

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 32 (1975)
Heft: 11

Artikel: Öle und das Ganzheitsprinzip
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970636>

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: 02.05.2026

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

Öle und das Ganzheitsprinzip

Die öftere Beleuchtung, dass es günstiger sei, Früchte und Gemüse nach dem Ganzheitsprinzip zu geniessen und sie höchstens kurweise als Säfte zu verwenden, liess einige nachdenkliche Leser auf den Gedanken kommen, ob es nicht auch angebrachter und besser wäre, die Oelfrüchte als solche zu essen, statt Oel daraus zu gewinnen. Bei einigen Oelfrüchten ist dies ohne weiteres möglich. Die Bewohner des Nahen Ostens verwenden mit Vorliebe den Sesamsamen, und auch bei uns hat er sich in den Reformhäusern einen ehrenhaften Platz erworben, so dass auch wir seine Werte kennenlernen konnten. Ebenso haben sich bei uns die Mohnbrötchen eingebürgert, denn sie sind in ihrer Art sehr beliebt geworden. In Ungarn verstehen die Frauen indes wunderbaren Mohnstrudel zuzubereiten. Mit Vorliebe erinnere ich mich an den feinen Mohnstrudel, den ich während meiner Jugendzeit bei einer ungarischen Familie kennen- und schätzenlernte. Sowohl Sesam- als auch Mohnsamen kann man in vielerlei Gebäck wie auch im Müesli vorteilhaft verwenden.

Oelbäume im Altertum

Wenn wir nun aber Salate zubereiten, sind wir gewohnt, nebst Zitronensaft oder Molke auch noch Oel zu gebrauchen, weil dieses zu deren Schmackhaftigkeit beiträgt. Viele lieben die Olivenfrüchte als gewisse Bereicherung der Mahlzeiten. Zur Zubereitung von Salaten, wie auch zum Dämpfen verschiedener Gemüse benötigen wir indes das Oel. Schon in biblischen Zeiten waren Olivenbäume sehr geschätzt, und das Oel aus ihren Früchten war ein Begriff. Die Archäologie förderte in Herkulanum und Pompeji grosse Tonkrüge zutage. Sie dienten damals dem Krämer zur Aufbewahrung des gewonnenen Olivenöles. Solange man die Geschichte der Menschheit zurückverfolgen kann, stets spielte die Olive als Oelfrucht eine grosse Rolle. Man weiss sogar, dass es noch heute Olivenbäume gibt, die schon zur Zeit Christi ihre Früchte getragen haben. Dem ist

so, weil der Olivenbaum in der Pflanzenwelt ein Alter von über 2000 Jahren erreichen kann. Da seine Früchte auch dann noch gleich gut und wertvoll wie im Anfang seines Daseins sind, mag er in seiner knorrigen Art als Symbol treuer Dienstbarkeit ruhig weiterleben. Allen Völkern des Altertums leistete der Olivenbaum als Oellieferant solch wertvolle Dienste, dass er ganz einfach als Oelbaum bezeichnet wurde. Nur ein kleiner Teil der Olivenfrüchte findet in seiner Ganzheit wie bereits erwähnt, Verwendung bei den Mahlzeiten. Auch bei uns sind sie heute vielfach in dieser Form beliebt, besonders auf belegten Brötchen.

Neuzeitliche Beurteilung

Durch die neuzeitliche Oelforschung ist das Olivenöl allerdings etwas in Missgunst geraten, denn am Gehalt an hochungesättigten Fettsäuren beurteilt man heute den Wert der Oele. Ob dies ganz richtig ist, sei dahingestellt, denn wenn beispielsweise das Olivenöl auch einen etwas bescheideneren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren aufweist, verfügt es doch noch über andere Werte, da es vor allem auch Heilwerte besitzt, was für uns bestimmt in Betracht fällt. Dass es selbst im Altertum üblich war, Oel als Wundheilmittel zu gebrauchen, geht aus dem Gleichnis von dem barmherzigen Samariter hervor, goss er doch Oel auf die Wunden des überfallenen Mannes, den er hilfreich pflegte.

Sonnenblumenöl

Auch Sonnenblumenkerne gehören zu den Oelfrüchten, die einen hohen Nährgehalt aufweisen. Nicht nur Vögel und Kinder lieben sie, denn sie werden im Reformhaus auch für Erwachsene feilgeboten. Ausser dem wertvollen Oel, das die Kerne liefern, sind sie auch reich an Eiweiss, wie dies ebenso bei noch andern Oelfrüchten der Fall ist. Manche verwenden Sonnenblumenöl für die Zubereitung

von Salaten und anderen Speisen lieber als Olivenöl. Da es weniger üppig, nicht so aufdringlich fettig und ohne auffallende Geschmacksrichtung ist, mundet es manchen besser als das Olivenöl. Es ist dieser Vorzüge wegen bestimmt auch für Empfindliche leichter verdaulich. Wir sehen also, auch diese Oelfrucht können wir nach dem Ganzheitsprinzip geniessen, zur Zubereitung von Speisen aber benötigen wir das Oel.

Baumnüsse

Wenn die Baumnüsse reifen, erinnere ich mich stets erneut mit Vergnügen an ein besonderes Erlebnis aus meiner Jugendzeit. Wohl versuchte man jeweils die reifen Nüsse durch Schütteln von den Bäumen herunterzuholen. Aber unsere alten, grossen Bäume gaben auf diese Weise nicht alle ihre Früchte her. Darum halfen wir nach, indem wir mit langen Stangen die restlichen Nüsse herunterschlugen. Diese sammelten wir alsdann in grosse Säcke, die wir auf einen Handkarren, der als «Bäre» bekannt war, luden, um sie nach Hause zu fahren. Das war ein Fest, das weiteren Festen rief, denn einen Teil der Ernte trockneten wir für den eigenen Bedarf auf der Ofenbank oder bei schönem Wetter an der Sonne. Nüsse zusammen mit Bauernbrot und Süssmost oder süssem, frischgepresstem Traubensaft ergaben ein herrliches, schmackhaftes Mahl, ein wahrer Leckerbissen, der jedesmal mit Feststimmung genossen wurde. Die Grossmutter war damals der Meinung, dass diese Nahrung die Leber besser reinige als jede andere Medizin.

Was aber geschah mit den vielen anderen Nüssen? Nach solch köstlichem Mahl setzte sich die ganze Familie zur Feierabendzeit an den Tisch, um gemeinsam die Nüsse aufzuklopfen, worauf man die gewonnenen Kerne ins Laufental brachte, wo nach altem Muster zum Pressen noch eine sogenannte «Oele» im Betrieb stand. Noch höre ich das Klopfen der niedersausenden Pressbalken in meiner Erinnerung und weiss, dass es diese Wirksamkeit war, die den Begriff «kaltgeschlagen» prä-

te. War Nussöl schon herrlich am Salat, zur Zubereitung der beliebten Bratkartoffeln, in der ganzen Schweiz als Rösti bekannt, verhalf es zu einer solch unübertrefflichen Schmackhaftigkeit, dass man sich heute nur mit Wehmut an die entschwundenen Delikatessen der Jugendzeit erinnert. Den eiweisshaltigen Presskuchen, der nach dem Pressen zurückblieb, durften wir mit dem Nussöl jeweils mit nach Hause nehmen. Auch ihn verzehrten wir als Leckerbissen, denn solange er frisch war, mundete er sehr fein. Schleckereien, wie sie heute üblich sind, kannte man damals noch nicht, weshalb der unverdorbene Gaumen alle natürlichen und gesunden Genüsse dankbar zu schätzen wusste.

Mit Erfolg verwendete unsere Grossmutter das Nussöl in kranken Tagen als Heilmittel. Bei Halsweh und Katarrh, es mochte vielleicht auch einmal Angina sein, erhielten wir in gewissen Abständen einen Esslöffel warmes Nussöl mit Honig vermengt. Auf diese Weise war der schlimmste Katarrh mit Halsweh rasch vorüber, ohne irgendwelche Nachteile zurückzulassen. Ja, damals waren iatrogene Erkrankungen noch unbekannt, und es war kein Wunder, dass man widerstandskräftiger und leistungsfähiger war als heute. Die Grossmutter war auch davon überzeugt, dass bei Leber-, Magen- und Darmstörungen das Baumnussöl zur erfolgreichen Heilung beizutragen vermochte.

Zweckdienliche Auswertung

Alle sogenannten kaltgeschlagenen Oele haben nur dann zur Anwendung einen Sinn und behalten ihren Wert bei, wenn man sie roh für Salate gebraucht. Sobald man sie indes zum Backen verwendet, fällt dieser Vorzug weg, denn durch das Erhitzen in der Pfanne zerstört man die wärmeempfindlichen Heilwerte, weshalb man zu diesem Zweck ebensogut ein heissgepresstes Oel verwenden kann. Da die Ausbeute in einer modernen Oelmühle, die mit Wärme arbeiten muss, weit grösser ist, als beim Erlangen von kaltgeschlagenem Oel, ist dessen Herstellung heute zur Renditenfrage geworden, da sein Preis

entsprechend höher zu stehen kommt. Nur bei leichter Erhitzung oder bei roher Verwendung kommen kaltgepresste Oele, wie bereits erwähnt, in ihrem höheren Wert zur Geltung. Bei starker Erhitzung aber kann ruhig ein gewöhnliches, unraffiniertes und ungebleichtes Oel Verwendung finden. Wer hingegen seine Leber schonen

möchte, zieht es vor, auf Speisen zu verzichten, die in stark erhitztem Oel zubereitet werden müssen. Man sollte ihr also keine Pommes frites zumuten. Mit nichts kann man die Leber besser schonen, als wenn man im Gebrauch von Oelen und Fetten sparsam ist und vor allem hohe Erhitzung meidet.

Ist Nahrungsergänzung nötig?

Wäre es wirklich nötig, Nahrungsergänzungsmittel zu beschaffen, wenn unsere Nahrung vollwertig wäre? Bestimmt nicht, denn dann brauchten wir weder Vitaminpräparate, noch Nährsalzmischungen weder Weizenkeimöle noch Karotten- und Randensäfte, um Mangelzustände zu beheben. Auch die vielen Medikamente, die im Lauf der letzten Jahrzehnte entstanden sind, wären nicht nötig. Das, was uns in früheren Zeiten Feld und Garten ohne ungünstige Umweltverhältnisse als Naturkost zur Verfügung stellten, verlangte keine weiteren Ergänzungsstoffe, es sei denn, es fehlte am richtigen Verständnis der Zubereitung und Zusammenstellung. Auch bittere Armut konnte Ernährungsmängel zur Folge haben, aber diese waren nicht auf Entwertung der Nahrungsmittel zurückzuführen. Wenn wir den ganzen Weizen verwenden, brauchen wir kein Weizenkeimöl, denn wir gehen des Keimlings nicht verlustig, sondern essen ihn im vollwertigen Getreide mit. So erhalten wir durch alle Arten von Keimen vollauf genügend Vitamin E. Die allumfassende Weisheit des Schöpfers schuf alles, was wir zu unserer Ernährung benötigen, in jenen Verhältnissen, die uns gesundheitlich im Gleichgewicht erhalten können.

Naturkost lohnt sich

Solange die Menschen nicht auf den Gedanken kamen, die Nahrung zu verfeinern und dadurch zu entwerten, bot ihnen das, was sie dem Erdboden abzuringen vermochten, genügend Kraft und Gesundheit. Wenn ich auf meinen Reisen in abgelegenen Gebieten landete, fand ich dort meist

Menschen, die trotz bescheidener Ernährungsweise keinen Mangel aufwiesen, weil sie ihre Nahrungsmittel selbst nicht entwerteten, sondern sie in natürlichem Zustand belassen. Interessant war meine Feststellung im Amazonasgebiet, wo ich mit Indianern zusammentraf, die völlig salzlos leben. Man schwitzt dort 12 Stunden während des Tages und das feuchtheisse Aequatorialklima ist keineswegs gesund. Hätte ich mich nun dort der üblichen Ernährungsweise nicht angepasst, dann wäre ich ohne Einnahme von Salzttabletten krank geworden und infolge Salz mangels abgeschwächt. Mit Hilfe der indianischen Ernährungsgewohnheiten konnte ich indes durchhalten. Nach gewisser Zeit mässigte sich das starke Schwitzen, und ich litt auch weniger unter Durst, musste also dementsprechend weniger trinken. Der Körper lernte sich mit den Salzen aus der Naturnahrung begnügen, indem er sich haushälterisch einstellte. Dadurch fühlte ich mich sogar wohler als zuvor, und auch das Klima machte mir weniger mehr zu schaffen. Die Vorteile einer unentwerteten Naturkost müssen indes überall da zurücktreten, wo die Zivilisationsnahrung Fuss fassen kann. Wird die Knappheit natürlicher Ernährungsweise auch bei teilweisem Uebergang zur Zivilisationsnahrung umständehalber beibehalten, dann wird dies notgedrungen zu Mangelerscheinungen führen.

Geschäftliche Erwägungen

Wenn wir heute Weizenkeimöle sowie allerlei gute, konzentrierte Präparate beschaffen, wenn wir Gemüse- und Fruchtsäfte zu uns nehmen, dann ist es, um jene