

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Die Gerichtsverhandlung  
**Autor:** W.G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551563>

### 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:** 22.02.2026

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

Pepsin, angeregt und so der Normalzustand wieder hergestellt. Nicht umsonst kamen die französischen Fürsten im letzten Jahrhundert oft in die Schweiz, um ihre durch Überfütterung krank gewordenen Körper, und vor allem das Übergewicht, durch eine Molkenkur wieder in Ordnung zu bringen. Es sind alte Unterlagen gefunden worden über Gais und das Luzernbiet, die von ausgezeichneten Erfolgen mit Molken-Trinkkuren berichten.

Die saure, frische Alpenmolke wie auch das verdünnte Molkenkonzentrat haben einen

ganz hervorragenden Einfluss auf die Darmflora. Wer mit Darmstörungen, vor allem mit einer durch Medikamente verursachten Disbakterie zu tun hat, kann durch regelmässiges Trinken von verdünntem Molkenkonzentrat den Körper unterstützen und so zur Neubildung einer gesunden Darmflora beitragen.

Gesunde Milch liefert uns seit jeher nicht nur ein gutes Nahrungsmittel, sondern in Form der Molke oder Schotte auch ein vorzügliches, diätetisches Heilmittel!

## Die Gerichtsverhandlung

Auf der Anklagebank sass eine rundliche, ältere Dame, und die spannungsvolle Erwartung und das leise Geflüster im Gerichtssaal liessen vermuten, dass die Verhandlung einer Person galt, die jeder, ohne Übertreibung, vom kleinsten Kind bis zum Greis bestens kannte. Die Angeklagte zählte nämlich seit Menschengedenken zu den grössten Wohltäterinnen, bis man ihr niederträchtiges Tun zu entdecken glaubte. Gemeint ist hier die ganz gewöhnliche Butter, die gar nicht zerknirscht und reumütig auf der Anklagebank sass, sondern mit ihrer Selbstsicherheit am günstigen Ausgang des Prozesses keinen Zweifel liess. Die Anklage warf ihr etwas Ungeheuerliches vor. Ganz heimlich und unbemerkt hatte sie gesättigte Fettsäuren – um es wissenschaftlich auszudrücken – in Nahrungsmittel gemischt, die durch ihre Ablagerungen als Cholesterin zur Verkalkung der Arterien beitrugen und auf diese Weise oft zu einem langsamem und in vielen Fällen zu einem plötzlichen Tod führten. Der von ihr verursachte Tod konnte lange Zeit geschickt unter dem weiten Deckmantel der Arteriosklerose, des Schlaganfalls und des Herzinfarktes verschleiert werden.

Gewisse Interessengruppen waren entrüstet, als der Richter die Klage nicht auf vorsätzliche Tötung erhob, sondern auf unbeabsichtigte Schädigung der Gesundheit. Die milde Formulierung der Anklage

kam dadurch zustande, weil der Richter selbst die gute Butter auf dem morgendlichen Weggli zu schätzen wusste und auf seinen Wanderungen gerne ein Glas erfischende Buttermilch trank. Trotz dieser Genüsse erfreute er sich seit seiner Jugend einer ausgezeichneten Gesundheit und konnte den Anschuldigungen keinen rechten Glauben schenken. Der Verdacht der Parteilichkeit löste bei den erklärten Gegnern der Butter solche Empörung aus, dass sie dem Richter sogar mit dem Antrag auf Befangenheit drohten.

## Zeugenvernehmung

Nach mehrmaliger Betätigungen der Glocke, die zur Ordnung rief, und nachdem sich die Gemüter etwas beruhigt hatten, trat der erste Zeuge in den Zeugenstand. Wie zu erwarten war, legte er ein sehr belastendes Material vor. Noch mehr, er war offensichtlich selbst zum überzeugenden Beweis für die ruchlosen Taten der Butter geworden. Mit hochrotem Kopf rang er nach Worten und nach Atem, als ob seine Brust beengt in einem Panzer steckte. Seine rechte Hand griff immer wieder zum Herzen, eine Geste, die unheilvoll eine neue Attacke befürchten liess. «Dies hat sie mir angetan» – sagte er schon ganz erschöpft und leise – «ihr Cholesterin ruinierte meine Gesundheit».

Mit dieser Behauptung gab sich der Richter nicht zufrieden, er wollte die Hintergründe erforschen, warum sich der Zeuge gesundheitlich in diesem desolaten Zustand befand.

Bald stellte sich heraus, dass er über zwanzig Kilo mehr wog, als ihm eigentlich zugestanden hätte. Als Pächter einer Gastwirtschaft hatte er von früh bis spät viel in rauchgeschwängerten Räumen zu tun, er ass unregelmässig, so wie es ihm gerade die Zeit erlaubte und suchte sich in der Küche das aus, was ihm zwar schmeckte, aber nicht seiner Gesundheit bekömmlich war: Viel Fleisch und Wurst, am besten sauer angemacht und natürlich Bier, das er eigentlich den ganzen Tag Schluck um Schluck trank. An Bewegung blieb ihm nur der kurze Gang zwischen Theke, Keller und Küche übrig, und ab und zu bediente er höchstpersönlich einen seiner Stammgäste. Kein Wunder also, dass sich bei solchem Leben nach Jahren die ersten Anzeichen eines erhöhten Blutdruckes und einer Verengung der Herzkrankgefässe zeigten, die gefürchtete Angina pectoris. Noch immer in gewisser Erregung verliess er schliesslich kurzatmig den Zeugenstand.

Es gab noch ein volles Dutzend solcher Zeugenaussagen, die mit ähnlichen Leiden die Butter auf das Schwerste belasteten. Die Aussichten für die Angeklagte standen nicht zu ihrem Besten.

Einer fairen und objektiven Prozessführung stehen gewöhnlich auch Entlastungszeugen zur Verfügung, die, in einem so erdrückenden Verfahren wie diesem, nur stockend und schüchtern aussagen.

Eine dieser Zeugen war eine Dame mittleren Alters, die folgendes vor dem Richtertisch vorbrachte: «Ich habe einen empfindlichen Magen und auch die Leber und die Galle machen mir oft zu schaffen. Mit dem Essen muss ich sehr vorsichtig sein, und ich habe in vielen Jahren so manches ausprobiert. Ich vertrage nicht jedes Fett, das fabrik-mässig hergestellt wird und wie man mir immer Glauben machen wollte, einen gesundheitlichen Vorteil gegenüber der Butter haben soll. Ob Sie mir glauben oder nicht, mit frischer Butter habe ich die be-

sten Erfahrungen gemacht. Ich schätze sie sehr, denn sie ist bekömmlich und macht meinem Magen und meiner Galle niemals irgendwelche Schwierigkeiten».

Ein Raunen erhob sich im Gerichtssaal und aus der Menge hörte man Rufe, die sich wie «bezahlte» oder «bestochene Zeugen» anhörten. Merkwürdigerweise traten noch weitere Zeugen auf, die nur Gutes über die Butter zu berichten wussten.

Einige Mütter sagten aus, dass sie ihre Kinder – wie es in der ganzen Welt geschieht – mit Milch grossgezogen hätten, und niemals wären die geringsten Anzeichen ernsthafter Beschwerden oder gar eine Ablagerung in den Arterien aufgetreten.

Das Gericht war um die Findung der Wahrheit bestrebt, und da die Butter in der ganzen Welt bekannt war, wollte man auch woanders nach ihrem Ruf forschen. Zuverlässige Beobachter, die in ferne Länder ausgesandt worden waren, legten dem Gericht ihre Berichte vor.

Aus einem Protokoll ging hervor, dass viele Nomadenstämme sich vorwiegend von fetter Milch ernähren und lebenslang täglich einige Liter davon trinken, ohne die geringsten Anzeichen einer Arterienverkalkung. Aus Tibet ging ein Bericht ein, der besagte, dass dort überall reichlich Butter verwendet wird, und sogar der Tee wird mit ranziger Butter getrunken. Die Menschen erfreuen sich dort bester Gesundheit. Krankheiten in dieser Region sind auf keinen Fall der Butter zuzuschreiben. Nach diesen Aussagen schien die Stimmung im Gerichtssaal umzuschwenken. Es gab heisse Diskussionen in der Verhandlungspause und es schien, als ob sich zwei Parteien zu bilden begannen. Die eine war für und die andere gegen die Butter. Mit Spannung erwartete man die Ausführungen des Sachverständigen.

#### Der Sachverständige hat das Wort

Sein objektives Referat begann mit dem bedeutungsvollen Satz: «Die Butter ist ein reines Naturprodukt» – und er fügte die Frage hinzu – «Warum kam sie eigentlich in diesen Verruf und Verdacht?». Den Vorschub leistete dabei die verwirrende Vor-

stellung vom Cholesterin, welches als Ablagerung in der Innenwand der Arterien zu finden ist. Diese Fettstoffe verengen die Blutgefäße und damit erhöht sich der Blutdruck mit allen seinen schlimmen Folgen. Da nun in allen tierischen Fetten reichlich Cholesterin enthalten ist, begann eine Aufklärungskampagne zugunsten pflanzlicher Öle und Fette, in denen dieser gefährliche Stoff nicht enthalten ist. Auf den Tisch kam also statt der Butter nur noch Margarine und zum Kochen nahmen die Hausfrauen meistens dieses pflanzliche Fett und Öl. Eine ganze Industrie blühte auf und heizte die Abneigung gegen die Butter durch geschickte Reklame noch mehr an. Wer Butter ass, galt nicht als aufgeklärt, ja geradezu als rückständig in Ernährungsfragen. Trotz der Einschränkung des Butterverbrauches sank leider die Anzahl der Herzinfarkte nicht, ganz im Gegenteil, die Erkrankungen des Herzens und des Kreislaufes standen immer noch an erster Stelle aller Todesursachen.

### Cholesterin als Baustein

Die Meinung, Cholesterin gelange nur von aussen als unerwünschter Schadstoff in den Körper, ist ein Trugschluss. Cholesterin ist nämlich ein lebenswichtiger Baustein für die Körperzellen und dient auch zur Produktion verschiedener Hormone. Es wird von der Leber selbst hergestellt. Was zusätzlich durch den Genuss von Butter hinzukommt, scheint unbedeutend. Dies lässt sich bei verschiedenen Naturvölkern nachweisen, zum Beispiel bei Eskimos, die trotz extrem hoher Cholesterinwerte kaum unter Arteriosklerose zu leiden haben, sofern sie nicht mit der zivilisierten Nahrung in Verbindung kommen.

### Der entscheidende Faktor

Folgerichtig muss es im Körper einen Regulator geben, der das überschüssige Cholesterin abbaut und den Cholesterinspiegel auf den normalen Wert einpendelt. Tatsächlich fanden Wissenschaftler einen chemischen Stoff, der von der Leber gleich mitgeliefert wird. Man kann ihn als Ausputzer des überschüssigen Cholesterins

bezeichnen. Es gibt aber keine Möglichkeit, in dieses komplizierte System direkt einzugreifen. Wenn dieser Mechanismus nicht gestört wird, funktioniert er ausgezeichnet wie alles in der Natur. Wodurch kommt es also zu den gefährlichen Ablagerungen?

### Der gestörte Gesamtstoffwechsel

Im weiteren Verlauf seiner Ausführungen wies der Sachverständige nach, dass sich die meisten Menschen in den Industrieländern falsch und zu reichlich ernähren. Die denaturierten, gebleichten und gefärbten Nahrungsmittel enthalten zu wenig oder gar keine Vitalstoffe. Obwohl Eiweiß als Aufbaustoff für die Zellen unentbehrlich ist, wird das Quantum um ein Vielfaches überschritten. Wir essen insgesamt zuviel Fleisch, Wurst, Eier und Käse. Zusätzlich wird der Körper mit fettreichen Speisen, ob sie nun mit Butter oder pflanzlichen Fetten zubereitet werden, enorm belastet. Der Konsum weissen Zuckers, von Süßigkeiten und anderer Genussmittel steigt unaufhaltbar, ganz zu schweigen vom Bedürfnis nach Alkohol und Kaffee. Kein Wunder also, dass der Stoffwechsel bei solcher Ernährungsweise aus dem Gleichgewicht gerät und den Menschen krank macht.

*Das eigentliche Problem liegt also nicht an der Butter, sondern ausschliesslich am gestörten Stoffwechsel.* Nur so lassen sich die Ablagerungen in den Arterien erklären. Bei der Obduktion gefallener junger amerikanischer Soldaten in Vietnam konnte man schon Symptome weitgehender Verkalzung der Arterien feststellen. Dies ist einer der Beweise für die falsche Ernährung, die sich im gestörten Stoffwechsel äussert und damit unweigerlich zur Erkrankung der Gefäße führt.

Allein die Butter dafür verantwortlich zu machen – so schloss der Sachverständige seine Ausführungen – ist vollkommen absurd. So wie bei jedem beliebigen Nahrungs- oder Arzneimittel muss man auch hier den Grundsatz anwenden, dass alles schädlich ist, was das normale Mass übersteigt.

### **Das Urteil**

Nachdem sich das Gericht zur Beratung zurückgezogen hatte, wurde schliesslich dem mit Ungeduld wartenden Publikum das Urteil verkündet.

Das Beweismaterial reichte nicht aus, um die Butter für die ihr vorgeworfenen Taten verantwortlich zu machen.

Die Verhandlung wurde mit einem Freispruch abgeschlossen. W.G.

## **Magen- und Darmleiden**

Sehr viele Menschen werden heute durch Störungen im Magen und Darm geplagt. Diese Leiden sind sehr verbreitet. Zu den Verursachern dieser Störungen zählen schlechte Essgewohnheiten, das heisst die Speisen werden zu wenig gekaut und eingespeichelt. Denaturierte und verfeinerte Kost mit chemischen Zusätzen, Alkohol und allerlei Genussmittel wirken sich schädigend aus. Zudem spielt die Hektik und die Hetze im täglichen Leben eine Rolle, so dass sich mit der Zeit so manches Magen- und Darmleiden einstellt. Auf diese Weise kann es zur Verstopfung oder zu Durchfall kommen. Auch Schleimhautentzündungen und Magengeschwüre sind keine Seltenheit. Sicherlich gibt es verschiedene gute Diäten und auch natürliche Heilmittel. Im Gesundheitsbuch «Der kleine Doktor» sind einige Anweisungen niedergeschrieben, wie man die verschiedenen Arten von Magen- und Darmleiden beheben kann. Das Interessanteste während meiner ganzen Praxis habe ich erfahren, als dieser Tage ein Lehrer aus dem Engadin zu mir kam und erzählte, dass er einen Spezialarzt in der Nähe von Zürich wegen seines Magen- und

Darmleidens aufgesucht habe. Dieser hätte ihm nur geraten, langsam zu essen, gut zu kauen, jeden Bissen gründlich einzuspeichern und viel zu laufen. Dann würde er von allein gesund werden. Der Lehrer befolgte diesen Ratschlag und tatsächlich stellte sich der gewünschte Erfolg ein. Ich schreibe diese Erfahrung, weil es mich sehr beglückte, dass ein Mediziner für Naturheilkunde Verständnis zeigte. Er verschrieb seinem Patienten nicht einmal ein Mittel, sondern gab ihm nur diesen einfachen Rat. Allein die verbesserte Esstechnik führte zu einem Erfolg. Es wäre gut, wenn Ärzte in dieser Hinsicht, ähnlich wie es vor einem halben Jahrhundert die sogenannten Landärzte getan haben, zum Krankheitsgeschehen und zum Patienten eine natürliche Einstellung bekunden würden. So könnte sich der Arzt wirklich als Freund des Patienten erweisen!

Ich wollte diese interessante Begebenheit meinen Patienten nicht vorenthalten, und deshalb habe ich sie nun, auch zu meiner Freude und zur Freude vieler, niedergeschrieben.

## **Heilmittel aus frischen Pflanzen**

In letzter Zeit stellen wir eine sehr grosse Nachfrage nach Heilmitteln aus frischen Pflanzen fest. Und es ist eigenartig, dass sich je länger je mehr Ärzte für Phytotherapie interessieren. Dieses Interesse in Ärztekreisen ist vor allem entstanden, weil viele Patienten durch Kneipp- und Naturheilvereine sowie Literatur, die in letzter Zeit erschienen ist – über Kräuter, über Heil-

pflanzen-Therapien – das Bedürfnis bekunden, einen Versuch mit Frischpflanzen-Produkten zu unternehmen, wenn eine körperliche Störung auftritt. Etliche von ihnen – und es sind prozentual sicher nicht wenige – haben mit chemotherapeutischen Mitteln schlechte Erfahrungen gemacht. Sie haben diese schlecht ertragen, verspürten Nebenwirkungen. Oft haben sie auch