Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 27 (1970)
Heft: 6

Artikel: Salz als Todesursache
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969616

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: 09.08.2025

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

Salz als Todesursache

Früher war die Beriberikrankheit in Japan eine sehr bedeutende Todesursache. Dieser schwerwiegende Umstand war einem verhängnisvollen Geschenk zuzuschreiben. Der weisse Mann hatte nämlich auch den Asiaten das Raffinieren des Reiskornes beigebracht. Da die Hauptnahrung dort aus Reis besteht, hatte dieses Vorgehen jene verhängnisvollen Mangelerscheinungen, die man Beriberi nennt, zur Folge. Im Jahre 1940 hatten immer noch 7000 Beriberifälle tödlichen Ausgang zu verzeichnen. Als ich in Japan weilte, nahm ich verständlicherweise dieserhalb Rücksprache mit den einheimischen Ärzten, aber diese erklärten mir eindeutig, es sei unmöglich, die Bevölkerung von weissem Reis zu Naturreis zurückzuführen. Als Ausgleich suchte man den weissen Reis mit Vitamin anzureichern, und oft geniesst man mit dem Reis zusammen Meeralgen, so dass jetzt jährlich höchstens noch 100 Menschen in Japan an Beriberi sterben. Was aber dennoch Zehntausende von Japanern tötet, ist der grosse Salzgehalt ihrer Speisen. Nach Ansicht japanischer Wissenschaftler soll die reiche Salzzufuhr eine Heildiät darstellen. Durch einen ihrer Professoren hat sich vor Jahren diese Theorie auch in Europa etwas bemerkbar gemacht. Glücklicherweise konnte sie jedoch bei uns nicht Fuss fassen, denn sie war bald wieder in Vergessenheit geraten, da wir ein Mehrfaches des Salzverbrauches, wie er bei uns üblich ist, nicht als vorteilhafte Heilmethode begrüssen konnten.

Erstaunliche Widersprüche

Eigentlich ist es erstaunlich, dass sich der Japaner in der Hinsicht verrechnen konnte, so dass er dadurch die erwähnten Todesfälle, die durch entsprechende Einsicht leicht verhindert werden könnten, heraufbeschwört. Dies ist um so unbegreiflicher, als der Japaner im übrigen viele gesunde Essgewohnheiten zu verzeichnen hat. So isst er beispielsweise wenig tierische Fette, was für ihn das erfreuliche Ergebnis zur Folge hat, dass der Cholesteringehalt seines Blutes viel niedriger ist als bei uns. Ferner ist erwiesen, dass der Herztod bei den Japanern weit weniger ausgebreitet ist als bei uns Europäern und bei den Amerikanern, da die Zahl der diesbezüglichen Todesfälle schätzungsweise nur einen Fünftel von jener der westlichen Welt ausmacht. Als Eiweiss dient den Japanern vormerklich jenes der Fische, obschon neuerdings einige Wissenschaftler behaupten, das Fleischeiweiss sei vollwertiger. Das ändert indes die Tatsache nicht, dass die japanischen Athleten und Ringkämpfer trotz Reis-, Fisch- und Gemüsenahrung ihre Kraft genügend unter Beweis stellen konnten.

Rätselhaft scheint jedoch die Tatsache zu sein, dass so viele Japaner an Hirnblutungen und Hirnthrombosen sowie an Magenkrebs sterben. Gerade diese öfters auftretenden Todesursachen scheinen mit dem hohen Salzverbrauch der Japaner im Zusammenhang zu stehen. Diese Vermutung lehnen auch japanische Ärzte nicht ab. Dr. Takemune Soda, der als Leiter des japanischen öffentlichen Gesundheitswesens amtiert, hat diese Vermutung ebenfalls bejaht. Wie japanische Ärzte feststellten, soll der Lungenkrebs bei Rauchern viermal mehr vorkommen als bei Nichtrauchern. Die krebserregende Wirkung der Teerstoffe von Zigaretten soll dabei allerdings erst recht bei gleichzeitiger Einnahme von Alkohol zum Ausdruck kommen. Beim Speiseröhren- und Magenkrebs sind sich die Forscher ebenfalls einig, dass die übersalzene Nahrung als auslösender Reizfaktor eine Rolle spielt, doch hilft zur Auslösung der Krankheit noch eine weitere üble Gewohnheit mit, nämlich, den Tee in zu heissem Zustand zu trinken.

Während meines ersten Japanaufenthaltes waren die dortigen Ärzte noch nicht so aufgeschlossen wie heute, denn sie zeigten noch wenig Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Lebensweise sowie Umweltsbedingungen und

den schweren Krankheitsformen von Rheuma, Gicht und vor allem von Krebs. Heute hat die japanische Forschung diesbezüglich eine grosse Wendung vollzogen. Früher war Japan ein guter Nachahmer des Westens, während er heute in macherlei Hinsicht vorangeht. So betrachtet er z. B. die Viren nicht als Krebserreger, sondern nur als Wegbereiter oder als auslösenden Zellreiz. Wir erwarten in Gesundheitsfragen durch die japanische Forschung manche wertvolle Hinweise. Immerhin sollten sie aber auch in der umstrittenen Salzangelegenheit zu vernünftigeren Schlussfolgerungen gelangen, um einer verhängnisvollen, leicht zu umgehenden Todesursache den Riegel stossen zu können.

Bemerkenswerter Südseeaufenthalt

Ein Besuch auf Tahiti, Bora-Bora und verschiedenen Südseeinseln brachte mich mit vielen Eingeborenen in Berührung. Ein kurzer Aufenthalt auf einer unbewohnten Koralleninsel hinterliess unvergessliche Eindrücke bei mir. Gleichzeitig konnte ich mich aber auch von verderbenbringenden Einflüssen unserer Zeit überzeugen. Eine Insel mag noch so einsam verträumt und verborgen im Meere liegen, Luft und Wasser, die sie umspülen, können ihr heute unermessliches Unheil zufügen. – Unter den dortigen Eingeborenen kenne ich einen Bootsbauer. Er gehört zu meinen getreuen Freunden. Kein Wunder, dass er sich bei meinem Besuch die Gelegenheit nicht entgehen liess, mich auf eine kleine, unbewohnte Korallen-insel hinauszufahren. Er wusste, er konnte mich damit besonders erfreuen. Bei ruhigem Meer erreichten wir in der Morgenfrühe unser Reiseziel. Der Bootsbauer hatte guten Grund, mich dorthin zu führen, denn dieses schöne Flecklein Erde gehörte einem seiner Freunde als Privatbesitz. Dichter Urwald hatte sich auf dem ganzen Inselgebiet ausgedehnt, so dass wir sie nicht durchqueren konnten, denn das Dickicht tropischer Pflanzen stand uns allenthalben im Wege. Inmitten der blätterreichen Pflanzenwelt ragten viele Kokospalmen in die Luft. Einige Hühner belebten das kleine Eiland. Zu diesem Zweck hatte man sie hier angesiedelt, gab es hier doch reichlich Nahrung für sie. Auch für die Vermehrung hatte man gesorgt, denn drei Gockelhähne stolzierten zwischen den Hühnern herum.

Mein Freund hatte seine Frau, eine Halbchinesin, auf die Fahrt mitgenommen, und sie war ihrerseits in Begleitung einer jungen Eingeborenen. Als wir uns auf unserer Wanderung um die Insel herum den Kokospalmen näherten, verschwand die schlanke Gestalt dieses Mädchens behende in der Krone einer Palme, denn sie wollte uns mit Kokosnüssen beschenken. Sie liess diese denn auch förmlich auf uns herunter regnen, so dass wir für den ganzen Tag genug zu trinken und zu essen hatten. Wir lagerten uns nachträglich gemütlich auf einem kleinen, sandigen Strand, worauf die beiden Frauen mit ihren Harpunen verschwanden, um mit reicher Ernte zurückzukehren, während ich mit meinem Freund die Korallenfelder filmen und fotografieren ging.

Eindrucksvolle Erlebnisse

Das kristallklare Wasser zwischen den Korallenbänken lud mich zum Schwimmen ein, doch verging mir die Lust dazu, als ich einem kleinen Hai von etwa 80 cm Länge begegnete. Er war in unserer Nähe emsig mit Fischen beschäftigt. Obwohl er sich nicht im geringsten um uns kümmerte, weil er genügend Nahrung fand, hatte mein Freund gleichwohl einige Mühe, mich zu beruhigen, während er selbst völlig unbesorgt blieb, wusste er doch aus Erfahrung, dass ein kleiner Hai harmlos ist. Doch auch von den grossen Haifischen war nichts zu befürchten, da sie ausserhalb der Riffe blieben und selbst dort den Menschen in der Regel in Ruhe lassen, weil sie Nahrung in Fülle finden. Nur, wenn man sie belästigt und harpuniert, werden sie bös und greifen an. Mein