Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 1

Artikel: Kaffee soll pures Gift sein
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551426

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

lich durch die Obstschale dringen konnte, dann wird es auch durch die Lagerung nicht verschwinden. Wir konnten dies auch bei den Kartoffeln, die gegen den Kartoffelkäfer und andere Insekten mit Chemikalien gespritzt worden sind, beobachten. Man mag sie noch so gründlich waschen und schälen, der durchdringende Geschmack, der von dem Gift herrührt, bleibt dennoch bestehen, so dass man sie zum Essen nicht mehr verwenden kann.

Warum verschlimmbessern?

Es ist nun allerdings sehr vorteilhaft, dass sowohl Aepfel-, als auch Birnenschalen aussen eine sehr undurchlässige Zelluloseschicht aufweisen. Zwar ist es kaum glaubhaft, dass heute noch Spritzmittel verwendet werden, die diese widerstandsfähige Zellulose durchdringen könnten. Wenn dies allerdings der Fall wäre, stünde es tragisch um unser Obst und dessen wertvollen Genuss. So wohlweislich ist für gesunde Nahrung gesorgt, aber der Mensch verdirbt sie durch seine Torheit. – Ich selbst schäle jeden Apfel, der nicht aus meinen eigenen biologischen Kulturen stammt, denn ich habe mir in Amerika einmal durch gespritzte Aepfel eine empfindliche Vergiftung zugezogen, was ich nie mehr vergessen werde. Wenn ich daher jemanden so unbekümmert in einen ungeschälten Apfel oder eine Birne hineinbeissen sehe, dann bin ich darüber stets erstaunt. Wohl erinnert mich dies noch an die Zeit, da dies bedenkenlos so gehandhabt werden konnte, denn es war dies ein doppelter Genuss, ja, es war damals sogar sehr verpönt, Früchte zu schälen, weil man die Meinung vertrat, dass direkt unter der Schale die besten Stoffe gelagert seien. Leider haben sich aber inzwischen die Zeiten geändert, und ich wundere mich über jene, die dies nicht vorsichtshalber beachten. Auf meinen Kulturen spritze ich nicht, aber trotzdem ernte ich verhältnismässig schönes, gesundes und vor allem gut aromatisches Obst. Wenn anfällige Sorten etwas Schorf aufweisen, dann ess ich sie eben mit diesem Schorf, ist dieser doch keineswegs giftig. Von Jugend an bin ich mir dies gewohnt. Sollte mich der Schorf aber stören, dann schäle ich die entsprechende Frucht eben ganz einfach. Auf alle Fälle muss ich keine Bedenken haben, sie sei in irgendeiner Form vergiftet und könne mir dabei schaden. Sollte aber eine Frucht ausnahmsweise einmal einen Wurm beherbergen, dann schneide ich eben alles, was mich an ihn erinnern könnte, heraus und esse, was noch übrigbleibt. Noch heute gilt das Sprichwort, dass es nicht die schlechtesten Früchte seien, woran die Wespen nagen, und bekanntlich suchen sich auch die Würmer gute Nahrungsmittel aus, denn die entwerteten sind ihnen zu wenig gehaltvoll, was man besonders beim Getreide beobachten kann, da sich kein Wurm in das allerweisseste, völlig entwertete Amerikamehl verirrt. Wenn von 100 Aepfeln einmal einer wurmstichig ist, dann lohnt sich bestimmt das gesundheitsschädigende Spritzen nicht. Zudem fordert das viele Spritzen entsprechenden Zeitaufwand, kostet viel Mühe und ist keineswegs billig. Die Singvögel sind uns dankbar, wenn wir in unserem Garten und den Obstbaumkulturen nicht spritzen. Sie stellen sich dann gerne bei uns ein und helfen uns wacker, mit den Insekten fertig zu werden, denn ihnen sind sie ein Leckerbissen und uns werden sie nicht mehr schaden können.

Kaffee soll pures Gift sein

So äusserte sich ein englischer Arzt einer Patientin gegenüber. Durch ihre Freundin ersucht sie uns nun um unsere Stellungnahme in dieser Angelegenheit. Früher war auch ich ein radikaler Gegner des Kaffeetrinkens, doch die Kaffeepflanzungen in Zentral- und Südamerika hatten mich umgestimmt. Besonders in den Ber-

gen von Guatemala, wo die Kaffeesträucher im Halbschatten riesiger Avocadosbäume stehen, konnte ich dieser schönen Pflanze nicht mehr mit der gleichen Feindseligkeit begegnen. Das tönt allerdings etwas wenig zuverlässig, denn wenn etwas doch erwiesenermassen ein Gift sein soll, dann kann doch schliesslich auch die Schönheit nichts daran ändern. Ja, so urteilt man, aber es gibt auch mildernde Umstände. Der Kaffeestrauch also besitzt fast dunkelgrüne Blätter, die wie poliert glänzen, und aus denen zur Reifezeit schöne rote Beeren hervorleuchten. Eine ganze Kaffeeplantage ist daher eine Augenweide, und es bereitet einen wirklichen Genuss, gemütlich durch sie hindurchzuwandeln. Als ich den Kaffee wegen seines Gehalts an Koffein noch als schlimmes Gift fanatisch bekämpfte, hatte ich noch nie eine solch schöne Anlage besichtigt. Auch das Tein der Teepflanzen und das Theobromin der Kakaobohnen verurteilte ich in gleichem Sinne, weil gesundheitsschädigend.

Wirkung auf Gesunde und Kranke

Mein Aufenthalt auf den Plantagen und die liebenswürdige Gastfreundschaft ihrer Besitzer stimmte mich indes versöhnlicher. Eine Tasse feinen Spitzentees auf den Bergen Ceylons inmitten einer grossen, schöngepflegten Teeplantage im geschmackvoll gediegenen Haus aus der Zeit des englischen Kolonialstils bekommt eine ganz andere Note am knisternden Kaminfeuer in Gesellschaft einheimischer Freunde. Weil solche Gelegenheiten nur selten waren, schadeten sie mir denn auch gesundheitlich keineswegs. Ebenso mundete mir auf der Hazienda weiterer Freunde am Morgen oder nach dem Mittagessen eine Tasse Kaffee in seltenen Fällen gut, ohne durch irgendwelche Nachteile zu belästigen. Aber eben das Wörtlein «selten» war dabei massgebend. Nachts aber konnte ich keinen Kaffee trinken, da er mir den Schlaf vertrieb und ich nur mit Mühe die innere Unruhe besänftigen konnte, um überhaupt doch noch einschlafen zu können, Darum lobe ich mir besonders abends den Bambukaffee, der mich nicht aufregen kann und zudem die Leber eher vorteilhaft zu beeinflussen vermag. Trotz meiner milderen Beurteilung des Kaffees habe ich mir überhaupt nie angewöhnt, zu Hause Bohnenkaffee zu trinken.

Die Wirkung des Koffeins auf die Blutgefässe ist nicht abzustreiten, und zwar werden sie dadurch erweitert. Wer nun verengte Blutgefässe besitzt, kann durch eine Tasse Kaffee eine wirksame Medizin erhalten. Wir können also einen Unterschied feststellen, wenn wir nur selten Kaffee geniessen oder wenn wir täglich mehrere Male diesem Genuss frönen. Genussmittelgifte solcher Art können dann nachteilig, ja sogar gefährlich werden, wenn wir sie regelmässig und in erheblichen Quantitäten einnehmen. Wenn also Tein und Koffein am Abend anregt oder gar aufregt, dann ist es unweise, sich damit zu belasten und zu schädigen. In solchen Fällen ist es besser, man trinke Hagebuttentee oder Bambukaffee, denn beides lässt uns ruhig schlafen. Wer hingegen verengte Gefässe besitzt, braucht nur eine Tasse Kaffee zu trinken, um einschlafen zu können. Man kann also nichts ohne weiteres verallgemeinern, denn es kommt ganz auf unseren Gesundheitszustand und unsere Veranlagung an, ob wir dies oder jenes benötigen oder strikte meiden müssen. Wenn ein Patient wegen Nieren-, Blasen- oder Leberleiden in ärztlicher Behandlung steht, dann ist es begreiflich, wenn der Arzt den Kaffee als pures Gift bezeichnet, denn in solchem Zustand sollte er wirklich ganz gemieden werden. Auch in vorbeugendem Sinne bei Anzeichen gewisser Schwächen ist es besser, man lehne den Kaffeegenuss ganz ab. Wenn aber ein völlig gesunder, starker Mensch hie und da morgens oder nach dem Mittagessen eine Tasse Tee oder Kaffee trinkt, dann ist es übertrieben, von einem schädigenden Gift zu sprechen.

Kaffeegenuss bei den Beduinen

In einem Beduinenzelt kann man sogar zur Abendstunde eine Tasse Kaffee trin-

ken, ohne dadurch den Schlaf zu beeinträchtigen, denn nach alter Sitte geniesst der Beduine mit seinen Gästen den feinpulverisierten Kaffee mitsamt dem Pulver. Als ich einmal in der Wüste einem solchen Gastgeber gegenüber nicht nein sagen konnte, obwohl er mir ein Tässchen nach dem andern von seinem Kaffee anbot, war ich nachträglich erstaunt, dass ich trotz diesem Genuss gut einschlafen konnte und eine ungestörte Nachtruhe erlebte. Probeweise versuchte ich zu Hause die gleiche Zubereitungsart des Kaffees nachzuahmen, und wieder schlief ich daraufhin herrlich. Ich nehme daher an, dass im Kaffeeabsud das Gift und im Kaffeesatz der neutralisierende Gegenstoff enthalten ist, im Sinne einer Säure und Base. Es hat dies zur Folge, dass Kaffee, nach arabischer oder türkischer Art zubereitet, nicht aufregt und somit anders wirkt, als Kaffee, wie wir ihn zu trinken gewohnt sind. Heute enthält unsere Nahrung den Umständen entsprechend viele chemische Gifte, und wir sind gewissermassen gezwungen, sie dennoch einzunehmen, wiewohl sie nach meinem Dafürhalten viel schlimmere Folgen zeitigen, als wenn wir hie und da, also ausnahmsweise, eine Tasse guten Tees oder Kaffees geniessen.

Ist Joghurt von gesundheitlichem Nutzen?

Wie kann man auch eine solche Frage stellen, da doch bekannt ist, dass man den guten Gesundheitszustand der Bulgaren bis ins hohe Alter hinauf dem regelmässigen Genuss von Joghurt zuschreibt. Den dort allgemein verwendeten Joghurtbazillus nennt man Bazillus bulgaricus. In der August-Nummer 1973 erklärte ich auf Seite 118, dass sich der Bazillus bulgaricus erfahrungsgemäss besonders auf lange Sicht nicht so gut mit den Kolibazillen im Darm verträgt, weshalb es besser sei, zeitweise den Joghurtgenuss einzustellen. Dieser Rat führte zur Frage, woran man erkennen könne, dass die Kolibazillen im Darm einer solchen Schädigung anheimgefallen seien. Sobald die normale Zusammensetzung unter den Darmbakterien – man nennt dies die Darmflora – nicht mehr stimmt, stellen sich Störungen wie Gärungen und Darmgase ein, was zur Folge hat, dass die Nahrung schlecht ausgewertet wird. Man leidet daher unter mangelhafter Verdauung. Zusammen mit dem Bazillus bulgaricus kann auch der Acidophilus-Bazillus eingeimpft werden, ist er doch ebenfalls sehr nützlich, besonders, da er sich mit den Kolibakterien des Darmes sehr gut verträgt. Heute werden oft diese beiden Bazillenarten gleichzeitig verwendet, da dieser Joghurt dem Darm selbst auf längere Zeit besser bekommt, als wenn ihm der Acidophilusbazillus fehlen würde.

Verschlimmern statt verbessern

Die Güte des Joghurts hängt natürlich auch von der Milchqualität ab, was heute, je nach der Produktionsgegend, zum grossen Problem werden kann. Verschiedene Punkte müssen dabei berücksichtigt werden, kommt es doch darauf an, ob man viel Silofutter verwendet, ob man viel Insektizide verspritzt, ob man chemische Massivdüngung durchführt. All dies fällt wesentlich ins Gewicht. Die Regel ist unumstösslich, denn nur gesundes Futter ermöglicht das Gesundbleiben der Kühe. Ebenso können nur gesunde Kühe eine gesunde Milch liefern und nur von gesunder Milch kann man empfehlenswerten Joghurt zubereiten. Das Anreichern mit künstlichen Vitaminen und Süssstoffen bedeutet eher eine Verschlechterung als eine Wertverbesserung. Leider muss man sich heute daran gewöhnen oder sich zum mindesten damit abfinden, dass der gesundheitliche Wert der Nahrungsmittel immer geringer und schlechter wird, wenn man sie nicht selbst zubereiten oder aus sicherer Bezugsquelle, die noch gewissenhaft arbeitet, beziehen kann. Wenn auch die Packungen schöner werden mögen, ist uns