

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 41 (1984)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Vergaste Nahrungsmittel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552611>

#### **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:** 07.01.2026

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

nere mich noch gut – es war vor dem Ersten Weltkrieg – an diese bleichen Vegetarier vom Monte Verita, die mit ihrem Ernährungsversuch aus reiner Fruchtnahrung absolut keinen Eindruck von gesunden, kräftigen Menschen gemacht haben, weil sie es ablehnten, ein gutes Eiweiss von Milchprodukten, von Kartoffeln und anderen Pflanzenquellen einzunehmen. Man wollte rein von Rohkost leben und hat auch Sojaprodukte und Hülsenfrüchte abgelehnt. Und das war verkehrt. Auch als Vegetarier muss man danach trachten, dass man ausser den Früchten eben die basenreichen Gemüse auf den Tisch bringt und gute Eiweissprodukte. Ohne Milchprodukte durchzukommen ist nicht sehr leicht. Es braucht sehr gute Kenntnisse, um sich als reiner Vegetarier durchzusetzen. Der sogenannte Lakto-Vegetarier hat es einfacher als der Rein-Vegetarier, der auf Milchprodukte verzichtet.

### Der heutige Ernährungsstand

Heute ist der Trend umgekehrt, heute konsumiert man zwei- bis dreimal zuviel Eiweiss, und die ganze Entwicklung der Zivilisationskrankheiten, sei es nun Arthritis, Krebs, Rheuma oder ein Gefässleiden, ist aus diesem Extrem entstanden. Damals war Eiweissmangel der Grund, warum keine guten gesundheitlichen Voraussetzungen geschaffen werden konnten, und heute ist es der Eiweissüberfluss, der wieder in ein gesundheitliches Elend und in die Krankheiten hineinführt. Glücklicherweise hat man heute wissenschaftliche Orientierungen. Man hat Analysen und darum die Möglichkeit, die Ernährung viel vernünftiger durchzuführen. Die heutigen Ernährungstheorien kann man auch begründen. Man weiss, wieviel Eiweiss der Mensch zum Leben braucht. Man kennt die Eiweissarten und es ist heute möglich, so-

wohl als Vegetarier wie auch als Gemischtkostesser, wenn man gut informiert ist, eine ausgewogene, gesunde Nahrung zu sich zu nehmen. Leider haben die Ärzte in dieser Hinsicht nur dann Erfahrungen, wenn sie sich diese Kenntnisse selbst erworben haben.

### Förderung der ärztlichen Ausbildung

Wir haben an den Hochschulen noch keinen Lehrstuhl für Ernährungstherapie und hoffen, dass dies in den nächsten Jahren nachgeholt wird. Woher soll der Arzt seine Kenntnisse in Bezug auf Ernährung nehmen, wenn er nicht geschult wird? Er muss sich selbst, durch Eigenstudium, weiterbilden, und da ist ein grosser Mangel und ein unverzeihlicher Rückstand. Die führenden Männer an unseren Universitäten und in den Regierungskreisen, die dafür zuständig sind, sollten dringend aus dem «Schlaf» erwachen und Abhilfe schaffen. Glücklicherweise gibt es jetzt auch Ärztevereinigungen für Naturheilverfahren und Interessenkreise für Phytotherapie und homöopathische Heilweise. Diese sollten jetzt mit Hilfe der vernünftig denkenden Politiker das Ziel zu erreichen suchen, dass unsere Universitäten nicht nur vorwiegend der Chemie dienen, sondern nach und nach den Begriff der Ganzheitsbehandlung, der Ganzheitsmedizin in den Lehrplan aufnehmen. Dazu gehört auch die Ernährungstherapie, und diese Ernährungswissenschaft gehört unbedingt an die erste Stelle gesetzt. Zuerst wollen wir doch vorbeugend etwas tun, den Menschen vor der Krankheit bewahren. Das «Davor-Bewahren» ist doch viel wichtiger als das Heilen. Warum sollte man warten, bis der Mensch krank ist? Warum nicht alles daran setzen, ihn vor der Krankheit zu schützen? Dies ist eine Aufgabe aller denkenden Menschen, die an der Volksgesundheit wirklich interessiert sind.

### Vergaste Nahrungsmittel

Es gibt einen guten alten Spruch, der zum Ausdruck bringt: «Es sind nicht die schlechtesten Früchte, an denen die Wespen

nagen». Insekten haben einen sehr guten Instinkt. Wenn Bienen von weit her kommen, um ihren Nektar zu finden, wenn

Schnecken ein Tischbein hinaufklettern, um auf dem Tisch schmackhafte Blätter zu finden, wenn andere Insekten sogar bei einer Dose durch irgendeine feine Rinne hineinschlüpfen, um dort ihre Eier zu legen, und wenn in Vollgetreideprodukten plötzlich Würmer auftreten, dann muss man gar nicht darüber erstaunt sein. Der Instinkt der Tierchen ist so grossartig, dass man dies direkt als ein Lebenswunder bezeichnen kann.

#### **Wurmstichige Ware - verdorbene Ware?**

Wenn ich in einem Reformhaus Naturalfeigen oder Datteln kaufe und zwischen durch eine Frucht finde, die einen lebendigen Wurm enthält, dann werde ich kein grosses Geschrei machen. Ich schneide dies eben heraus. Genauso wie ich dies auch bei einem Apfel tue, wenn er wormstichig ist. Das andere esse ich ganz genüsslich auf. Ich gehe nicht in das Geschäft zurück um zu reklamieren, denn ich bin davon überzeugt, dass diese Früchte naturrein sind; sie sind nicht vergast oder mit Chemikalien behandelt. Die Insekten liefern mir dafür den Beweis, dass eine Ware unbehandelt ist. Damit will ich bestimmt nicht sagen, dass ich mich freue, wenn ich wormstichige Ware, die stark befallen und die vielleicht zulange herumlag, erhalten habe. Nur wenn hie und da so etwas vorkommt, dann ist es für mich eine Beruhigung, dass ich keine vergiftete und vergaste Ware gekauft habe. Ich schreibe dies vor allem, weil oft reformerisch eingestellte Leute ein grosses Geschrei machen, wenn sie einmal in einem Vollkornprodukt, auch in einem naturreinen Müesli, einen Wurm finden. Wenn

man in der Regel die Packung, besonders wenn es eine gefütterte Packung ist, genau betrachtet, sieht man vielleicht ein kleines rundes Löchlein, durch das das Insekt eindringen konnte; es hat sich einen Eingang verschafft. Das ist ein Beweis, dass während der Lagerung im Geschäft oder sogar in der eigenen Küche, ein Insekt den Weg zu diesem naturreinen Produkt gefunden hat.

#### **Mehr Verständnis zeigen**

Es ist grundverkehrt, mit einem solchen Paket dann ins Reformhaus oder in die Drogerie zurückzulaufen, oder sogar die Sanitätsbehörde zu informieren, wie es auch schon vorgekommen ist. Zu allem Überfluss gibt es dann sture Beamte, die ein Protokoll erstellen und den Kunden als Zeugen notieren. Unter Umständen wird dann eine Geldstrafe ausgesprochen, die der Verkäufer oder Hersteller zahlen muss.

Es wäre doch alles viel einfacher und billiger, nur ein wirklich verdorbene Paket zurückzubringen, um es gegen ein neues einzutauschen. Man könnte es auch für sein Büsi verwenden, den Hund oder die Kaninchen.

Mit vergaster oder vergifteter Nahrung kommt so etwas ja nicht vor; da gibt es keine solchen Reklamationen. Man isst einfach das Gift oder die Rückstände dieser Gase.

Ich hoffe, mit diesem Artikel ein wenig Aufklärung geschaffen zu haben, damit man vor so unliebsamen Überraschungen, die immer viel Ärger einbringen, verschont bleibt. Es wird immer unnütz viel Porzellan zerschlagen, wie man so sagt.

## **Lapacho**

Lapacho ist der portugiesische Name einer Rinde, die vor allem im südlichen Teil von Brasilien vorkommt. Es gibt eine rot- und eine weissblühende Lapacho-Pflanze. Ihr spanischer Name ist Tabebuja, die Indianer nennen sie Taheebo. Auf jeden Fall sind es die Eingeborenen, die der Rinde eine grosse

Bedeutung beimesse. Sie behaupten, dass Lapacho bei allen Geschwulstbildungen eine regenerierende Wirkung habe. Sogar bei Leukämie hat man ganz hervorragende Erfolge beobachtet, weil in der Lapacho-Rinde sehr viel leicht assimilierbares Eisen vorhanden sein soll. Ich weiss von den