

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Ist das Essen von Salaten heute wirklich noch empfehlenswert und gesund?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970223>

### **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:** 08.02.2026

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



als Wohlstandsgesellschaft, sind viel zu überfüttert. Bei uns treten Mangelkrankheiten weniger in Erscheinung als in den erwähnten Ländern. Da wir eine so vielseitige Ernährung haben, kommt ein Fehler, ein Mangel niemals so zur Geltung. Der zu reichliche Konsum von Eiweiss, vor allem von tierischem Eiweiss, der reichliche Konsum auch von raffiniertem Zucker und den raffinierten Getreideprodukten hat bei uns das biologische Gleichgewicht stark gestört. Das ist eine der Hauptursachen, warum wir eine viel, viel höhere Krebssterblichkeit haben als all die anderen Länder, eben diese Völker.

### **Kampf den Zivilisationskrankheiten**

Eine Revision unserer Ernährungsgewohnheiten wäre unbedingt notwendig. Ohne diese Revision wird es nie eine grundlegende Änderung geben in den degenerativen Krankheiten, die wir als Zivilisationskrankheiten bezeichnen, wie Krebs, Arthritis, Rheuma, Zuckerkrankheit (Diabetes). Die Wissenschaft kann behaupten, was sie will. Mit Pillen, Medikamenten, Chemika-

lien, Interferon, mit den besten Methoden, die die Chirurgen haben, erreichen wir nichts, wenn wir nicht unsere Lebensgewohnheiten, unsere Grundeinstellung zum Leben, unsere Ernährung ändern. Wir werden sonst niemals mit dieser Geissel der Menschheit fertig, trotz all den schönen Artikeln, die immer wieder erscheinen, den vielen Versprechungen und Hoffnungen, die man uns immer wieder macht. Man kann mit aller Wissenschaft und aller Weisheit die von Gott geschaffenen Naturgesetzmässigkeiten nicht umgehen. Und diese wurden von der Menschheit grösstestens verletzt, und die Folgen lassen sich nicht so einfach beseitigen. Es gibt nur ein vernünftiges «Zurück zur Natur», das absolut nicht mit einer fanatischen, sektiererischen Art geschehen müsste. Man muss nur vernünftige Überlegungen anstellen, aufgrund der heute vorhandenen Erkenntnisse. Dazu muss jeder einzelne Mensch beitragen, in seinem eigenen Kreis, in dem er bereit ist, Lebensgewohnheiten zu ändern, sie den natürlichen Erfordernissen und Gegebenheiten anzupassen.

### **Ist das Essen von Salaten heute wirklich noch empfehlenswert und gesund?**

Mit Recht haben wir früher immer geschrieben und in allen unseren Veröffentlichungen darauf hingewiesen, dass der Mensch weniger Fleisch, Eier und Käse, dafür aber mehr Salate und Gemüse essen sollte. Es drängt sich jetzt die grosse Frage auf, ob diese Empfehlung auch heute noch vollumfänglich gültig ist. Die frischen Gemüse und Salate enthalten viele Mineralstoffe und Vitamine, die für uns so lebensnotwendig und wichtig sind. Nun erscheinen in letzter Zeit in der Presse, aber auch in den anderen Medien, immer wieder Artikel, die behaupten, dass der Vegetarier in bezug auf Schadstoffe, vor allem auch cancerogen wirkende Stoffe, schlechter daran sei als der Fleischesser. Was sollen wir von diesen Behauptungen und den verschiedenen Argumenten, die sich zum Teil auch sehr stark widersprechen, halten, und wie sollen wir uns dazu einstellen?

### **Künstlicher Dünger – ein Fortschritt?**

Ältere Leute wissen, dass man früher weder die Gemüse noch die Früchte mit irgendwelchen Giften besprüht hat. Ein Salat war eben ein Salatkopf, so wie er gewachsen war. Die Äpfel hatten Schorfflecken, hie und da war einer wurmstichig. Das Unbrauchbare hat man ausgeschnitten und den Rest verspeist. Schorf hat man mitgegessen; kein Mensch wurde gesundheitlich benachteiligt oder dadurch geschädigt. Heute ist eben alles anders. Wenn heute beim Anbau von Früchten und Gemüse mit zuviel chemischen Stickstoffen gedüngt wird, so kann man entgegnen, dass auch früher Stickstoffe verwendet wurden. Ein vernünftiger Landwirt hat im Herbst richtig gemistet. Bis zum Frühling war dies Kompost. Er hat im Winter vielleicht noch eine scharfe Jauche aufs Feld gefahren und



auf diese Art die Mäuse vertrieben. Aber bis zum Frühjahr war dieser Stickstoff abgebaut. Ein ganz kluger, moderner Bauer hat sogar Kalk, vor allem Algenkalk, in die Jauche gegeben. Er hat so den Stickstoff gebunden, die Jauche hat nicht mehr schlecht gerochen. Auf diese Weise hat der Boden gebundene, zum Teil schon vorbereitete Nährstoffe erhalten. Heute ist alles anders.

Man arbeitet mit chemischen Düngern und gibt in der Regel viel zuviel Stickstoff in den Boden. Das schadet zum Teil auch den Früchten, aber weil ein Stamm dazwischen liegt, der als Filteranlage dient, kommt dies nicht so stark zur Geltung wie beim Gemüse oder gar den Salaten. Bei der Analyse ist es begreiflich, dass man dann viel zuviel Nitrate in den Salaten feststellt und dass Randen, also rote Beete, Spinat, Kohlrabi, Rettich, Radieschen usw., besonders davon betroffen sind. Hier ist keine Filteranlage dazwischen wie bei einem Stamm, und so nimmt das Gemüse alles direkt auf. Bei den Salaten muss man damit rechnen, dass die Produzenten, weil sie keinen Schaden erleiden wollen, noch gegen Fäulnisbakterien spritzen, dann hat man noch ein zweites Gift neben den Nitraten. Bei der Einfuhr an der Grenze wird wohl hie und da stichprobenweise kontrolliert. Aber wie ich bereits geschrieben habe, aufgrund der Informationen durch Laborbeamte, die mit dem Zoll zu tun hatten, ist der Salat ja bereits auf dem Markt, bis die Stichproben im Labor untersucht sind und das Ergebnis vorliegt. Man hat sehr wahrscheinlich noch keine Schnellmethode entwickelt, die bei der Stichprobe sofort ein Resultat zeigt. Sicherlich ist dies technisch möglich bei den heutigen analytischen Routineuntersuchungen. Und ich muss ehrlich zugestehen, dass ich aufgehört habe, mich an einem schönen, gemischten Salat, einer Salatplatte, die ich immer gerne bestellt und gegessen habe, zu freuen. Ich müsste schon genau wissen, dass dafür biologisch gezogenes Gemüse verwendet wurde. Wie froh ist man da, wenn man von seinem eigenen Garten die Salate holen kann oder wenn man bei Be-

kannten isst, die einen Garten haben und biologisch arbeiten.

### **Nitratarme Gemüsesorten**

Was tut man heute, wenn man seinen Mineralstoff-, vor allem seinen Kalium- und Vitaminbedarf decken will? Wenn man gerne Salate essen möchte, muss man sich auf diejenigen Gemüsearten konzentrieren, die am wenigsten Nitrate aufnehmen. Das ist in erster Linie beim Kabis oder Weisskraut der Fall. Der Stengel wirkt schon als ein gewisser Filter. Es liegt in der Art des Weisskrautes, weniger Nitrate aufzunehmen, auch wenn der Boden etwas zu stickstoffreich gedüngt wurde. Zudem platzt der Kabis gerne auf, wenn man zu stickstoffreiche Nahrung in den Boden gibt. Auch die Karotten nehmen weniger Nitrate auf. Bei Lauch erkennt man an der Grösse, dem Geschmack, ob er zu fest mit Stickstoff getrieben wurde. Weiter kann man auch Kartoffelsalat essen. Am besten von allen ist der Nüsslisalat, der sich auf unserem Acker, wenn er einmal da ist, immer wieder selbst verbreitet. Er verwildert und steht im Frühling immer wieder zur Verfügung. Man kann auch Kresse in einem Kästchen selbst säen. So hat man davon immer etwas verfügbar. Wer will, besonders als biologisch eingestellter Mensch, heute auf Salate verzichten? Wer die Möglichkeit hat, einen, wenn auch nur kleinen Garten zu bebauen, der sollte die Gelegenheit auf keinen Fall verpassen, damit er bald seinen eigenen Pflücksalat und später auch vollreife Tomaten ernten kann. Tomaten enthalten ebenfalls nur wenig Nitrate. Mit Zwiebeln und einer feinen Sauce kann man damit herrliche Salate bereiten.

### **Sind Randen krebserregend?**

Zu den Randen möchte ich noch etwas schreiben, was mir sehr am Herzen liegt. Wir wissen aus verschiedenen Arbeiten, dass Randen in der Krebsdiät und der Krebstherapie eine grosse Rolle spielen. Nun werden sie verleumdet, indem man behauptet, sie seien sogar eher krebserregend als eine diätische Hilfe. Es kommt da-



bei sehr darauf an, wie die Randen gezogen werden. Ich habe vor Jahren den Versuch gemacht, Randen auf stickstoffarmem Boden zu ziehen. Ich habe sehr viel Algenkalk dazu verwendet. Diesen Kalk habe ich durch einen welschen Vertreter aus der Bretagne/Frankreich bezogen. Dies waren meine ersten Versuche. Ich war so erstaunt, meine Randen wurden zwei- bis dreimal so gross wie vorher, auf einem Kompost, also stickstoffarmen Boden. Sie haben ganz bestimmt ein Minimum an Nitrat enthalten. Damals hat man diese Frage noch nicht so ernst genommen wie heute. Denn jede Pflanze beinhaltet ein bisschen Nitrat, jedes Gemüse. Bis zu einer gewissen Menge ist das auch ohne weiteres in Ordnung und zuträglich. Der Boden war damals eben arm an gewissen Mineralien, vor allem an Jod. Und ich glaube, die Jod- und Spurenelemente aus diesem Algenkalk haben nun eine derartige Wachstumsaktivität ausgelöst, dass der Boden über einige Jahre hinweg viel fruchtbarer, ertragreicher wurde, vor allem für Knollengewächse wie Randen, Kohlrabi, Knollensellerie usw. Es ist heute auch für Privathaushaltungen dringend nötig, dass man sich die Mühe nimmt, seine Gemüse von einem Betrieb, der biologisch arbeitet, zu beschaffen. Es gibt da einige solcher Produktionsstätten, die Postpakete regelmässig zustellen. Man kann sogar einen Dauerauftrag einrichten, so dass man jede Woche eine gewisse Quantität, je nach Haushaltsgrösse, zugestellt bekommt. Wenn es auch ein klein we-

nig teurer kommt, so ist doch der effektive Wert viel grösser als die kleinen Mehrauslagen und die grössere Mühe.

Wir dürfen auch nicht alles glauben, was heute veröffentlicht wird. Nicht alle Mitteilungen sind ehrlich und der Wahrheit entsprechend. Wir dürfen nicht vergessen, dass die chemische Industrie, die Düngefabriken und irgendwelche Organisationen, die interessiert sind an Umsätzen, ihre Propagandaleute anweisen, Informationen zu veröffentlichen, die den Umsatz steigern helfen, die aber auch die Konsumenten verunsichern können.

Kürzlich konnte man in einem Artikel sogar lesen, dass Randen krebbsgefährdend seien. Im gleichen Artikel wird dagegen erwähnt, dass sie dem Krebsgeschehen entgegenwirken. Also ein Widerspruch im gleichen Abschnitt. Es ist für die Hausfrauen, das heisst für den Konsumenten, nicht sehr leicht, aus all dem, was geschrieben und in die Welt hinausposaunt wird, immer die Wahrheit herauszufinden.

Das lässt einen wieder an den Spruch von unserem klugen Prof. Kollath denken, der gesagt hat: «Lasst die Natur so natürlich wie möglich sein!»

Alles, was man irgendwie an der Natur künstelt, forciert, vielleicht sogar produktiver und rentabler zu gestalten sucht, stellt ein Risiko dar, besonders was eine Düngung betrifft, die nur auf Quantität und Rentabilität, aber nicht auf Qualität ausgerichtet ist.

## Bluthochdruck

Nur etwa 300 000 Schweizer wissen, dass sie erhöhten Blutdruck haben, während zwei- bis dreimal soviel daran leiden, ohne sich dessen bewusst zu sein, bis schliesslich plötzlich etwas passiert, ein Schlagli, eine Teillähmung oder etwas ähnliches. Kürzlich hat man mir aus Amerika berichtet, dass in der Nähe vom Central Park junge Amerikaner, Studenten der medizinischen Fakultät, sich den Spass erlaubt haben, bei schönem Wetter auf offener Strasse eine

Blutdruckkontrolle als Aktion durchzuführen. Interessanterweise haben sich sehr viele von den Passanten zur Verfügung gestellt, und all denen, die erhöhten Blutdruck hatten, wurde empfohlen, zu ihrem Arzt zu gehen. Ein Zettel mit den Werten wurde ausgehändigt. Die Leute waren eigentlich sehr froh.

Ich habemich sehr gefreut, dass in Zurzach, im Bad, eine Stelle eingerichtet wurde, wo eine Arztgehilfin für zwei Franken den