

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 27 (1970)
Heft: 8

Artikel: Gift in der Nahrung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969635>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 24.05.2025

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

here, natürliche Anstrengung, und ihr ohrenbetäubender Lärm raubt sogar unbeteiligten Nachbarn viel Kraft. Zwar brauchen sie keinen Hafer, aber das ist kein Vorzug, wenn man bedenkt, dass die Pferde durch deren Überhandnehmen heute am Aussterben sind. Wie freudig stimmt der Hafergenuss doch jeweils ein Pferd und wie angenehm ist sein Wiehern gegenüber dem verwerflichen Maschinenlärm!

Doch begraben wir dieses Problem, das wir vorderhand ja doch nicht ändern können, und kehren wir zum Volksmund zurück, der vom Hafer behauptet, er hitze. Das mag wohl sein, und deshalb verabreichte man früher schon und wohl auch heute noch bei Brand und Fieber Gerste, und zwar als Gerstenwasser abgekocht, wie dieses in heißen Ländern vor allem in den Tropen gegen den Durst getrunken wird.

Wenn die Schotten behaupten, der Hafereis zum Frühstück genossen, halte bei geistiger und körperlicher Arbeit den ganzen Tag hindurch gut bei Kraft, dann mögen sie nicht unrecht haben.

Die blühende Haferstaude

Sehr vorteilhaft ist es, dass beim Hafer jedoch nicht nur der Kern mit Nähr- und Heilwerten ausgestattet ist, sondern auch der Saft der blühenden Haferstaude. Schon seit Jahrhunderten dient dieser als ein vorzügliches Stärkungsmittel für die Nerven. In der Neuzeit findet jeder homöopathische Arzt im Hafersaft, der als Frischpflanzenpräparat erhältlich ist, ein unentbehrliches Heilmittel. Es ist dieses unter dem lateinischen Namen der Pflanze als *Avena sativa* bekannt. Besonders in der Kinderpraxis hat es sich bei zappeligen Kleinkindern sehr bewährt. Grosse Dienste leistet es auch der heranwachsenden Jugend bei Schulumüdigkeit. Manche Mutter ist dankbar, dass sie damit ihrem erschöpften Kind besonders vor der Ferienzeit zum Durchhalten verhelfen kann. Es ist der besondere Gehaltstoff Avenin, der der Nervenzelle nährend und aufbauend zu dienen vermag; daher auch die erstaunlich gute Wirkung. Wer das Mittel einmal kennt, zieht es jedem raschen Erfolg allopathischer Medikamente vor, denn seine erfolgreiche Hilfe ist ohne nachteilige Nebenwirkung, da es die Nerven heilend ernährt.

Gift in der Nahrung

Im Jahre 1925 habe ich eine 64seitige Broschüre mit dem obigen Titel herausgegeben und 25 000 Exemplare hatten in kurzer Zeit dankbare Abnehmer gefunden. Wir kämpften gegen Konservierungs- und Spritzmittel, die damals üblich waren. Verglichen mit den Mitteln, die später zur Anwendung kamen, vor allem in der Form der chlorierten Kohlenwasserstoffe wie DDT und andere mehr, waren diese allerdings noch nicht so gefährlich. Immerhin war auch Kupfer ein Gift, wenn schon es von der Erde wieder verarbeitet werden kann. Zudem benötigen wir ja homöopathische Mengen von Kupfer im Blute, genau so, wie wir Eisen gebrauchen, nur in kleineren Mengen. Wir werden selten einen Wein oder Traubensaft

trinken, der durch die Spritzmittel nicht kleine Mengen von Kupfer enthält.

Arsenik war das schlimmere Mittel, das damals in Spritzmitteln verwendet wurde, denn dieses lagert sich beim Menschen gerne in den Knochen und vor allem in der Wirbelsäule ab. Noch heute wird Teer in Form von Obstbaumkarbolineum verwendet. Wiewohl alle Teerstoffe bekanntlich krebsfördernd sind, wirken sich diese Spritzungen im Obstbau nicht so gefährlich aus, weil man sie im Winter durchführt, weshalb von dem Mittel nichts an den Früchten haften bleibt.

Kürzlich verlangte eine junge Frau telefonisch nach Rat, um gesund leben zu können. Da sie in der Hinsicht verschiedene Bücher gelesen hatte, wie die Ernäh-

rungsbücher von Dr. Jackson und Dr. Anemüller, ferner das Werk von Prof. Günther Schwab: «Der Tanz mit dem Teufel», und «Der stumme Frühling» von Rachel Carson, war sie ganz «sturm» geworden und wusste seither nicht mehr, was sie essen sollte, da so vieles vergiftet sei. Die Sorge dieser Frau ist gut verständlich, hat sie doch das ausgesprochen, was Hunderttausende denken und ersorgen.

Kleine Abhilfsmöglichkeiten

Gegen die Luftverschlechterung können wir uns auflehnen und womöglich unseren Wohnsitz ändern, wenn wir in einer Grossstadt oder einem Industriegebiete wohnen. – Wenn sich im Wasser DDT vorfindet, sollten wir eben kein solches Wasser trinken, sondern Mineralwasser, solange dieses noch frei ist von DDT. Wie wir in letzter Zeit verschiedentlich erfahren konnten, ist DDT auch in vielen Gegenden in der Milch, demnach also auch im Rahm, in der Butter und im Käse enthalten, weshalb uns nichts anderes übrig bleibt, als den Verbrauch dieser Erzeugnisse so niedrig als möglich zu halten. Als Ersatz müssen wir uns eben mehr auf Pflanzeneiweiss, vor allem auf Soja verlegen. Gemüse, das wir kaufen, sollte, wenn möglich, biologisch gezogen sein, sonst sind wir nicht sicher, ob es einwandfrei ist. Früchte, die man schälen kann, mögen noch angehen. Am besten ist heute ein eigener Garten, um Gemüse und Früchte auf gesunder Grundlage zu ziehen. Es mag dies mit mehr Mühe verbunden sein, ist aber eine gesunde Freizeitbeschäftigung. Leider ist dieser Ausweg jedoch nur verhältnismässig wenig Menschen möglich. Noch schlimmer sind indes jene daran, die an Stelle von Naturkost die üblichen entwerteten Erzeugnisse aus Weissmehl und weissem Zucker einkaufen und ihre weitere Nahrung zum grossen Teil aus Büchsen nehmen, weil dies bequemer für sie ist, und weil sie eben überhaupt keinen Begriff von dem zu haben scheinen, was sie benötigen. Mit dieser Ernährungsweise müssen sie nicht nur mit den erwähnten Giften rechnen, son-

dern auch mit Mangelerscheinungen und teilweise ebenso mit Avitaminosen. Sie haben also infolge ihrer Unwissenheit und Gleichgültigkeit doppelt zu leiden.

Behördliche und wissenschaftliche Aufgaben

Immer wieder veröffentlicht die Presse Warnrufe einsichtiger Forscher. Kürzlich erschien in der Wochenschrift «Time» ein Artikel mit dem Titel: «Die letzte Chance für Mutter Erde». Die bekannte Zeitschrift «Das Beste» brachte davon einen Abdruck in Nr. 7 vom Juli 1970. Die Vorschläge, die von Ökologen darin zum Ausdruck kommen, sind einigermaßen beruhigend für uns, zeigen sie doch, wie man all den Schädigungen, die das Leben von Mensch, Tier und Pflanze durch die Luft, das Wasser und die Nahrung gefährden, abhelfen könnte. Dieses Können hängt jedoch von den Regierungen mit ihren Gesundheitsämtern ab, denn es mag nötig sein, all die Schädigungen und Vergiftungen durch die Industrie auf gesetzlichem Wege zu verbieten. Ferner müsste die Forschung Weisung erhalten, um zur Schädlingsbekämpfung biologische, ungiftige Methoden auszuarbeiten und dementprechende Mittel zur Verfügung zu stellen. Es gibt heute genug Möglichkeiten, denn die Wissenschaft kennt die Wege, die einzuschlagen sind, aber es ist ein schlimmes Häklein dabei, da die biologische Schädlingsbekämpfung nicht so gewinnbringend ist. Dieser Punkt scheint das grösste Hindernis zu sein, das den Bemühungen, Abhilfe zu schaffen, im Wege stehen mag.

Trotz der vermehrten Erkenntnis der Wissenschaft nehmen Krebs und Gefässkrankheiten mit der steigenden Zahl von Herzinfarkten zu. Auch die Millionen von Rheuma- und Gichtkranken vermehren sich ständig. All diese bedenklichen Feststellungen sollten doch deutlich genug für die Notwendigkeit sprechen, den Lebensbedingungen der Menschheit vermehrte Aufmerksamkeit zu schenken und sie wieder gesünder und natürlicher zu gestalten.