

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 29 (1972)
Heft: 1

Artikel: Komisches Amerika
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970649>

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: 03.04.2026

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

uns die wissenschaftliche Forschung, dass wir viel zuviel Natriumionen und zu wenig Kaliumionen einnehmen, wodurch unser Mineralstoffwechsel widernatürlich verändert und gestört ist. Bekanntlich wird die Eloktrolytaufladung der Zellen durch Kaliumionen gefördert, was ihre Aktivität und somit ihre Leistungsfähigkeit wesentlich verbessert.

Kaliumarme Ernährung

Fleisch, Eier, Süssigkeiten und Weissemehlprodukte sind kaliumarme Nahrungsmittel, und diese nehmen quantitativ den Hauptteil der allgemein üblichen, europäischen Nahrung ein. Bedauerlicherweise stellt das kaliumreiche Gemüse in der Regel nur eine kleine Beigabe unserer Mahlzeiten dar und dies trotz seiner Vorzüge. Besonders bedenklich sieht es in dieser Angelegenheit dann noch aus, wenn in der Privatküche, sowie bei der Zubereitung gewisser Hotelkost das richtige Verständnis fehlt, indem man das Gemüse durch das Kochen im Wasser seines Kaliumgehaltes beraubt, weil man es nach erfolgtem Kochprozess einfach aus dem entstandenen Brühwasser zieht, worauf man dieses bedenkenlos wegschüttet, obwohl das sich zum grossen Teil im Wasser gelöste Kalium damit gleichzeitig davonschwimmt. Feriengäste, die solch eine Ernährung erhalten, werden mit Bedauern eine Zunahme statt Abnahme des Gewichtes feststellen können; auch erhöht sich der Blutdruck dadurch leider noch etwas.

Es ist nun so, dass die erwähnten Nahrungsmittel, die bei uns den Hauptprozentsatz ausmachen, bei den Indianern am Marañon unbekannt sind mit Ausnahme bescheidener Mengen von Fleisch. Des weiteren steht ihnen keine Salzdose zur Verfügung wie bei uns, wo die Leute

über das bereits gewürzte Essen bedenkenlos Salz streuen, bevor sie dieses nur erst einmal gekostet haben. So sehr ist ihr Gaumen verdorben, dass ihnen völlig versalzene Speisen nichts ausmacht. Niemandem, der indes naturgemäss eingestellt ist, werden versalzene Speisen munden, im Gegenteil, das beste Essen wird ihm keinen Genuss bereiten, wenn es zuviel Kochsalz enthält oder sonstwie zu stark gewürzt ist.

Die kaliumreiche Molke

Nebst den Gemüsen enthalten bekanntlich auch die Früchte Kaliumsalze und reichlich sind sie auch in der Molke vorhanden. Selbst die Milch weist solche in bescheidenem Masse auf. Beliebte waren daher bei den französischen Fürsten die schweizerischen Molkentrinkkuren, denn dadurch verschwanden ihre Schmerzbäuche oder wurden mindestens wesentlich kleiner. Gleichzeitig sank auch der hohe Blutdruck, so dass sie sich wieder vital und elastisch fühlten, was man alten Berichten entnehmen kann. Sicherlich war der Kaliumreichtum der Molke an dieser offensichtlichen Besserung des Zustandes wesentlich mitbeteiligt. Heute kann man sich sogar im Alltag den Vorzug der Molke in Form von Molkosan zugute kommen lassen, denn dieses Molkenkonzentrat ist verdünnt als tägliches Getränk ein guter Kaliumspender. Auch die bekannten Würzsalze Herbamare und Trocomare sollen aus den erwähnten Gründen noch reichhaltiger an Kalisalz werden als früher. Immer mehr wissenschaftliche Beweise zeigen uns zurzeit, dass wir unsere Nahrung mehr auf die wissenschaftliche Seite verschieben sollten, um den gesteigerten Anforderungen der kommenden Jahre eher gewachsen sein zu können.

Komisches Amerika

Als ich vor 20 Jahren in den Vereinigten Staaten von Amerika erstmals mit führenden Ärzten und Ernährungswissenschaft-

lern in Berührung kam, konnte ich mich des Eindruckes nicht erwehren, dass sich diese Forscher unserem europäischen

Standpunkt gegenüber um vieles überlegen fühlten. Wohl beeindruckte mich beispielsweise die Wirksamkeit von Professor Mc.Kay an der Cornell-Universität in Ithaca sehr. Es kam mir vor, diese amerikanischen Gelehrten seien mit ihrer Denkweise und ihren Fähigkeiten in der Lage, wissenschaftlich viel exakter vorgehen zu können als wir. Ihre rein wissenschaftlich errechnete Grundlage verschaffte ihnen denn auch gewissermassen eine solch überhebliche Sicherheit, dass die europäische Einstellung daneben als veraltet verblissen musste. Ja, es kam mir sogar oft so vor, als ob die amerikanischen Wissenschaftler fest überzeugt seien, in Ernährungsfragen noch besser Bescheid zu wissen als der Schöpfer selbst. Wie hätten sie es sonst wagen können, den wohlüberlegten Aufbau vollwertiger Nahrungsmittel zu verändern, indem sie beispielsweise dem Getreide Kleie und Keimling wegnahmen, um damit die Tiere zu füttern, den entstandenen Verlust aber mit künstlichen Präparaten zu ersetzen? Mit fast allen Nahrungsmitteln unternahm man diese Verfahrungsweise, indem man sie ganz einfach raffinierte, also entwertete, jedoch nicht etwa in der Annahme, dass solches Vorgehen nun genüge. Im Gegenteil, denn diese Änderung sollte nur eine Verbesserung einleiten, damit die zusätzliche Beigabe künstlich erzeugter Stoffe nach wissenschaftlich genau berechneter Dosis den als richtig und notwendig erachteten Ersatz zu bieten hatte. In den Augen dieser Wissenschaftler handelte es sich demnach um eine Korrektur, die den gesundheitlichen Wert der Nahrungsmittel verbessern sollte.

Solcher Einstellung gegenüber war es nicht leicht, seinen naturgemässen Standpunkt erfolgreich behaupten zu können, und dennoch wagte ich es, denn meine Erfahrungen und Beobachtungen bei Naturvölkern waren für mich massgebend und meine Argumente rüttelten selbst an der Sicherheit eines staatlich beauftragten Vortragsredners, der öffentlich gegen mich Stellung genommen hatte, denn er

erklärte nachträglich einem meiner Freunde: «Dieser Mann gibt mir zu denken!» Das war gut, sind doch die Amerikaner allgemein sehr autoritätsgläubig und was man ihnen mit Zahlen und Analysen zeigen kann, ist für sie bewiesen und leicht annehmbar. Wenn auf den Warenetiketten die Anpreisung von möglichst viel Eiweiss und Vitamin zu lesen ist, dann gilt dies als Bestätigung, für sein Geld den entsprechenden Gegenwert erhalten zu haben. Weitere Überlegungen kommen dabei nicht in Frage, denn wem fällt schon ein, sich zu fragen, ob die deklarierten Werte in der Form künstlicher Vitamine und anderer Ersatzstoffe den entfernten Naturwerten zu entsprechen vermögen, oder ob sie solche gar überbieten könnten? Um derlei Überlegungen kümmerte sich der Amerikaner damals wenig oder überhaupt nicht, hielt er doch vertrauensvoll für gut, was man ihm darbot.

Günstigere Wendung

Inzwischen aber scheint sich doch das Blatt etwas gewendet zu haben. Dies geschah, als Kennedy das Buch: «Der stumme Frühling», von Rachel Carson, gelesen hatte, denn dadurch begann er aufzuwachen, und es erschienen teils direkt oder indirekt durch seinen Einfluss Kritiken am Ernährungssystem der Amerikaner. Er beanstandete das amerikanische Brot trotz den künstlichen Aufwertungen. So kam der Stein ins Rollen, denn kürzlich wurden die früher so sehr gelobten Weissmehlprodukte als schädliche Hungernahrung bezeichnet. Jetzt hat ganz Amerika eine Welle von Verbesserungsbestrebungen die Ernährungsfrage betreffend erfasst, indem sich verschiedene Organisationen, sogar die Beatles und Anhänger östlicher Philosophien nebst Sportvereinen und anderen Vereinigungen vermehrt um die Gesundheit interessieren. So kommt es, dass die Nachfrage nach biologisch gezogenen Früchten und Gemüse immer mehr Geltung gewinnt. Was vor 20 Jahren von Idealisten in Kalifornien

nien vertreten und durchgeführt wurde, hat sich heute in den Grossstädten des Ostens einen Platz erobert. Jetzt könnten der Amerikaner von europäischen Methoden lernen, insofern diese nicht bereits auch bei uns modernen Ansichten weichen müssten und insofern der Grössere gewillt ist, den Kleineren gelten zu lassen. Zudem kann die gewonnene Einsicht am Felsen der amerikanischen Grossindustrie zerschellen, denn es besteht die grosse Gefahr, dass der ausgeprägte Geschäftsgeist der Amerikaner eine andere Lösung zu finden sucht, um die dringende Forderung,

in Ernährungsfragen dem naturgemässen Rufe Folge zu leisten, umgehen zu können, mag es sich dabei auch um eine bewusste Täuschung handeln. Ungefähr in dem Sinne könnte dies zustande kommen, wie ich es vor etwa 35 Jahren einmal drastisch an einer Einzelperson erfahren habe. Ich verschrieb dieser nämlich gegen beginnende Arthritis Rohkost, und wie löste sie die Frage? Triumphierend zeigte mir diese Patientin später einmal ihren Einkaufskorb, in dem sich roher Schinken befand. Nach ihrer Ansicht gehörte eben auch dieser zur Rohkost.

Die Arbeit als Gesundheitssport

So manche Arbeit, der man sich beruflich verschrieben hat, stellt an uns Forderungen, die unserer Gesundheit eher schaden als nützen. Wie kann man überhaupt an einen Gesundheitssport denken, wenn man sich an eine Arbeit erinnert? Meist sind Hast und Jagd, Zwang und zermürbende Bürden körperlicher und geistiger Art damit eng verquickt. Ja, so sehr ist man der Arbeit verklavt, dass man auch in der Freizeit von den peinigenden Verkrampfungen die sie auslöste, keine Befreiung findet. Das alles mag bei vielen stimmen, und darum fiel mir vor Jahren im trockenen Hochland der Sierra Madre auch die beschwingte Arbeitsweise eines unbeschwerten Mexikaners als etwas Ungewohntes auf. Er hatte die Blätter einer Agavenart, ähnlich der Sisalpflanze, zu einem Haufen aufgestapelt und nahm davon Blatt für Blatt, um jedes einzelne so lange auszuklopfen und zu bearbeiten, bis nur noch die weissen Fasern davon übrigblieben. Diese zog er alsdann durch einen Stahlkamm, und das Ergebnis war ein Rohstoff wie unser Hanf. Damit gab sich jedoch der frohmütige Mann noch nicht zufrieden, denn er wollte durch seine Fabrikation weit mehr erreichen. So fuhr er denn fort, mit viel Geschicklichkeit und beweglichem Schwung seinen weiteren Aufgaben die volle Aufmerksamkeit zu schenken, und als sie beendet war, lag ein

schönes, starkes, weisses Seil fertig zum Verkauf vor mir. Mit sichtlichem Vergnügen betrachtete der fleissige Mexikaner sein Werk, das ihm gleichzeitig einen gewissen Gesundheitssport verschafft hatte. Er war dabei so zufrieden, dass man annehmen musste, auch der in Aussicht stehende Verdienst werde ihm voll genügen.

Beträchtlicher Szenenwechsel

Die Kehrseite heutiger Arbeitsweise trat mir aber kurz nachher beim Besuch einer Ford-Fabrik in Detroit entgegen. Dieses Riesenwerk, das damals die arbeitsfähigen Männer einer ganzen Stadt von der Grösse Basels beschäftigte, war so gross, dass ich in Begleitung eines Ingenieurs in einem ganzen Tag nicht alle Hallen besichtigen konnte. Vergleich ich die Muskelleistung dieser Fabrikarbeiter mit jener des erwähnten Mexikaners, dann musste ich diesem die grössere Anstrengung zuschreiben. Ich verglich aber auch gleichzeitig die äusseren Umstände miteinander und kam zum Schluss, dass der Mexikaner einem König glich, war er doch frei von ungunstigen äusseren Einflüssen, denen gegenüber der Ford-Arbeiter wie ein moderner Industriesklave zu beurteilen war, da er neben dem Zwang des Fliessbandes meist auch noch mit einem unerfreulichen Arbeitsmilieu zu rechnen hatte und zudem Lärm und schlechte Luft in Kauf