

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 26 (1969)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Der Kochsalzbedarf in den Tropen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969307>

### **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:** 23.02.2026

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



Sicherlich ist es gut, wenn sich die Erkenntnis, dass Krebs ein vielseitiges Geschehen darstellt, allgemein durchsetzt, denn diese Einsicht verhindert die Annahme, man könne diese schwerwiegende Krankheit durch die Verabreichung eines einzelnen Heilmittels im Sinne einer Patentmedizin heilen. Statt nach einem solchen auszuschauen, sollte man sich viel

eher bemühen, alle cancerogenen Stoffe und Einflüsse zu meiden. Gleichzeitig ist es notwendig, alles zu beachten, was dem Krebs entgegenzuwirken vermag, also alle anticancerogenen Stoffe und Einflüsse innerer und äusserer Art auszuwerten. Auf diese Weise sind wir auf dem besten Weg, gegen den Krebs als Geissel der Menschheit erfolgreich vorzugehen.

### **Der Kochsalzbedarf in den Tropen**

Verschiedene Tropenärzte behaupten, dass man krank werde und nicht durchhalten könne, wenn man nicht regelmässig vermehrt Kochsalz einnehme. In einem gewissen Sinne mag diese Schlussfolgerung stimmen. Aus diesem Grunde geben die Amerikaner in tropischen Gebieten auch stets Kochsalztabletten ab. Dies ermöglicht es den Soldaten, den hohen Salzverlust, den sie durch ständiges Schwitzen erleiden, zu ersetzen. Es ist daher nicht verwunderlich, wenn die erwähnten Ärzte, sowie Leute, die in den Tropen erfahren sind, in ihren Überlegungen betreffend die Salzfrage auf den gleichen Nenner kommen, und ihre Schlussfolgerungen mögen in gewisser Hinsicht stimmen.

Ich selbst habe mich in den Tropen zwar nie nach dieser Regel gerichtet, denn ich nahm nie Salztabletten ein und lehnte auch stark gesalzene Speisen ab, weil diese mein Durstgefühl unnötig steigerten. Meine Erfahrungen liessen in mir die Frage entstehen, ob der Bedarf an Kochsalz in den Tropen eine Angelegenheit von individuell verschiedener Art sei, oder ob jeder, der aus Unkenntnis versäumt, den vermehrten Kochsalzbedarf zu decken, wirklich krank werde? — Wiewohl ich viel über diese Frage nachdachte, kam ich doch erst im Amazonasgebiet mit meinen Überlegungen zu einem zufriedenstellenden Schluss. Die Erfahrungen und Beobachtungen, die ich dort sammeln konnte, bestärkten mich in meinen Schlussfolgerungen vollauf, denn ich traf am Maraflonfluss Indianerstämme wie die Iivaros an, bei denen ich feststellen konnte, dass sie den Begriff Salz über-

haupt nicht kennen, da sie alle Speisen völlig ohne Beigabe von Salz geniessen. Warum ist dem so? Nun ganz einfach, weil ihnen kein Salz zur Verfügung steht und sie seit Jahrhunderten auch nie solches gehabt haben. Im Inland findet sich überhaupt kein Salz vor; der Weg nach Osten zum Meer beträgt über 4000 km, weshalb es unmöglich ist, mit Einbäumen oder mit einer Balsa so weit vorzudringen, um Salz zu holen; nach dem Westen hin reichen die Berge der Cordilleren oder Anden bis auf 7000 m hinauf und verunmöglichen deshalb einen Handelsweg zum Pazifik hin. Gibt man diesen völlig unkundigen Indianern nun Salz zum Versuchen, dann schlecken sie dieses wohl mit einer gewissen Neugierde, klagen aber kurz darauf über Schmerzen in der Nierengegend. Mit Kochsalz in dieser Form fertig zu werden, ist ihr Körper keineswegs gewohnt. Die Niere antwortet daher rasch mit Reizungen und Entzündungen.

#### **Natürliche Abhilfe**

Diese Erfahrung veranlasst uns tatsächlich zum Nachdenken. Wie bereits erwähnt, sind viele Weisse, die in den Tropen leben, der Ansicht, es benötige dort zusätzliche Salzmenngen, um gesund bleiben zu können, während doch die Indianer, die am oberen Amazonas das heisseste Gebiet Amerikas bewohnen, bei einer maximalen Luftfeuchtigkeit, die man mit dem Hygrometer überhaupt nicht mehr messen kann, ohne Salz, also auch ohne zusätzliche Mengen von Kochsalz auskommen können, wiewohl man in jener Ge-



gend den ganzen Tag schwitzt. Ich fand für diese Feststellung nur eine Erklärung und ich glaube, sie mag richtig sein. — Es ist eine erwiesene Tatsache, dass fast alle Weissen allgemein gewohnt sind, raffinierte, also entwertete Nahrung einzunehmen, denn sie huldigen weissem Reis, Weissmehlprodukten, weissem Zucker, nebst entsprechenden Zuckerwaren und ähnlichem mehr. Dass eine solche Ernährung Mangel an Mineralstoffen, also an notwendigen Nährsalzen aufweist, ist bestimmt nicht abzustreiten. Bei den Körnerfrüchten befinden sich diese Salze in den äusseren Schichten der Kleie, und diese entfernt man bekanntlich ja allgemein, um sie den Tieren zu füttern. Dadurch wird unsere Nahrung jedoch arm an Nährsalzen und somit auch an Kochsalz, weshalb infolge des grossen Salzverlustes beim starken Schwitzen ein Salz-mangel entsteht. Anders verhält es sich indes bei den Indianern, die sich nur von natürlicher Kost, und zwar vorwiegend von Wurzelgemüsen wie Yucca ernähren, denn aus solcher Nahrung können sie genügend Salze ziehen. Während der Zeit, da ich mich bei diesen Indianern aufgehalten habe, lebte ich genau wie sie, denn ich ass mit ihnen zusammen, schlief in ihren Hütten und deckte den Flüssigkeitsbedarf mit Früchten, da es der Infektionsgefahr wegen nicht ratsam war, irgendwelches Wasser, auch nicht den geringsten Tropfen, zu trinken. Trotzdem litt ich nie unter vermehrtem Durstgefühl, was für mich ein Beweis war, dass die unverkünstelten Fruchtsäfte, die in den Naturfrüchten enthalten sind, genügen, um neben der ungewürzten Gemüse-nahrung den Ausgleich zu schaffen. Ich bekam während jenes Aufenthaltes demnach den praktischen Beweis, dass der Mensch sogar in den feuchtheissen Tropen des Äquatorialgebietes völlig ohne zusätzliche Kochsalzgaben leben kann.

### Theorie oder Praxis?

Mit dieser Feststellung behaupte ich jedoch nicht, der Mensch könne ohne Salz leben, denn das wäre niemals möglich. Er kann indes die notwendigen Salzmengen aus völlig natürlicher Nahrung ziehen. Diese Behauptung mag gewissen reformerisch eingestellten Japanern nicht zusagen, betrachten viele von ihnen doch den reichen Salzgenuss als Naturnotwendigkeit. Es ist nun allerdings nicht schwer, Theorien aufzustellen, denn scheinbar logische Argumente lassen sich meistens finden. Das Leben jedoch sagt zu diesen Theorien nicht immer ja, sondern beweist vielfach etwas ganz anderes, richtet es sich doch jeweils nach den verschiedenen Voraussetzungen, wie in dem erklärten Fall mit den Amazonasindianern. Bedient man sich raffinierter Nahrung, dann ist eine zusätzliche Salzmenge erforderlich, aber bei vollwertiger Naturkost stimmt diese Theorie nicht mehr, denn die unveränderte Naturnahrung enthält selbst genügend Salze.

Für mich ist das, was ich in der Natur beobachten und lernen kann, weil es mir vermehrte Erkenntnis verschafft, viel wertvoller und zuverlässiger als alle Kathederweisheit. Aus diesem Grunde erscheinen mir auch die vielen Labor- und Tierversuche bei ehrlicher Beurteilung nur bedingt richtig zu sein. Meines Erachtens sollte daher auch die Salzfrage durch das Beachten natürlicher Gesetze ihre Lösung finden. Die Behauptung, man benötige in den Tropen eine zusätzliche Kochsalzmenge, hängt bestimmt von der Nahrung, die man sich zuführt, ab.

Wenn mir Wissenschaftler eine andere Erklärung dieses Salzphänomens begründen können, bin ich ohne weiteres bereit, solchen Ansichten mit prüfender Aufmerksamkeit zu begegnen. Ich erwarte daher gerne diesbezüglich nähere Berichte.

### Die Artischocke, *Cynara Scolymus*

Es ist nicht ohne Grund, wenn die Botaniker die Artischocke als ein Distelgewächs

bezeichnen, denn wenn die Pflanze voll entwickelt ist, kann man ihre Verwandt-