

Das Kochsalz

Autor(en): **A.V.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform**

Band (Jahr): **1 (1929-1930)**

Heft 5

PDF erstellt am: **17.05.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-968550>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

als das andere gewirkt haben. Auf jeden Fall würde eine solche Sache vor der Anwendung einer gründlichen Prüfung bedürfen, denn was Eingeborene ertragen, kann unter Umständen einen Europäer töten, denn solche haben manchmal Medizinen, die Pferde nicht ertragen würden, ihnen selber aber gut tun. Im übrigen ist es für uns ganz interessant, ein wenig in fremde Verhältnisse zu blicken, und wir werden bemüht sein, von Zeit zu Zeit aus allen Weltteilen in unsere Sache eingreifende Berichte zu erhalten.

DAS KOCHSALZ.

Wieviel Kochsalz muss der Mensch im Minimum täglich zu sich nehmen?

12 Gramm, Herr Lehrer, antworteten wir gehorsamst schon in der Primarschule, und wenn die Mutter die «Rösti» auch zwischen hinein einmal versalzte, dann nahm man einfach umsomehr Flüssigkeit zu sich, und man war dann umso sicherer, seine 12 Gramm Kochsalz auch wirklich bekommen zu haben. «Wer dieses Minimum nicht zu sich nimmt, wird krank, und wenn Kochsalz auf die Dauer ganz weggelassen wird, stirbt der Mensch unter Krämpfen und Schwächezuständen», steht heute noch in neueren wissenschaftlichen Werken. Seit Jahren haben wir nun salzarm gelebt und höchstens 5 Gramm Kochsalz pro Tag verwendet, und in letzter Zeit haben wir das Kochsalz ganz weggelassen, da die Rohkost geschmacklich kein Salz nötig hat und die wenigen gedämpften Speisen werden mit Gemüsepulver gewürzt. Wie steht es da mit dieser wissenschaftlichen Behauptung, wenn ich heute *nach Jahren* gesünder und stärker bin als je zuvor? — «Und doch muss der Körper Kochsalz haben, denn Kochsalz (Chlor-Natrium) ist notwendig im Körper und ist sogar eine der vier Bestandteile der Blutflüssigkeit», wird man mir vielleicht entgegenhalten. Zugegeben, auch ich benötige Kochsalz, um meine Lebensfunktionen aufrecht erhalten zu können, jedoch nehme ich meinen Kochsalzbedarf auf den Pflanzen und nicht aus der Saline, denn nur in den Pflanzen ist es in der allein richtigen Form und Verbindung enthalten. Kochsalz ist in den Pflanzen wirklich zur Genüge enthalten und besonders die naturgemässe Nahrung ist vollauf genügend mit Kochsalz versehen, um unseren Körperbedarf zu decken. Das Kochsalz jedoch, welches uns als weisser Kristall in jeder Küche begegnet, ist für den Körper ein schädigendes Chemikal, gewissermassen ein langsam wirkendes Gift. Deutschland verbraucht z. B. pro Kopf jährlich 7 Kg. Kochsalz. Wie nachteilig ein solcher Kochsalzkonsum besonders auf unsere Ausscheidungs- und Atmungsorgane wirkt, zeigt uns die hochinteressante Arbeit von Dr. med. Gustav Riedlin.

«Das Kochsalz», als Gewürz und Krankheitsursache und seine Beziehungen zur Kultur, erschienen im Verlage von Paul Lorenz in Freiburg i. B.*)

Wie Dr. med. Riedlin selbst aus seiner Praxis nachweist, ist der Kochsalzgenuss Mitursache, wenn nicht sogar eine Hauptursache vieler Krankheiten, wie Flechten und trockene Ausschläge, Warzen, Bleichsucht, mangelhafter Hauttätigkeit, Schweiss Hände, Basedow'sche Krankheit, Kropf, Rheumatis, Gicht, Stirnhöhlenkatarrh, Fettsucht, Nierenentzündung, blühende Bleichsucht, Blindarmentzündung und nicht zuletzt auch Krebs und Tuberkulose.

Dass der Entzug von Kochsalz aus der Nahrung eines Tuberkulösen eine ganz gewaltige Wirkung hat, zeigen auch die Gerson-Sauerbruchschen Erfolge der letzten Jahre.

Kochsalzgenuss führt zur Bildung wässriger, schwammiger Gewebe; Kochsalz muss durch Haut und Nieren wieder aus dem Körper geführt werden, was unnütz Kraft und Stoffe vergeudet. Kochsalz ist die stärkste Förderung des steten Durstgefühles und der Teufel Alkohol verdankt sein gutes Geschäft somit nicht zuletzt dem scheinbar so unschuldig aussehenden Kochsalz.

Wer also seine Gesundheit lieb hat, der verbanne das Salzfass langsam aus seiner Küche und setze an dessen Stelle natürliche pflanzliche Gewürze- und Kräuterpulver, deren es heute so viel gibt und die leider noch so wenig gebraucht und verwendet werden.

An Stelle von Kochsalz lassen sich vor allem Lauchpulver, Sauerrampferpulver, Zwiebelpulver, Kohlpulver, sowie andere ähnlich pulverisierte Trockengemüse, je nach der Liebhaberei des Geschmacks verwenden. Auch das für die Schweiz neue Edelhefeprodukt «Vitam-R» ist für solche Zwecke ausgezeichnet geeignet.

Sogar die etwas kochsalzhaltigen Produkte, wie Avoba-Kraftbrühe, Pflanzenbouillonwürfel und auch Selleriesalz sind immerhin bedeutend besser als pures Kochsalz, da davon viel kleinere Mengen schon genügen. Statt Selleriesalz ist es allerdings vorteilhafter, direkt Selleriepulver zu verwenden.

Wir werden von Zeit zu Zeit Rezepte für schmackhafte salzlose Zubereitung von Speisen veröffentlichen, damit es den Hausfrauen leichter ist, ihre Küchentechnik auf eine gesunde Grundlage zu stellen.

A. V.

SALZLOSE ÜBERGANGSNAHRUNG.

Obwohl heisse, schwüle Sommertage dazu einladen, allem Gekochten den Rücken zu kehren und reine Rohkost zu erwählen, ist es doch nicht jedem Ungeübten gegeben, so ohne weiteres dazu überzugehen.

*) In der Schweiz ist das Buch in unserm Verlag erhältlich.