schneeweisse Brot zutrifft, ist es doch weich und elastisch wie Schaumgummi, weit davon entfernt, eine kräftigende Naturkost zu sein. Nein, ein solches Erzeugnis verdient den Namen Brot keineswegs. Als der frühere Präsident Kennedy diesen Umstand einmal in der Presse rügte, stellte ich ihm, respektive seinen Vertrauensleuten, auf schriftlichem Wege gratis mein Rezept für ein gutes Naturbrot zur Verfügung. Die Antwort, die ich durch das Sekretariat des Präsidenten erhielt, berechnete mich zur Annahme, Amerika werde gelegentlich ein vernünftiges Brot erhalten. Aber diese Aussicht verlief durch Kennedys tragischen Todesfall im Sande.

Erfolgreicher waren meine Bemühungen in Australien, wo heute das Vogel-Brot so bekannt und beliebt ist, dass es dort das Vollkornbrot ist, dem am meisten zugesprochen wird. Auch in Finnland fand ich gute Fachleute, denn zur Bereitung eines vorzüglichen Vollkornbrotes braucht es nicht nur gute Rohstoffe, nicht nur ein erprobtes Rezept, sondern auch die geeigneten

Fachleute, denn es ist schwieriger, ein Naturbrot als ein Weissbrot herzustellen. Ich hoffe, dass es mir auch in der Schweiz gelingt, das Vogel-Brot für die Zukunft wieder auf einen erstklassigen Qualitätsstand zu bringen, denn ein vollwertiges Brot mit ansprechendem Geschmack gehört nun einmal zur Grundlage einer gesunden Ernährung. Es besteht auch Aussicht, dass ich mit Hilfe von Freunden noch in andern Ländern für die Herstellung eines guten Brotes besorgt sein kann. Bereits ist das bekannte Schweizer Muesli in manchen Ländern vielen Menschen zum Segen geworden, und es ist gut, dass es auch in Amerika Eingang gefunden hat. Auch das Vogel-Muesli mag bei vielen einsichtigen Menschen einen ehrenvollen Platz in den USA einnehmen, bedeutet es dort doch eine grosse Hilfe, denn ich habe kürzlich erst, als ich in einer Familie mit drei Kindern zu Besuch weilte, die unglaublichsten Getreideprodukte entdeckt. Die Knaben stritten sich förmlich um die Zuckerbrötchen oder Gutzeli, wie wir sie auf Schweizerdeutsch nennen würden. Obwohl diese gelb, grün, blau und rot gefärbt waren und künstliches Aroma aufwiesen, waren die Eltern völlig arglos, in der Meinung, ihren Kindern was Gutes zuteil werden zu lassen. Sie sind nun allerdings eines Besseren belehrt worden, so dass sie in Zukunft besser zwischen Gut und Schädlich zu unterscheiden vermögen. Mit dem Farbenreichtum will man die Kinder anregen, sich an das Erzeugnis zu gewöhnen, damit sie es immer wieder verlangen, ungeachtet, wie gesundheitsschädigend seine Farben und das chemische Aroma auch sein mögen. Es ist tatsächlich beschämend, was die Nahrungsmittelindustrie und der Handel zustande bringen. Der gesunde Segen, den die goldenen Weizenfelder von Kansas tragen, kann sich nicht zum Wohle der Gesundheit auswirken, wenn geschäftstüchtige Menschen, die vom Materialismus umgarnt sind, die herrlichen Gaben der Natur gewissenlos entwerten und durch künstliche Zutaten gefährlich schädigen. Wieviel Gutes könnte

dagegen mit dem richtigen Verantwortungsgefühl und liebevollem Verständnis geschaffen werden!

Schlimme Wahrnehmungen

Biologisch bearbeiteter Boden vermag vollwertige Nahrung zu bieten, aber man entwertet diese und fühlt sich gleichwohl berechtigt, sich über die fortschreitenden Hungergefahren zu beklagen. Als vor Jahren einmal ein amerikanischer Nahrungsmittelchemiker als Vertreter des Gesundheitsamtes den Inhaber einer grossen Nahrungsmittelfabrik auf eine gesundheitschädigende Methode aufmerksam machte, erhielt er die gewissenlose Erwiderung: «Warum frisst das Volk den Dreck?» Die grobe Ausdrucksweise deckt sich mit dem skrupellosen Ausbeutungsdrang geschäftlicher Habgier. – Bereits ist in vielen Gegenden die Luft durch Auto- und Fabrikgase dermassen vergiftet, dass sogar dem Durchreisenden die Augen zu brennen beginnen und dass selbst ein gesunder Mensch Herzkrämpfe bekommen kann, wenn er sich in gewissen Gegenden nicht genügend vorsieht. Das sind schwerwiegende Belastungspunkte für die Gesundheit, so dass man wenigstens auf eine gesunde Ernährung sollte abstellen können. Aber statt dessen lernt man Düngungsmethoden kennen, die mit natürlichem Verfahren nichts zu schaffen haben, während die Spritzmittel sogar für den Farmer lebensgefährliche Gifte darstellen. Das alles ist bedenklich, nicht nur für unsere amerikanischen Freunde, sondern auch für uns, denn erfahrungsgemäss bleiben solcherlei Methoden nicht in Amerika stecken, sondern dehnen sich über die ganze Erde aus. Was heute in diesem Lande üblich ist, findet morgen seinen Weg nach Europa. Diese Feststellung bezieht sich nicht nur auf die Farmerhosen, nicht nur auf Wildwest- und Revolverfilme, sondern auch auf Ernährungstorheiten und Nahrungsmittel. Was in den USA gedankenlos Eingang findet, ist morgen auch bei uns üblich.

Mangelhaftes Verständnis

Die wenigsten Amerikaner prüfen die Etiketten auf den Nahrungsmitteln, die sie einkaufen, wiewohl die verwendeten Chemikalien darauf in kleiner Schrift vermerkt sind. Zwar gibt es in letzter Zeit wieder mehr warnende Stimmen einsichtiger Männer, so dass sogar die Tagespresse darüber berichtet. So erschien in der «Salt Lake Tribune» vom 30. Juli 69 ein Artikel von Dr. med. T. R. Dellen, der Aufschluss erteilte über den Zustand der Kinder unter sechs Jahren. Diesem Bericht gemäss soll ein Drittel dieser Kinder in den Staaten blutarm sein, und zwar infolge von eisenarmer Nahrung. Dieser bedenkliche Zustand ist allerdings verständlich, wenn man die Nahrung solcher Kinder etwas näher prüft. Es besteht da eine Auslese von Toast aus Weissbrot mit Butter und Konfitüre, ferner Eier oder eine Art Omelette aus Eiern und Weissmehl nebst Zuckersirup. Manchmal gibt es auch Fleisch mit Pommes frites. An heissen Tagen ist der Genuss von viel Eiswasser üblich, wenn schon fast alles Wasser in den USA mit Chemikalien durchsetzt ist. Die kalte Milch ist wohl etwas vom besten, was die Kinder bekommen können, während ihnen Buttermilch meist weniger mundet. Nebst Coca-Cola sind noch andere künstliche Getränke üblich. Cookies und Eiscrème gehören zu den Süssigkeiten, die den Kindern zusagen. Einen Eisenmangel sollte man unbedingt durch eisenhaltige Nahrung zu decken suchen, aber grüne Salate und Gemüse sind in der Zubereitung der Kindernahrung selten, oft sogar überhaupt nicht vorhanden. Entdeckt der Arzt womöglich einen solchen Mangel, dann sucht man ihn mit Nährsalz- und Vitamin-tabletten zu beheben. Verhältnismässig wenig Menschen sind einsichtig genug, um Verständnis für natürliche Lebensnotwendigkeiten aufzubringen, während die Mehrzahl immer mehr den Sinn dafür verliert. Die Zunahme von Krebs und Gefässkrankheiten, die vielen Todesfälle, die der Herz-

schlag selbst schon bei verhältnismässig jungen Menschen verursacht, sind bei der grossen Masse nicht eindrucksvoll genug. Immer mehr muss sich die einzelne Persönlichkeit in den Dienst einer Lebensweise stellen, die alles schemamässig abwickelt. Kein Wunder, wenn dieserhalb der persönliche Impuls mit seinem Unternehmungsgest, seinem Schaffensdrang und seinem zielbewussten Können immer

mehr erblasst und zur Seltenheit wird. Damit erlischt aber auch die Fähigkeit eines guten Unterscheidungsvermögens. Man nimmt Vorlieb mit dem, was auf den Markt kommt, ohne die gesundheitlichen Werte lange zu prüfen. Das wirkt sich natürlich auch für die geistige Gesundheit ungünstig aus, weshalb es stets gut ist, wach zu bleiben und sich das Urteilsvermögen nicht trüben zu lassen.

Whisky mit Soda

Viele Engländer, denen ich in den Tropen begegnet bin, erklärten mir, dass Whisky in den Tropen das beste Mittel sei, um sich vor vielen Infektionen zu schützen. Bis jetzt bestätigte mir noch kein Bakteriologe diese Behauptung. Es scheint mir viel eher der Fall zu sein, man suche eine Ausrede, um diesem Getränk mehr als gebührend zuspochen zu können. Jedenfalls sind mir schon Europäer, und darunter auch Frauen, begegnet, die dem Whisky und verschiedenen Likören während ihres Aufenthaltes in den Tropen so verfallen waren, dass sie jeglicher Selbstbeherrschung zur Mässigkeit ermangelten. Es ist sehr peinlich, achtbare Bekannte in solchem Zustand anzutreffen. Besonders in heissen Ländern ist Alkohol eine doppelte Gefahr, da die Wirkung sowohl auf das Seelische als auch auf den Körper, vor allem auf Niere und Leber, viel stärker ist als in der gemässigten Zone. Wer etwas auf sich und seinen guten Ruf hält, sollte solch weit verbreiteten, unbewiesenen und unbegründeten Behauptungen daher keinen Glauben schenken, da sich dies zu seinem Schaden auswirken kann.

Eigene Versuche in unserem Labor haben uns gezeigt, dass 96prozentiger Alkohol nicht einmal fähig ist, alle Bakterien mit

ihren Keimen zu vernichten. Bakterien, von denen wir glaubten, sie seien tot, setzten wir tagelanger Alkoholeinwirkung aus und brachten sie nachträglich wieder in eine Nährflüssigkeit, was zur Folge hatte, dass sich die meisten von ihnen wieder vermehrten. Aus diesem Grunde ist zum Desinfizieren von Schürfwunden und kleineren Hautverletzungen der reine Alkohol weniger zu empfehlen als 10- bis 15prozentige Milchsäure wie beispielsweise Molkosan. Besonders in heissen Ländern sollte man jede kleine Hautverletzung desinfizieren, denn die Gefahr der Infektion ist viel zu gross. Auch vor Insekten sollte man Verletzungen schützen, da auch sie die Infektionsgefahr wesentlich mehren, sobald sie sich darauf niederlassen können. Vorsichtiges Vorbeugen ist viel angebrachter als übermässige Befürchtungen und Angst. Jener, der auf vernünftige Weise vorbeugt, muss sich nicht mit Sorgen der Heilung herumplagen. Wir tranken daher im Notfall etwas Watte mit Molkosan, um sie auf die verletzte Stelle zu legen und mit Leukoplast zu befestigen. Auf diese Weise greifen wir zu einer einfachen aber erfolgreichen Vorsichtsmassnahme, die uns vor manchen Unannehmlichkeiten bewahren kann.

Eiswasser oder heisse Getränke?

Diese Frage stellen wir in unseren Gauen höchstens bei grosser Hitze, wenschon sich auch in unserem gemässigten Klima manche an Eiswassergetränke gewöhnt ha-

ben. Wem aber geben wir, wenn die Wahl an uns herantritt, den Vorzug, dem Eiswasser oder heissen Getränken? In zivilisierten Ländern glaubt man, dass Eiswas-