

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 27 (1970)
Heft: 1

Artikel: Die Nahrung als Heilfaktor
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969564>

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: 25.02.2026

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

nicht zum Vorteil, sondern verursacht wesentliche Nachteile.

Wie aber sollen sich ältere Leute im Winter verhalten? Wenn sie skigeübt sind, werden sie sich noch immer auf ihren Skiern erfrischende Erholung beschaffen können. Wer indes nur selten oder gar keinen Sport betrieb, wird sich mit einem Marsch an frischer Luft begnügen müssen. Zur Winterszeit ist dies allerdings erschwert, wenn reichlich Schnee liegt und für Fussgänger keine Spazierwege ausgegraben werden. Dies erweist sich beispielsweise in Zermatt und Braunwald als grosser Vorteil, da sich dort auch die ältere Generation durch erfrischende, gefahrlose Wanderungen wunderbar erholen und in Form bleiben kann. Sie ist dort nicht zum Rasten verurteilt, kann daher gegen das Rosten genügend vorbeugen.

Geistige Wirksamkeit

Wie wir uns durch genügend Beweglichkeit die körperliche Elastizität möglichst lange bewahren können, werden wir auch aus geistiger Regsamkeit Nutzen ziehen. So oft beklagen sich besonders alternde Menschen über ein zunehmend schlechtes Gedächtnis. Meist sucht man diesem Übelstand durch mehr Entspannung beizukommen. Wenn wir infolge von Überarbeitung oder zunehmendem Alter durch Anstrengungen rasch ermüden, so dass wir

in unserer Leistungsfähigkeit nachlassen, dann ist uns ein ausgiebiger, regelmässiger Vormitternachtsschlaf sehr dienlich. Frisch ausgeruht lassen sich auch belastende Arbeiten leichter ausführen. Auch ein kurzer Nachmittagsschlaf vermag den Verbrauch der Kräfte tagsüber wesentlich auszugleichen. Es ist ein grosser Vorteil, nicht in ermüdetem oder gar übermüdetem Zustand weiterarbeiten zu müssen. Achten wir in dieser Weise auf unsere Geisteskräfte, dann dürfen wir sie selbst im Alter ohne Bedenken im vernünftigen Rahmen anstrengen, denn auch auf geistigem Gebiet vermag das, was untätig rastet, zu rosten. Schalten wir bei Arbeit, Studium und dem Erlernen neuer Notwendigkeiten stets innere Ruhe ein, dann erhöhen wir dadurch unsere Leistungsfähigkeit wesentlich, und wir werden uns darüber freuen, beobachten zu können, dass wir durch unsere geistige Regsamkeit auch unser Gedächtnis wesentlich zu stärken vermögen. Stete Betätigung in geistiger Hinsicht ist eine wunderbare Übung, um unsere inneren Kräfte in nutzbringendem Dienste erhalten zu können. – Rasten zur notwendigen Entspannung ist gut, dann aber heisst es, die neu gewonnenen Kräfte sowohl in körperlicher als auch in geistiger Hinsicht nützlich auszuwerten, denn es wäre schade, müssten sie infolge Trägheit zu rosten beginnen.

Die Nahrung als Heilfaktor

Als ich um das Jahr 1930 herum mein erstes Ernährungsbuch unter diesem Titel herausgab, war vielen der Gedanke noch neu, sich in Gesundheits- und Heilfragen vor allem auch um die Ernährung zu kümmern. Gleichwohl verrieten viele Zuschriften, dass meine Darlegungen allenthalben Anklang fanden, und es war ja auch bereits damals schon nötig, der Ernährungsweise die richtige Aufmerksamkeit zu schenken. Dr. von Borosini hatte zu jener Zeit das aufsehenerregende Buch: «Kultursiechtum und Säuretod», das der Feder des amerikanischen Lebensmittelchemikers Mc. Cann entstammte, in die deutsche

Sprache übersetzt. Wie der Titel des Buches verrät, handelte es sich dabei um das Aufdecken verschiedener Schädigungen, die infolge verkehrter Ernährungsweise in Erscheinung traten und auch um den Kampf gegen die Entwertung und Vergiftung von Nahrungsmitteln durch das gewissenlose Vorgehen von Nahrungsmittel-fabrikanten. Als ein vom Staat angestellter Chemiker war Mc. Cann in der Lage, manch schädigende und ungebilligte Machenschaften aufzudecken. So wies er beispielsweise auf Methoden hin, die durch Raffinierungsprozesse die Nahrung entwerteten, während zur Konservierung und

Verschönerung unbedenklich Gifte Verwendung fanden. Obwohl er den Beweis erbrachte, dass der Naturreis mit dem bekannten Silberhäutchen $9\frac{1}{2}x$ mehr Nährsalze enthalte als der raffinierte weisse Reis, fanden seine Darlegungen doch verhältnismässig wenig Beachtung. Die Nahrungsmittellieferanten hatten allerdings in einer Hinsicht ein offenes Ohr, denn sie erachteten die weggenommenen Schichten nicht als wertlos, sondern verstanden, daraus nochmals Geld zu schlagen, wurden diese Schichten doch zu Stärkungs- und Heilmitteln verarbeitet. Bekanntlich wissen wir heute allgemein, dass die gefürchtete Beriberi-Krankheit nicht einem Bazillus als Erreger entspringt, sondern eine Mangelerscheinung darstellt, hervorgerufen durch einseitige Ernährung mit weissem Reis. Als nämlich Hühner, die unter besagter Krankheit litten, erneut Naturreis zu sich nehmen konnten, genasen sie zusehends wieder. Auf diese Weise wurde das Rätsel der Krankheit gelöst. Nebst den pfiffigen Geschäftsleuten zogen nun aber auch ehrlichgesinnte Menschen Nutzen aus all diesem Forschungsmaterial, indem sie bestrebt waren, aufklärend gegen falsche Ansichten vorzugehen und naturreine Nahrungsmittel auf den Markt zu bringen. Aber noch heute werden all jene, die leichtgläubig und unachtsam sind, betrogen, wie Anno dazumal. Nach meiner Auffassung verwendet kein Land mehr Chemikalien und Gifte in der Nahrung als Amerika. Denken wir nur an das mit Chemikalien und Ozon gebleichte Weissmehl, das während und nach dem Kriege nach Europa geschickt wurde! Wie habe ich mich seinerzeit gefreut, als ich in Amerika in Lebensmittelgeschäften Sauerkraut vorfand, da mir die Etikette jedoch verriet, dass zur Konservierung des Produkts Benzoësäure verwendet wurde, verzichtete ich darauf.

Verwerfliche Methoden

So wie Gift in der Nahrung zum gesundheitlichen Schaden gereicht, so kann eine naturreine Nahrung auch zum Heilfaktor für uns werden. Warum waren unsere

Vorfahren, die mit spärlicher Nahrung aber mit reiner Naturkost auskommen mussten, so gesund und kräftig? Sehr einfach, weil ihre Nahrung nicht entwertet war und auch keine Gifte enthielt, da damals noch keine chemische Industrie bestand. Es gab infolgedessen noch keine gefährlichen Spritz-, Konservierungs- und Verschönerungsmittel und auch keine synthetischen Ersatzstoffe, die vollwertige Nahrungsmittel verdrängen sollten, wie dies heute geschieht. Tatsächlich werden heute Tausende von Tonnen synthetischer Nahrungsmittel hergestellt, bei denen als Rohstoff Rohöl oder Petroleum Verwendung finden. – Man staunt, dass es möglich ist, künstliches Fleisch, vor allem auch künstlichen Schinken herzustellen, und doch sandte mir, wie ich dies bereits schon einmal berichtet habe, der Koch einer kalifornischen Universität ein diesbezügliches Probemuster, das in dünne Scheiben geschnitten war und in Farbe, Geschmack und Geruch genau dem geräucherten Schinken glich. Da dieser Koch mit meinen Schriften bekannt ist und damit übereinstimmt, wollte er mein Urteil darüber erfahren. In der Nähe von San Franzisko konnte ich in einer Fabrik die Herstellung von schwarzem Salz verfolgen. Dies war für mich natürlich sehr von Interesse, wusste ich doch, dass man damit den Nahrungsmitteln den geräucherten Geschmack, der vielerorts sehr bevorzugt wird, beigegeben kann. Dieses Salz stellt man mit Raucherzeugung so her, dass es teerartige Stoffe enthält. Daher sind die Erzeugnisse mit solchem Rauchgeschmack logischerweise cancerogen, was besagt, dass sie krebserzeugend wirken. Es gibt auch Soyafleischersatz und sogenannte vegetarische Wurst mit solchem Rauchgeschmack. Jedenfalls wissen nicht alle Vegetarier, die solchen Genüssen dann und wann gerne huldigen mögen, wie schädlich eine solche Nahrung ist, sonst würden sie ihr kaum zusprechen.

Es gibt bekanntlich auch viele künstliche Getränke mit chemischen Farben und Aromen, und auch sie werden vor allem von amerikanischen Firmen hergestellt. Diese

Betriebe eroberten sich sogar Süd- und Zentralamerika mit ihrer Reklame, die bis weit in den Urwald vordringt, wo sie an den Indianerhütten hängt, um dort auch die Eingeborenen anzuspornen, diese künstlichen Getränke in roter, gelber und grüner Farbe, oft verbunden mit beträchtlichen Mengen von Phosphor, zu trinken, statt sich der reichlichen Ernten von Orangen, Mandarinen und Grapefruits zu bedienen. Sie erliegen dabei dem Einfluss der eindringlichen Reklame, der sie volles Vertrauen schenken, und zugleich ihrer eigenen Bequemlichkeit.

Auch bei uns spricht man solchen Getränken mit oder ohne Kolanusszusatz zu sehr zu, und dies, obwohl wir genügend naturreine Säfte zur Verfügung haben, um daraus gesunde Getränke herzustellen, denn in Verbindung mit Mineralwasser, woran es uns ebenfalls nicht mangelt, ergeben diese Fruchtsäfte wirklich eine empfehlenswerte Erfrischung für unsere durstige Kehle. Es ist eigenartig, dass auch wir dessen ungeachtet gleichwohl gedankenlos dem verfänglichen Einfluss der Reklame erliegen, obwohl dies nicht zugunsten unserer gesundheitlichen Interessen geschieht. Aus diesem Grund wäre es bestimmt empfehlenswert, wenn auch auf diesem Gebiet unsere Lebensmittelkontrolle noch viel strenger wäre.

Notwendige Umstellung

Wenn eine naturreine Ernährung sich tatsächlich in unserem Leben als willkommener Heilfaktor auswirken kann, ohne dass uns dadurch zusätzliche Kosten und Mühe entstehen, sollte man doch bestimmt darauf bedacht sein, alles zu meiden, was diesem günstigen Vorteil entgegenwirkt, denn es gibt ja noch genügend schwerwiegende Nachteile, die wir infolge unglücklicher neuzeitlicher Umstände nicht verhindern können. Es mag vielleicht gut sein, wenn die Gesundheitsämter nicht alles veröffentlichen, was sie an Giften in der Nahrung vorfinden, wer weiß, es könnte daraus ein zweiter kalter Krieg zwischen den Ländern entstehen! Man hört heute von Plänen, durch die man

hofft, dem Hunger mit Hilfe von synthetischer Nahrung bald entgegensteuern zu können. Dabei erhebt sich jedoch in Anbetracht der gesammelten Erfahrungen die schwerwiegende Frage, ob man dadurch nicht Millionen Menschen derart schädigen wird, dass sie daran zugrunde gehen, und welch ein Beitrag wäre dies dann zur Lösung der Bevölkerungsexplosion? Wäre es da nicht viel besser, zur Lösung des Ernährungsproblems auf Männer wie Professor Kollath zu hören, fordert dieser doch dazu auf, die Nahrung so natürlich wie möglich zu lassen. Wir könnten dadurch mit dem, was heute erzeugt wird, mindestens doppelt so viel Menschen gesund ernähren, und zwar ohne Gift in der Nahrung, im Gegenteil, eine solch vollwertige, naturreine Kost würde nicht nur dem Hunger, sondern auch manchen Krankheiten entgegenwirken, da tatsächlich die Nahrung unter den richtigen Voraussetzungen ein Heilfaktor sein kann. Das fordert allerdings zu verschiedenen Richtigstellungen auf. Wenn beispielsweise unser Schweizer Käse wieder zu Ehren kommen soll, müssen wir in Zukunft die Giftspritze zur Desinfektion der Ställe meiden. Zufällig wurde der Schaden entdeckt, und schon liefen aufsehenerregende Berichte über den entdeckten Gehalt an DDT durch die Weltpresse. Die Folge ist, dass man in Zukunft versucht, gewisse Gifte auszuschalten, um vielleicht statt dessen andere zu gebrauchen, bis erneut auch deren Schädigungsmöglichkeit nachgewiesen wird.

Was geschah überhaupt mit jenem Käse, der für den Export nach den USA bestimmt, aber nicht mehr erwünscht war? Wurde er bei uns oder in anderen Ländern verwendet? Bevor uns die amerikanischen Untersuchungsergebnisse betreffs unserem Schweizer Käse zukamen, wurden Milch und Butter aus diesem Einzugsgebiet ahnungslos verspiesen. Da solche Nahrung nicht als Heilfaktor dienen kann, sondern das Gegenteil erwirkt, sollte wirklich jegliche Giftspritze aufhören. Auch unseren Früchten käme es zugute, wenn man die Obstbäume nicht mehr mit der Gift-

spritze bearbeiten würde. Das erfordert allerdings eine gründliche Umstellung im Denken in biologischen Begriffen und entsprechendem Handeln. Sind wir dazu nicht imstande, dann erhalten wir erfahrungs-

gemäss auch keine Nahrungsmittel, die uns neben dem Nährgehalt auch noch Heilwerte zuführen können, im Gegen- teil, wir müssen uns dabei auf verschie- dene Nachteile gefasst machen.

Im Gefolge natürlicher Heilmethoden

Von Zeit zu Zeit fühlen sich immer wieder einmal gegnerische oder skeptisch eingestellte Menschen bemüsstigt, unsere Wirksamkeit unter die Kategorie magischer Heilmethoden einzureihen. – Wir neigen jedoch nicht im geringsten zu solchen Künsten, denn wir betrachten sie als eine gefährliche Angelegenheit, da sie sich dem Gebiet des Metaphysischen unterstellt. Es gibt ja allerdings auch umstrittene Fälle, wie beispielsweise das Suchen nach Wasseradern, denn ein Strahlen- experte kann dabei leicht zu einer Methode, die an der Grenze des Magischen liegt, übergehen, ohne sich darüber klar zu sein und unbedingt mit übernatürlichen Kräften in Verbindung stehen zu müssen. Wer auf Wasseradern ungünstig anspricht, ist in der Regel körperlich und dadurch meist auch seelisch geschwächt. Ein solcher Zu- stand veranlasst den Kranken gewöhnlich, alles auf das Konto der Wasseradern zu buchen. Statt zu suchen, durch eine ent- sprechende Kur körperlich erstarken zu können, lässt er die Macht niederdrücken der Gefühle viel zu stark auf sich einwirken. Lenken wir indes unser Denken auf gesunde Bahnen, dann lassen sich auch solche Probleme leichter lösen. Sollte es trotz richtiger Einstellung nicht möglich sein, ungünstigen Strahlenwirkungen auszuweichen, dann ist es das einfachste, die Wohnverhältnisse zu ändern.

Es ist begreiflich, wenn gewisse Krank- heiten, wie Herzbeschwerden verschiede- ner Art, Leberstörungen und Krebs das Gemüt niederdrückend belasten. Auch eine gleichzeitige Schlaflosigkeit infolge Überarbeitung wird die Lage wesentlich erschweren. Aus diesem Grunde ist es doppelt nötig, sich geistig entschlossen aufzuraffen und sich durch Naturmittel und natürliche Anwendungen körperlich

weitgehend zu entlasten. Dies trägt zur allgemeinen Stärkung bei, und man ist viel weniger die Beute von Niedergeschlagen- heit, die man unbedingt bekämpfen sollte, um nicht düsterem Sinnen, das zur Schwer- mut führen kann, ausgeliefert zu sein. Das würde den Heilerfolg wesentlich er- schweren, weil man in solchem Zustand viel eher magischen Einflüssen erliegt, auch vertraut man sich womöglich gewis- sen Heilmethoden an, die den Knoten stär- ker anziehen und festigen, statt ihn lösen helfen.

Natürliche Heilverfahren

Es ist darum ja auch so erfreulich, dass die Naturheilmethode reichhaltig genug ist, um mit ihr auf dem Boden der Wirk- lichkeit ans Ziel gelangen zu können. Welch reiche Fülle von Hilfeleistung bie- tet allein schon die Pflanzenwelt! Ihre heilsamen Rezepte, die sie uns zur Ver- fügung stellt, entspringen nicht mensch- licher Weisheit, und ihre zuverlässige Wirksamkeit ist Tatsache, denn wir kön- nen uns ihrer stets zu unserem gesund- heitlichen Wohle bedienen; wir müssen nur selbst genügend Kenntnisse über sie besitzen. Noch immer ist ihr die alte Heil- kraft von früher zu eigen, wenn auch heute die Heilkräuter in allopathischen Kreisen allgemein verpönt sind. So kön- nen beispielsweise namhafte Ärzte die Meinung vertreten, dass bei Augenleiden die Kamille nicht schade, aber auch eben- so wenig nützen könne. Zugegeben, sie kann schwere Fälle womöglich nicht hei- lend beeinflussen, aber sie kann dessen ungeachtet, schmerzhafte Zustände erträg- licher gestalten, und das ist in solchen Fäl- len bestimmt sehr zu begrüßen, besonders für jene, die ohne narkotische Mittel durchhalten wollen.