

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 6

Artikel: Ernährungsbehandlung bei Magen-, Darm- und Lebererkrankung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552773>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.02.2025

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

Gleichzeitig mit dem Vollkornbrot empfahl Dr. Thomas auch die Breinahrung und zwar aus frischem Getreidebrei, weil wir dadurch viel Fermente und unveränderte Nährstoffe erhalten. Allerdings sind nicht alle Nährstoffe so leicht löslich wie bei einem verbackenen und gekochten Brei. Die Beobachtung und die Forschung hat gezeigt, daß der Naturmensch die Nährstoffe viel besser lösen kann, weil er kräftigeren Speichel hat, doch können auch wir auf dem Gebiet durch Gewöhnung manches erreichen. Wer sich nämlich die Mühe nimmt, die Speisen gut durchzuspeicheln, wird seine Speicheldrüsen wieder entwickeln, so daß sie alkalische Stoffe und Fermente viel besser ausscheiden und dadurch auch das Rohgetreide noch besser auswerten können.

Sehr aufschlußreich waren auch die dargebotenen Mitteilungen über angekeimtes Getreide. Dieses hat bekanntlich viel mehr Vitalstoffe, nur muß man das Keimen richtig durchführen, nicht zu lange und in einem gut gelüfteten Raum. Ein Kellerraum oder ein Raum mit muffiger Luft eignet sich nicht dazu, weil sich dort allerlei Pilze, sogar Strahlenpilze, im Getreide festsetzen können. Da, wo die richtigen Voraussetzungen nicht erfüllt wurden, konnten bereits schon allerlei unangenehme Erscheinungen beobachtet werden.

Nachdem ich mich an der Diskussion beteiligt und meine Erfahrungen bei den Naturvölkern in Afrika und Amerika erwähnt hatte, interessierte sich Dr. Thomas in einer persönlichen Aussprache lebhaft für mein Brot. Er ist bereit, dieses genau zu kontrollieren und dazu Stellung zu nehmen, was mich natürlich sehr freut, denn gerade dieses Brot entspricht den Richtlinien, die dieser prominente Verfechter der Brotfrage in seinen Ausführungen klargelegt hat.

Kochsalzfreie Ernährung in der Heilbehandlung der Herzkrankheiten

Daß das Kochsalz bei Tuberkulose eine wichtige Rolle spielt, hat uns seinerzeit schon Dr. Riedtlin in seinen Schriften erklärt. Auch Dr. Gerson, Dr. Hermannsdörfer und Prof. Sauerbruch haben uns in bezug auf die Tuberkulose in der Literatur wichtige Informationen gegeben. So, wie sie dabei das Kochsalz in Betracht zogen, so vertritt nun auch Prof. Dr. Heupke aus Frankfurt den Grundsatz, daß man den Kochsalzgehalt in der Ernährung bei Herzkranken auf ein Minimum beschränken sollte, weil eine kochsalzfreie Ernährung ganz auffallende Erfolge erzielen kann.

Der Durchschnittsmensch nimmt in seinem Leben ungefähr 7 Doppelzentner Kochsalz ein. Bedenken wir dies, dann ist der Schaden, den man damit dem Körper, vor allem den Gefäßen und den Harnorganen zufügt, genügend illustriert. Würden wir nun aber nach der Berechnung von Dr. Heupke täglich nur 15 g Kochsalz einnehmen, dann würden sich daraus jährlich 5 kg ergeben und der Verbrauch für die gesamte Lebensdauer würde sich um die Hälfte verringern, also auf 3½ Doppelzentner herabsinken. Die kochsalzfreie Diät ist eine große Schonung für die Leber. Dabei muß diese Diät nicht unbedingt fade sein, denn wir können genügend Würzkräuter verwenden und damit den Geschmack angenehm gestalten, ohne irgendwelche schädigende Wirkung damit zu verbinden. Durch eine solche Diät wird die ganze Verdauung günstig beeinflusst. Auch das Blut und die Gewebsflüssigkeiten ziehen Nutzen daraus. Durch die kochsalzfreie Ernährung kann 20 % der Blutflüssigkeit automatisch verringert werden. Prof. Heupke behauptet, daß eine kochsalzarme oder kochsalzfreie Diät bei sonstiger Normalernährung den Lebenslauf um $\frac{1}{3}$ zu verlängern vermöge. Eskimos, die kein Kochsalz einnehmen, leben beispielsweise länger als jene, die Kochsalz verwenden. Interessant ist dabei, daß die Eskimos im hohen Norden auch vom Meerwasser als Würzstoff keinen Gebrauch machen. Auffallend ist, daß die kaliumreiche, gekochte Hotelkost einen Natriumhunger verursacht, woraus sich ein erhöh-

tes Salzbedürfnis ergibt. Die Nahrung selbst kann uns genügend Salz verschaffen, so besitzen Meerrettich, Lauch und auch die Zwiebelarten bekanntlich ziemlich viel Kochsalz. Eigenartigerweise soll sogar die Banane 0,2 % Kochsalz enthalten. Für Herz und Nieren wirken Reis- und Obsttage ganz ausgezeichnet.

Eine völlig salzfreie Ernährung ist, wie Prof. Heupke klarlegte, nicht leicht durchführbar und zwar aus dem Grunde, weil es schwer ist unter 0,5 % Kochsalz herunterzukommen. Diese ganz kochsalzfreie Ernährung ist indes praktisch genommen auch nicht nötig, denn jene Salze, die in den Pflanzen vorkommen, wirken ganz anders als reines Salinen-Kochsalz. Das ist der Grund, weshalb eine Diät, die auf 4—5 g Kochsalz heruntergeht, für Kreislaufkranke verwendet werden kann. Im Blut und Gewebe sind nur ungefähr 0,6 % Kochsalz, und ungefähr 150—360 g Kochsalz sind im gesamten Körper. Durch Fasten, durch Hungertage und durch Obsttage heilt Prof. Heupke eine akute Nephritis aus. An den Obsttagen gibt er täglich $\frac{3}{4}$ Liter Obstsaft, worauf er eine Naturreis- und Obstdiät folgen läßt. Er erklärte ferner noch, daß Seefische mehr Kochsalz enthalten als Süßwasserfische, was zwar im Grunde genommen leicht verständlich ist, denn Seefische sind bekanntlich Meerfische, was uns Bewohner eines Binnenlandes vielleicht nicht ohne weiteres klar sein mag.

Herzkranken, die die gebotenen Hinweise richtig beachten und sie ausdauernd durchführen, werden bestimmt einen erfreulichen Erfolg zu verzeichnen haben.

Ernährungsbehandlung bei Magen-, Darm- und Lebererkrankung

Immer wieder räumen wir von Zeit zu Zeit dem rohen Kartoffelsaft in den Spalten der «Gesundheits-Nachrichten» ein gebührendes Ehrenplätzchen ein. Es hat mich daher gefreut, daß auch Dr. Franke aus Bad Lauterberg der rohen Kartoffel ein schönes Liedchen sang. Diese wurde als einfaches Naturmittel für die Magen- und Darmschleimhäute erwähnt, auch wurde der rohe Kartoffelsaft als Heilmittel gegen Ulkus duodeni, also gegen Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre empfohlen und zwar auf Grund von vielen Bewährungsproben, die er schon geliefert hat. Da die rohe Kartoffel auch ein guter Vitamin-C-Lieferant ist, sollten die geschälten Kartoffeln nie im Wasser liegen gelassen werden, weil sonst ein Teil des Vitamin-C-Gehaltes dadurch ausgelaugt wird. Als beste gekochte Art gilt die Pellkartoffel, bei uns allgemein als geschwellte Kartoffel oder kurzerhand als «Gschwelligti» bekannt, wie auch die im Ofen gebackene Schalenkartoffel, da diese noch einen hohen Gehalt an Vitamin C aufweisen. Vom diätetischen Standpunkt aus sind dagegen Salzkartoffeln, auch Bratkartoffeln und andere Zubereitungsarten weniger günstig. Die rohe Kartoffel ist durch ihren Gehalt an Vitamin C ein ausgezeichnetes Vitamin-C-Medikament. Es wird im Körper gut aufgenommen und passiert den Magen sehr gut, während die künstlichen Vitamin-C-Präparate im Magen vorwiegend zerstört werden. Dr. Francke findet es daher nicht abwegig, der Suppe roh gerasfelte Kartoffeln als Vitamin-C-Medikament beizugeben.

Den Bohnenkaffee beurteilt Dr. Francke nicht günstig, da vor allem die Wachse Störungen hervorrufen können. Dr. Francke vertrat die Ansicht von Prof. Kollath, daß wir allen Grund haben, unsern Vorfahren dankbar zu sein, weil sie in den Ernährungsfragen viel vernünftiger eingestellt waren als wir es heute allgemein sind. Wenn man nämlich früher so gelebt hätte, wie jetzt, dann wären heute mehr oder weniger alle Menschen schwer krank. Auch am Internisten-Kongreß in Karlsruhe wurden diese Tatsachen offen hervorgehoben. In diesem Zusammenhang beleuchtete dann Dr. Franke auch noch die Wichtigkeit der Eiweißfrage für die Leber. Er erwähnte, daß man ihr mehr Eiweiß geben müsse als dies bei den Vegetariern sonst üblich sei. Erhält die Leber zu wenig Eiweiß, dann

entsteht ein Eiweißmangel und damit ein Mangel an essentiellen Aminosäuren, was für die Leber sehr schädlich ist. Dr. Franke stellte nun den normalen Eiweißbedarf des Tages auf 70 bis 90 g fest, wobei an erster Stelle das Milcheiweiß berücksichtigt werden sollte. Da Eiweiß in rohem Zustand für den Körper viel wertvoller ist, sollte es möglichst roh eingenommen werden. Sehr empfohlen wurde auch $\frac{1}{3}$ Frischkost, um das normale Gleichgewicht im Körper erhalten zu können. Das rohe Sauerkraut wurde dabei vor allem wegen seinem Chloringehalt als ein gewisses Leberschutz- und Heilmittel in den Vordergrund gestellt und warm empfohlen. Als Dr. Franke mit dem Grundsatz von Prof. Kollath schloß, indem er sagte: «Laß das Natürliche so natürlich wie möglich sein,» da kam mir unwillkürlich eine Erfahrung mit amerikanischem Sauerkraut in den Sinn. Als wir nämlich bei unserem Aufenthalt in U.S.A. voll Freude Sauerkraut entdeckten, wurden wir schwer enttäuscht, da wir auf der Etikette die Bemerkung lasen: mit Benzoesäure konserviert. Wer den Segen natürlicher Nahrung kennt, kann sich wirklich nicht mit chemischen Zusätzen in seiner Nahrung abfinden, daher begreifen wir das Leitmotiv von Dr. Franke und unterstützen es aus eigener Ueberzeugung.

Plastiksäcke und Plastikgefäße

Viele praktische Neuerungen bergen leider oft auch eine Schattenseite in sich, die zu beachten ist. Dies bestätigt die nachfolgende Frage eines Bekannten deutlich. Sie lautet:

«Ich möchte Sie heute einmal fragen, wie Sie sich zu der Verpackung von Lebensmitteln in Plastik stellen? Es ist mir aufgefallen, daß einige Lebensmittel einen ganz widerlichen Geschmack bekommen, wenn sie längere Zeit in Plastiksäcken liegen. So kaufe ich seit Jahren Reform-Sauerkraut, das wir alle sehr gerne essen. Jetzt wird es anscheinend in einigen Reformhäusern erst beim Verkauf in diese Säcke eingewogen. Dieses Sauerkraut ist gut und vollkommen einwandfrei im Geschmack. Andere Geschäfte scheinen es aber schon lange vorher so abzufüllen, und ich nehme an, daß das Sauerkraut dann oft tagelang oder vielleicht sogar wochenlang im Plastik liegt. Dadurch bekommt es dann einen geradezu scheußlichen Geschmack, so daß ich es neulich fortwerfen mußte. Ebenso ging es mir einmal mit Cornichons und Perlzwiebeln. — Gibt es vielleicht durch die Säure eine Zersetzung vom Plastik? Wie erklären Sie diese Sache? Wenn sich der Geschmack eines Lebensmittels so ungünstig verändert, sind doch sicher auch die Nährwerte verändert oder zerstört?»

Da diese Frage von allgemeinem Interesse ist, möchten wir deren Beantwortung auch noch andern bekannt geben. Plastiksäcke und Plastikgefäße erfreuen sich einer gewissen Beliebtheit. Die Hausfrau bedient sich ihrer, im Geschäft und verschiedenen Betrieben, wie auch in Laboratorien sind sie sehr praktisch. Das Arbeiten mit diesen Kunststoffgefäßen, wie auch mit den Kunststoffdosen ist sauber und sie erfüllen den gleichen Zweck wie das Glas, mit dem nennenswerten Vorteil, unzerbrechlich zu sein. Es ist sicher eine Errungenschaft der Technik, daß wir dieses interessante Material zur Verfügung haben. Da uns die gestellte Frage aber bereits auch auf Nachteile hinweist, möchten wir andererseits auch deren Ursache ergründen. Zur Herstellung der Plastikstoffe werden nämlich Phänole, ja sogar Harnstoffe verwendet. Je nachdem das Material daher mit gewissen Flüssigkeiten in Berührung kommt, vermag es sich zu lösen. So wirken gewisse Säuren lösend auf die Harnstoffe und Phänole, und es ergibt sich dadurch nicht gerade die idealste Beimengung dieser Stoffe in unserer Nahrung. Wir sollten daher bei der Verwendung von Plastikmaterial sehr vorsichtig sein. Läßt man Sauerkraut lange in Plastiksäcken liegen, dann löst die Milchsäure des Sauerkrautes die Grundstoffe der Plastikhülle, was sich in einem schlechten, unangenehmen Geschmack äußert, und was noch schlimmer ist, ist der Umstand, daß dadurch auch schädigende Stoffe in unsere Nahrung übergehen. Wir müssen also stets Vorsicht walten lassen und nie stark säurehaltige Stoffe oder Flüssigkeiten mit Säcken und Gefäßen aus Plastik in Verbindung bringen. Es ist bestimmt nicht ideal, wenn man plötzlich Harnstoffe in der Nahrung hat,

oder wenn sich Phänole, wie auch irgendwelche andere chemische Grundstoffe, die für die Gesundheit alles andere als vorteilhaft sind, darin befinden. Immer und immer wieder muß man bei allem Neuen, was auf den Markt kommt, nicht nur die Augen und Ohren, sondern auch die Nase und den Gaumen offen halten, um feststellen zu können, wo wieder eine neue Gefahr droht und wie sich wieder eine neue Schädigung unbemerkt einschleichen will. Diese Vorsicht ist trotz dem praktischen Nutzen, den uns die verschiedenen Neuerungen darzureichen vermögen, allfälliger Nachteile wegen geboten.

Die erste Freude und Begeisterung, die wir über Neuschöpfungen empfinden mögen, sollten wir immer mit einer kleinen, mißtrauischen Vorsicht begleiten. In dem erwähnten Falle ist es unbedingt notwendig, genau zu prüfen unter welchen Umständen Gefäße, Dosen und Beutel aus Plastik angebracht, nützlich und ohne Nachteile sind. Diese Vorsicht ist keineswegs übertrieben, denn immer mehr mehrt sich die Summe von Schädigungen, ja sogar starker Gifte, die sich durch chemische Stoffe in kleineren oder größeren Mengen in unsere Nahrung einschleichen und die größten Krankheiten heraufbeschwören können. Wir müssen daher auf diese Schädigungen wie auf kleine Füchse, die den Weinberg verderben können, aufpassen. Dies kommt uns erst richtig zum Bewußtsein, wenn wir bedenken, daß Getreide in einem großen Getreidesilo durch kleine Käfer restlos vernichtet werden kann. Auch kleine, unscheinbare Milben können Trockenfrüchte vollständig zerstören und zwar Tausende von Tonnen, so daß in den Kisten nur noch Pulver übrig bleibt. Dies alles habe ich in großen Lagerhäusern schon mitangesehen und dabei beobachten können, wie manchmal kleine Dinge in großer Zahl die größten Auswirkungen haben können.

Es ist daher angebracht, auch bei scheinbar unbedeutenden Dingen auf der Hut zu sein, indem wir stets besonnen und wachsam bleiben, um unseren ohnedies schon stark belasteten Körper nicht unnütz gefährden zu müssen und ihn vor weiteren Bürden, die nicht unumgänglich nötig sind, zu verschonen.

Vom Einfluss der hochgesättigten Fettsäuren auf Thrombosen, Arteriosklerose, Ekzeme, Magengeschwüre, Nervenkrankheiten und Krebs

So betitelt wurde eine kurze Besprechung im Wendepunkt Januar-Nummer 1957 S. 6, die auf einen hochinteressanten Artikel hinwies, der vor Jahresfrist (7. 4. 56) im «Lancet» erschien und vom Ernährungsphysiologen der Universität Oxford Prof. H. M. Sinclair verfaßt war. Darin wurde ausgeführt (dem Wendepunkt entnommen), daß die Nahrung der zivilisierten Völker in den letzten Jahrzehnten immer ärmer an hochgesättigten Fettsäuren, dagegen überreich an gesättigten Fettsäuren werde. Dieser Mangel an hochgesättigten Fettsäuren ergebe im Laufe von Jahrzehnten folgende Wirkungen:

1. er führt zur Entartung des Cholesterins im Blut durch Esterierung mit gesättigten Fettsäuren und dadurch zu Cholesterineinlagerung in den Aderwänden (Arteriosklerose).
2. er führt zur Bildung abnormaler Phospholipide (Ueberwiegen der Beta- über die Alpha-Lipoide) und damit Thrombose-Neigung mit ihrer Gefahr für Hirn und Herz.
3. zu Entartungen von Außenhaut und Darmschleimhaut ebenfalls durch Entartung der Phospholipide, und daher zur Neigung zu Ekzemen und Magengeschwüren.
4. zu Veränderungen im Nervensystem, ebenfalls infolge entarteter Phospholipide, daher Neigung zu Multiple Sklerose und sogar zu Geisteskrankheit.
5. er vergrößert die Empfindlichkeit auf krebserzeugende Faktoren (Teer im Tabak und Röntgenstrahlen (Leukämie)).

Schon ein Vierteljahrhundert früher haben amerikanische Forscher (Burr and Burr 1929) durch Tierversuche die so lebenswichtige Bedeutung der hochgesättigten Fettsäuren in unserer Nahrung nachgewiesen. Es handelt sich um die Linolsäure, Linolensäure, und Arachidonsäure, die unter dem Begriff Vitamin F zusammengefaßt wurden, obgleich ihnen kein eigentlicher Vitamincharakter zukommt. Wohl sind sie wie die Vitamine lebensnotwendig, müssen dem Organismus von außen zugeführt werden, da sie im Körper nicht synthetisiert werden können, sind in kleinen Mengen wirksam und greifen auch in den Stoffwechsel ein. Aber im Gegensatz zu den Vitaminen sind die Bestandteile der Körpersubstanz, z. B. als Bausteine der Phospholipide (Fett-Phosphorsäure-Verbindungen).