Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 32 (1975)
Heft: 6

Artikel: Nahrungsmittelvergiftungen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970578

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: 22.01.2026

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

Nahrungsmittelvergiftungen

Besonders auf Reisen in fremden Ländern heisst es betreffs Ernährung vorsichtig zu sein, denn man läuft dort immer wieder Gefahr, durch Nahrungsmittel vergiftet zu werden. Man mag sich noch so sehr in acht nehmen, immer wieder kann es vorkommen, dass man sich durch solcherlei Vergiftungen schädigt. Dies entspringt vielfach dem Nachteil, dass nicht in allen Ländern die gleich strengen Lebensmittelgesetze bestehen wie bei uns, weshalb die Behörde nicht hinter jedem Koch her sein kann, um zu prüfen, ob er nicht etwa aus materieller Berechnung heraus die Vorschriften umgeht. In Holland ist beispielsweise die Beurteilung der Nahrung aus dem Meere sehr streng, so dass man dort nicht leicht eine Fischvergiftung bekommen kann. Aber selbst in Ländern mit solch strengen Vorschriften kann man es nicht verhindern, dass Muscheln, Fische und andere Seetiere Giftstoffe aus den Kanalisationen aufnehmen können, oder dass das Flusswasser, das infolge der Umweltverschmutzung Giftstoffe aufgenommen hat, schädigend zu wirken vermag.

Vergiftungsursachen

Bei solchen Vergiftungen kann man feststellen, dass es Gifte gibt, die sofort wirken, indem sie Schlechtsein und Brechdurchfall auslösen, besonders, wenn es sich dabei zugleich noch um verdorbenes Eiweiss handelt. Andere Gifte hingegen machen sich erst nach Tagen geltend. Es handelt sich dabei um Nahrung, die durch Industriegifte schädigend wirkt. So können beispielsweise Arsenik, Quecksilber und andere metallische Gifte durch die Industrie in die Gewässer gelangen, was es Flüssen, Seen und dem Meer ermöglicht, diese Gifte an die Fische weiterzugeben. Sind diese Gifte nun zu konzentriert, dann töten sie die Fische. Illustrierte Zeitschriften brachten hierüber schon oft beweisführende Bilder, die zeigten wie Tausende toter Fische ans Land geschwemmt worden sind. Wenn die Giftkonzentration indes nicht tödlich ist, dann speichern die Fische diese Gifte in ihrem Fleische auf. Dies kann nun für den Menschen gefährlich werden, geniesst er nichtsahnend einen solch frisch zubereiteten Fisch. Gesundheitsbehörden verschiedener Länder gaben daher schon oft Warnungen bekannt, um abzuraten, Fische aus gewissen Seen und Meergebieten zu essen. Bei einem Aufenthalt in Schweden konnte ich selbst einige Zeit ein solches Verbot, das gegen den Genuss von Fischen mit zu hohen Konzentrationen von Quecksilber gerichtet war, wahrnehmen. Nachforschungen beschuldigten dieserhalb nicht, wie erwartet, die Industrie, sondern die Bauern, da diese ihr Saatgut mit einer Quecksilberlösung gebeizt hatten. Über das Grundwasser gelangte diese Lösung alsdann in Bäche und Flüsse, wo sich das Gift dann schliesslich im Fleisch von Wassertieren konzentrieren konnte. So konnte es vorkommen, dass man nichtsahnend wohl einen frisch zubereiteten, aber dennoch zweifelhaften Fisch auf seinem Teller liegen hatte. Da man die näheren Umstände nicht kannte, wusste man natürlich nicht, dass er vergiftet und daher für uns sehr gefährlich war. So gefährlich kann sich für uns auch jene beliebte Spezialität von Rohfischgerichten des Fernen Ostens auswirken. Da diese als äusserst schmackhaft gelten, geniesst sie mancher Wunders wegen, aber dessenungeachtet sind sie gefährlich, wenn auch nicht irgendwelcher Gifte, sondern verschiedener Parasiten wegen. Durch sie kann man sich den Fischbandwurm, den Echinococcus, und andere gefährliche Parasiten zuziehen, was sicher genügend Grund wäre, solche Leckerbissen zu meiden.

Um in unseren Gegenden nicht Gefahr zu laufen, sich zu schädigen, müssen wir sorgfältig darauf achten, dass das Fischfleisch schön weiss ist und gut riecht. Wenn es gräulich aussieht oder sonstwie dunkel verfärbt ist, dann muss uns ein allfällig materieller Schaden nicht reuen, denn nur, wenn wir den Mut aufbringen, ein solches Gericht abzuweisen, können wir uns auch

vor gesundheitlichem Schaden bewahren. In südlichen Ländern mag man vielerorts noch keine guten Kühlschränke besitzen, weshalb man mit der Fisch- und Fleischnahrung sehr sorgfältig sein muss. Auch im Kühlschrank kann sich das Eiweiss abbauen, wenn solche Nahrung zu lange lagern muss. Durch das verdorbene Eiweiss können dann Vergiftungen entstehen. Aus Erfahrung weiss ich, wie unangenehm sich solcherlei Vergiftungen auswirken können, da ich mir selbst zweimal eine solche zugezogen hatte, zuerst auf einem Ozeandampfer und später im Nahen Osten in einer einladenden Gaststätte direkt am Meer. Ob der Fisch zuvor zu lange im Kühlschrank gelegen hatte oder ob er selbst durch verdorbene Nahrung vergiftet war, liess sich nicht feststellen.

Gegenmassnahmen

Auch mit Konserven und mit Fruchtsäften aus Büchsen kann man sich schwer schädigen. Dies kann durch Konservierungsmittel geschehen oder auch durch Gifte, die schon an den Früchten hafteten, weil sie gespritzt worden waren. Ein Freund berichtete mir kürzlich über einen solchen Fall, da er und seine Frau durch die Einnahme von Orangen- und Grapefruitsaft einen unangenehmen Hautausschlag bekommen hatten. Beide nahmen als Gegenmittel Echinaforce und Urticalcin ein, worauf die Ausschläge nach einigen Tagen verschwanden. Wenn man auf solch einfache Weise so glimpflich davonkommt, kann man bestimmt von Glück sagen. – In Australien luden mich einmal Geschäftsfreunde zu einem Hummeressen ein, und zwar in einer Gaststätte, die für solcherlei Spezialitäten bekannt war. Die Folge war eine Vergiftung, die mich zwei Tage schwer plagte und zudem meine Leber schädigte. Echinaforce, Lachesis D10, Boldocynara, kohlensäurefreies Mineralwasser mit Molkosan und Fasten halfen mir zur rascheren Behebung der Unannehmlichkeiten. Ohne diese Vorkehrungen hätte der lästige Zustand sehr wahrscheinlich länger angedauert. Während sich mein Körper sonst gewohnheitsmässig mit Fieber behilft, stellte ich bei dieser Vergiftung unbekannterweise Untertemperatur fest. Wenn man auf Reisen kein Risiko eingehen will, ist es bestimmt besser, auf Spezialitäten zu verzichten, indem man sich mit einfacher, gewohnter Nahrung begnügt, weil man sich dadurch viel weniger gefährdet.

Heute ist es ohnedies schwer, sich möglichst gesund ernähren zu können, es sei denn, man bestrebe sich, eigenen, biologischen Gartenbau für sich und die Angehörigen zu betreiben. Kauft man vertrauensselig irgendwo ein, ist man nie sicher, welch giftige Anteile man dadurch erwirbt. Es gibt in unserem Lande allerdings Versandstellen garantiert biologisch gezogener Gemüse, und man sollte sich bemühen, durch sie bedient zu werden. Der menschliche Körper besitzt zwar bis zu einem gewissen Grade die Möglichkeit, Gifte zu neutralisieren, mit Ausnahme von chlorierten Kohlenwasserstoffen wie DDT und ähnlichem. Diese lagern sich leider vor allem im Körperfett ab. Wie sich nun dieser Umstand in der Zukunft auswirken wird, wissen wir heute noch nicht. Vielleicht können uns Rheuma- und Krebsforscher später Näheres darüber berichten. – All diese Betrachtungen mögen uns anspornen, im eigenen Garten unsere Nahrung biologisch zu ziehen, selbst wenn diese höher zu stehen kommen sollte als im Selbstbedienungsgeschäft. Wer sich trotz Vorsicht eine Nahrungsvergiftung zuzieht, sollte sich der zuvor empfohlenen Medikamente bedienen.

Zusätzlicher Rat

Auch nachfolgende, praktische Ratschläge können dienlich sein. Man kocht Eichenrinde in Wasser oder noch besser in Milch. Dies ist vor allem wegen der Gerbsäure ein fabelhaftes Heilmittel, besonders gegen alkalisch reagierende Gifte. Günstig wirkt auch Lehm, bekannt als Heilerde, die man mit Wasser einnimmt. Holzasche sowie Holzkohle sind ebenfalls wirksam, und zwar hauptsächlich gegen Gifte, die sauer reagieren wie Benzoesäure, Phosphor, Schwefelsäure und andere mehr.

Diese beiden Mittel kann man sich auf einfache Art selbst herstellen. Auch wer radioaktive Isotopen oder sonstwie radioaktives Material schlucken musste, kann den angerichteten Schaden um einiges wieder beheben, wenn er sich der Holzasche bedient, wobei besonders die Birkenasche vorzuziehen ist. – Ein wenig Einblick in dieses schädigende Gebiet mag uns vorsichtig werden lassen, was uns zugute kommen wird, ist doch das Vorbeugen immer besser als das Heilen.

Alt werden und jung bleiben

Heute herrscht allgemein das Bestreben, noch jung zu sein, auch wenn man bereits betagt ist. Gibt es erfolgreiche Regeln, die gewährleisten, dass man trotz dem Altwerden jung bleiben kann? Bestimmt gibt es Ausnahmefälle hohen Alters, ob sich aber diese Menschen gleichzeitig noch jung fühlten, ist eine Frage für sich. Auf meinen Reisen sah ich mich immer wieder gerne nach sehr alten Menschen um. Tatsächlich traf ich solche in allen Erdteilen bei den verschiedensten Rassen an. Im Gespräch mit ihnen und ihren Angehörigen suchte ich immer wieder herauszufinden, woran es lag, dass sie ein solch hohes Alter erreichen konnten. Im sogenannten wilden Westen lernte ich bei den Zumi-Indianern einen Mann von 118 Jahren kennen. Dieser Indianerstamm gehörte zu den sesshaften im Lande, weshalb sich dessen Angehörige schöne Lehmhäuser bauten. Teils bestanden diese Häuser auch aus Natursteinen. Da der Sohn dieses Indianers, der selbst schon 79 Jahre alt war, gut englisch sprach, konnte ich mich mit ihm über manche Probleme unterhalten, so dass ich durch ihn wertvolle Auskünfte erhielt. Er war der Ansicht, dass seine eigenen Grosskinder nicht so alt werden würden wie deren Urgrossvater. Sein Urteil stützte sich auf eine Feststellung, der auch ich beipflichten musste, denn er erwähnte als Ursache die Verwöhnung und Verweichlichung wie auch die unvorteilhafte Umstellung in der Ernährung. Er beanstandete, dass sich diese schon viel zu viel der Ernährungsweise des weissen Mannes angepasst habe. Als Lehrer in einer Indianerschule verfügte er über jene Erkenntnis, die den Menschen belehrt, was er benötigt, um gesund bleiben zu können. Er verstand, dass dies von der natürlichen Ernährung, von genügend Atmung und Bewegung abhing. Dadurch verfügte er über einen verständigen Sinn betreffs einer gesunderhaltenden Lebensweise. Diese Einstellung hatte er in erster Linie seinem Vater zu verdanken, da ihn dieser richtig belehrt und angeleitet hatte, und der Vater seinerseits verdankte seiner vernünftigen Lebensweise auch sein hohes Alter.

Empfehlenswerte Lebensweise

Der mitteilsame Berichterstatter erzählte mir ferner noch, was mir auch andere Indianer bestätigten, dass die Hauptnahrung in früheren Zeiten aus Mais und Bohnen, Wildfrüchten und Wildgemüsen nebst einigen Samen bestanden habe. Fleischnahrung kam nur in Betracht, wenn die Jagd erspriesslich war. Süssigkeiten wurden aus wildem Honig und Kaktusfeigen hergestellt. Es gab aber auch Zeiten, in denen die Nahrung knapp war, was sich jedoch gesundheitlich eher vorteilhaft auszuwirken vermochte.

Auch mit den Sioux-Indianern machte ich Bekanntschaft. Da sie als Nomaden lebten, zogen sie mit den Büffeln im Winter gen Süden und im Spätfrühling nach Norden. Dies verschaffte ihnen nebst der Jagd viel Bewegung, gab ihnen aber auch die Möglichkeit mehr Fleisch zu essen, als dies bei den Zumi-Indianern der Fall war. Die Seen und Flüsse, an denen sie auf ihren Wanderungen vorbeizogen, lieferten ihnen zudem Fische, auch nährten sie sich gleichzeitig noch von Wildfrüchten, Wildgemüse, Mais und Bohnen. Natürliche Nahrung, sportliche Bewegung in gesunder Luft, Wohnmöglichkeiten, die abhärteten und