

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Das Reformhaus : seine Aufgabe und Verantwortung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551719>

#### 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:** 24.12.2025

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

betreffs der Nachteile zur Sprache gelangten, wandte ich mich wohlweislich rostfreiem Stahl, gutem Email, Glas- und Tongeschirren zu. Wer die Möglichkeit besitzt,

sollte sich diese Frage vom materiellen und auch gesundheitlichen Gesichtspunkt aus reiflich überlegen und danach entsprechend handeln.

## Das Reformhaus — seine Aufgabe und Verantwortung

Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass das Reformhaus eine wertvolle, ja sogar ideale Aufgabe erfüllen kann. Schon im Jahre 1920 führte ich neben meiner regen Tätigkeit in Basel einige Jahre hindurch ein Reformhaus. Es schloss sich meinem ausgiebigen Kräuterbetrieb an, denn damals standen in der Naturheilmethode die Heilkräuter noch so ziemlich an erster Stelle, da die Ernährungsfrage erst anfing, ihre heilsame Rolle zu spielen, weil sich die Entwertung von Nahrungsmitteln immer mehr auszudehnen begann. Wer daher eine gesunde Ernährungsweise bevorzugte, sah sich nach unveränderter Naturkost um. Fachleute fingen an, um deren Erlangung und Herstellung aufrichtig zu kämpfen. Heute ist das Reformhaus eine allgemein bekannte Erscheinung. Ich selbst habe den Gedanken vollwertiger Ernährung durch das Reformhaus auch in anderen Kontinenten verwirklicht. Vor ungefähr 20 Jahren eröffnete ich in Kanada das erste schweizerische Reformhaus und später das erste in Kapstadt, also in Südafrika. Seither haben viele die Wichtigkeit vollwertiger Ernährungsweise erfasst und durch Gründung weiterer Reformhäuser zur Erlangung gesunder Nahrungsmittel beigetragen.

### Vielseitige Auskunft

Aus gründlicher Erfahrung weiss ich, wieviel man den Menschen im Reformhaus betreffs Gesundheitsfragen raten und helfen kann. Wenn der Arzt einem seiner Patienten eine eiweißarme Ernährung verschreibt, holt sich dieser im Reformhaus Rat. Oft weiss der Kranke nicht Bescheid, wenn ihm der Arzt eine Leber- oder Nierendiät empfiehlt. Geschulte Kräfte im Reformhaus können Auskunft erteilen. Auch jemand, der an multipler Sklerose erkrankt ist und deshalb eine glutenfreie Diät be-

achten sollte, kann sich im Reformhaus Rat und entsprechende Nahrungsmittel einholen. Der Gemüsestand im Reformhaus ist auch für biologisch gezogene Gemüse besorgt.

Sicher ist es befriedigend, vielseitig Auskunft erteilen zu können. Noch heute gibt es Leute, die nicht wissen, dass man einen aromatischen Tee nur überbrühen und zugedeckt kurz ziehen lassen sollte, damit sich die ätherischen Oele nicht im Dampf verflüchtigen, sondern sich nützlich erweisen können. Kräuter hingegen, die reich an Nährsalzen sind, wie Zinnkraut, Hohlzahn, Silbermanteli und andere mehr, sollte man kochen lassen, damit sich die Nährsalze lösen können. Auch mit Rinden und Wurzeln ist so zu verfahren, weshalb wir beispielsweise die Eichenrinde ebenfalls kochen lassen. Da heute nicht mehr so viele Tees Verwendung finden, ist der Bezüger froh, hierüber im Reformhaus Rat erhalten zu können.

### Ernährungsfragen

Vor allem darf man erwarten, im Reformhaus über Ernährungsfragen richtige Auskunft zu erhalten, und zwar in dem Sinne, dass Nahrungsmittel zugleich Heilmittel sein sollten. Eigentlich ist es verwunderlich, dass der Genuss von weissem Zucker zur bedenkenlosen Selbstverständlichkeit gehört, wiewohl man zur Genüge wissen könnte, dass er ein gefährlicher Kalkräuber ist und daher die Zahnläsionen fördert. Er vermag auch sonstwie fast wie ein Gift zu wirken und kann bei Nierenleiden sogar Schmerzen auslösen. Früher glaubte man dem gewöhnlichen Rohrzucker voll vertrauen zu können, doch ist das Ergebnis seiner ebenfalls industriellen Bereitungsart nur ein wenig besser als beim weissen Zucker. Im Reformhaus kann man dies alles erfahren, ebenso lernt man dort den

besten Zuckerersatz kennen, indem man sich mit Honig oder Traubenzucker eindeckt. Letzterer wird aus Trauben gewonnen und darf niemals verwechselt werden mit dem künstlichen sogenannten Traubenzucker, der nur der chemischen Formel entspricht. Weisszuckerprodukte mit ihren schädlichen Nebenwirkungen können bestimmt keinen Ersatz für Naturerzeugnisse darbieten, Honig und der Nährzucker, den wir aus den Trauben gewinnen, sind indes Süsstoffe, die dem Körper ohne Nachteile bekömmlich sind. – Man kann sich aber auch angewöhnen, nicht alles zu süßen. Auch gekochtes Obst ist in der Regel durch seinen natürlichen Fruchtzuckergehalt noch süß genug. Es ist vorteilhaft, den Gaumen nicht zu verwöhnen, damit ihm die Gaben der Natur schmackhaft genug erscheinen. Dies ist allerdings nur dann der Fall, wenn vollreife, statt unreife Früchte zur Verfügung stehen.

Nur wenige von uns wissen, dass das beste Eiweiss aus der Sojabohne stammt. Sojaprodukte gehören daher zu den wertvollsten Nahrungsmitteln, die man sogar als vollen Fleischersatz bewerten kann. Das Reformhaus kennt diese Erzeugnisse und kann sie empfehlen. Gleicherweise ist es auch um den hohen Wert von Sesam bestellt. Bekanntlich spielt dieser im Nahen Osten eine bedeutsame Rolle in der Ernährung. Auch bei uns ist er im Reformhaus schon längst bekannt und in verschiedenen Formen erhältlich. Erfreulich ist auch der Bestand an Vollkornbroten, den uns das Reformhaus darbietet. Es vermag daher auch Auskunft zu erteilen über den Gehaltsunterschied im Vergleich zum Weissbrot betreffs all der Nährsalze und des Gehalts an Vitamin B.

Obwohl man schon jahrzehntelang Bescheid weiß, dass der Naturreis  $9\frac{1}{2}$  mal soviel Nährsalze und Vitamine aufweist wie der weisse Reis, ist es doch immer wieder das Reformhaus, das darüber genaue Aufklärung erteilt. Auch kann man dort schmackhafte Zubereitungsarten von Naturreis erfahren. – Vor allem ist auch die Frage des Würzens vom gesundheitlichen Standpunkt aus sehr wichtig und

auch diese Aufklärung übernimmt das Reformhaus. Richtiges Würzen entlastet unsere Nieren, weshalb wir darauf achten sollten. Heute gibt es vorzügliche Würzstoffe, die aus biologisch gezogenen Frischpflanzen hergestellt werden, wie dies bei Herbamare oder Trocomare der Fall ist. Auch geschmacklich sind die Würzen sehr angenehm, da sie äusserst sparsamen Gebrauch ermöglichen, so dass die Speisen nie versalzen schmecken und daher nicht an Wert und Schmackhaftigkeit einbüßen. Bekanntlich erweitert Bohnenkaffee die Gefäße, weshalb es abends besser ist, davon abzustehen und ihn mit einem Cerealienkaffee zu ersetzen. Hierzu eignet sich der Bambukaffee vorzüglich. Auch hierüber weiss das Reformhaus Bescheid. Es kann uns auch anderweitig gute Kochtips geben, denn noch da und dort wissen junge Hausfrauen nicht Bescheid, so dass sie beispielsweise das Gemüse noch immer im Wasser auslaugen, um zum Schluss damit Nährsalze und Vitamin wegzuschütten. Wieviel einfacher ist es hingegen, das Gemüse mit wenig Wasser vorzudämpfen und nachträglich im Ofen zu gratinieren, was Wert und Geschmack erhalten hilft. Noch soviele andere Fragen kann das geschulte Personal im Reformhaus befriedigend beantworten. Es mag sogar Bescheid wissen über Phytotherapie und physikalische Anwendungen, die Kneipp und Priessnitz vertraten, denn auch Literatur ist hierüber erhältlich, so dass man sich zu Hause orientieren kann. Noch allerlei weitere Gesundheitsfragen, für deren Beantwortung der Arzt die Zeit nicht aufbringen kann, mögen im Reformhaus zufriedenstellend beantwortet werden, weshalb es angebracht ist, das Personal gründlich zu schulen, damit es stets gewissenhaft Auskunft zu erteilen vermag. Es könnte sonst einem Kunden so unliebsam ergehen, wie ich es einmal vor 30 Jahren in Zürich erlebt habe. Eine Kundin aus Norddeutschland erkundigte sich nach Pumpernickelbrot und öffnete das Stanniolpapier, so dass die braunen Schnitten sichtbar wurden, worauf die Verkäuferin sagte: «Was, so etwas isst man?» Noch nie hatte

sie ein solches Paket geöffnet, geschweige denn davon gegessen. Ich erklärte ihr dann, dass der volle Roggen erst gemälzt werde, bevor das Brot in den Backofen gelange, woher der fast süßliche Geschmack und die dunkle Farbe komme. Diese Herstellungsart habe indes keine Nachteile zur Folge, im Gegenteil, das Brot werde dadurch viel besser verdaulich, da die Werte aufgeschlossener seien.

### Ausbildungsmöglichkeiten

Heute sind die Ausbildungsmöglichkeiten für Reformhausinhaber und deren Personal vielseitiger als früher. Auch sollte die weitere Ausbildung mit den heutigen Erfordernissen stets Schritt halten, denn nur so bereitet die Aufgabe, die ein Reformhaus an den Besitzer und dessen Personal stellt, Freude und Genugtuung. Das Reformhaus kann auf die erwähnte Weise viel zur Hebung der Volksgesundheit bei-

tragen. Doch ist es dieserhalb auch nötig, die Waren gut zu prüfen, bevor man ihnen Vertrauen schenkt, können sie sich doch unter Umständen als alte Kinder in neuem Kleide erweisen, wodurch das Reformhaus viel von seiner Zuverlässigkeit verlieren würde. Wenn ein Produkt den strengen Forderungen natürlicher Beurteilung nicht entspricht, sollte es materieller Vorteile willen nicht in die enge Wahl gezogen, sondern strikte abgelehnt werden. Der Kunde erwartet im Reformhaus betreffs einwandfreier Naturprodukte gesichert zu sein, weshalb dieses Vertrauen verkehrter Berechnung wegen nicht eingebüsst werden sollte. Wenn gewisse naturreine Nahrungsmittel auch in gewöhnlichen Nahrungsmittelgeschäften gelegentlich erhältlich sind, sollte dies den Reformhausinhaber nicht verdriessen, denn seine Kunden bleiben ihm treu, wenn er sie in jeder Hinsicht zuverlässig betreut.

## Das Wunderwerk der Körperzelle

Es ist immer noch ein unerklärliches Wunder, wieso eine Gehirnzelle andere Stoffe aus dem Blutstrom aufnimmt als eine Muskelzelle. Der Blutstrom enthält unter günstigen Verhältnissen alles, was die verschiedenen Zellen des Körpers benötigen. Es ist indes rätselhaft, wieso die einzelnen Zellarten nun gerade die für sie notwendigen Stoffe aufzunehmen vermögen. Gehirn- und Nervenzellen benötigen beispielsweise mehr Phosphor, während sich eine Knochenzelle mehr Kalk beschafft und eine Herzzele mehr Kalium und Magnesium aufnimmt. Niemand hat bis heute dieses Geheimnis lüften und erklären können. Man nimmt an, die Aufnahme von Nährstoffen, vor allem von Nährsalzen sei eine Folge der Osmose, richte sich also nach dem physikalischen Gesetz des Ausgleichens. Mit Erstaunen können wir indes feststellen, dass jede Zelle nur jene Stoffe aufnimmt, die ihrer Lebensnotwendigkeit entspricht. Dies unterstellt sich gewissermassen einem eigenen, geheimnisvollen Rezept, das wir noch nicht zu erklären vermögen. Wir sollten dem Zellstaat unse-

res Körpers daher mehr Achtung zollen und nicht willkürlich in das ganze automatische Triebnetz eingreifen.

In einem gewissen Sinne ist jede Zelle autonom, was bedeutet, dass sie eine gewisse Selbständigkeit besitzt, und zwar genau wie ein freier Bürger eines demokratischen Staates, denn dessen Freiheit ist insofern eingeschränkt, dass er sich trotz allem gewissen Gesetzen und Gegebenheiten des Staates fügen und einordnen muss.

Das Wertvollste jeder Zelle ist der Zellkern. Ihn können wir am besten mit dem Eigelb eines Eies vergleichen, während das Eiklar um den gelben Kern herum der Nährflüssigkeit, dem sogenannten Tigroid entsprechen würde; die Eierschale dagegen wäre gleich der Zellhaut oder der äusseren Membrane. Die wesentliche Rolle zur Ernährung und Gesunderhaltung der Körperzellen spielen nun der Blut- und der Lymphstrom. Der ganze Zellstoffwechsel beginnt zu leiden, wenn irgendwelche ungünstigen Einflüsse in Erscheinung treten. Es können sich diese durch grobe Fehler einstellen. Auch Giftstoffe können direkt