

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 7

Artikel: Auswertungsmöglichkeit der Land- und Meerpflanzen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969513>

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: 17.05.2025

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

Lesestoff

Oft stellt man sich für die Ferien ein Leseprogramm auf. Wie man sich für die Ernährung des Körpers nur das Beste beschaffen sollte, so auch für die Ernährung des Geistes. Wir werden also keine aufregenden Romane lesen, sondern nur Erbauliches, das mithilft, auch dem Geist jene Ruhe und Entlastung zu beschaffen, die wir dem Körper gönnen mögen. Ueberhaupt werden wir für einen vernünftigen Wechsel von Bewegung und Entspannung besorgt sein. Wir werden wandern und schwimmen,

werden früh zu Bette gehen und frühzeitig aufstehen, werden also nächtliche Vergnügungen meiden und auch tagsüber lärmender Unterhaltung, unruhvollem Herumjagen und Straßen mit vielen Autogasen aus dem Wege gehen.

Nur mit Hilfe guter Vorsätze diese günstigen Ferienregeln in die Tat umzusetzen, wird es sich lohnen, wenn wir für eine zweckentsprechende Ernährung besorgt sind, denn auf diese Weise werden wir unsere Ferienzeit zu einem gesundheitlichen Erfolg führen können.

Auswertungsmöglichkeit der Land- und Meerpflanzen

Eiweiß aus Gras

In englischen Zeitschriften sind verschiedene interessante Mitteilungen erschienen, wie eine britische Firma aus Gras Eiweiß herzustellen vermag. Darüber erfahren wir in der «Food Manufacture London 1959» auf Seite 398 beachtenswerte Ergebnisse; denn diese englische Firma hat es verstanden, aus 100 kg Gras, das normalerweise einen Wassergehalt von 70–80 % aufweist, durch ein besonderes Verfahren 2½ kg Rein-Eiweiß zu gewinnen, nebst 7 kg Zellulose, die zur Heizung der Anlage verwertet werden kann und zudem noch 600 g wertvollen Chlorophyll-Sirup mit viel Karotin, Vitamin A und E. Der Erfinder dieses Verfahrens gibt bekannt, daß 28–30 g von dem so gewonnenen Gras-Eiweiß dem Nährwert von 450 g Rindfleisch entsprechen sollen. Diese Erfindung zeigt für die Zukunft sowohl in bezug auf die menschliche wie auch auf die tierische Ernährung wertvolle Perspektiven.

Vorzüge der Meerpflanzen

Im gleichen Zusammenhange steht auch die Verwertung der Meerpflanzen, denn auch in diesen sind unschätzbare Mengen wertvoller Nahrungsreserven zu finden, die in der Zukunft bestimmt noch viel nutzbringender ausgewertet werden können. Unerschöpflich sind die Meer- und Mineralstoffmengen, die in den Meerpflanzen

für Mensch und Tier noch zu gewinnen sind, und es ist erfreulich, daß da und dort schon Versuche vorgenommen werden, um auch die Meerpflanzen für die Ernährung dienstbar zu machen, wenn dies auch erst in bescheidenem Rahmen geschieht. Von wesentlicher Bedeutung ist dabei, daß die Meerpflanzen die auf dem Lande wachsenden Pflanzen betreffs Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen weit übertreffen.

Lösung verschiedener Ernährungsprobleme

Die Möglichkeit, aus Gras Eiweiß und andere Werte zu gewinnen, und der reichliche Gehalt, den die Meerpflanzen zu liefern vermögen, können das Ernährungsproblem weitgehend günstig beeinflussen. Oft wird aus politischen Gründen behauptet, daß unsere Erde bei der heutigen Bevölkerungszunahme die Menschheit bald nicht mehr genügend ernähren könne. Wie wäre es aber, wenn die verantwortlichen Führer dafür besorgt wären, Gefahrenherde zu beseitigen und die Angriffslust zu bekämpfen, sodaß nicht mehr länger die Hälfte des ganzen Volkseinkommens für militärische Zwecke vergeudet werden müßte! Auch sollte die Fruchtbarkeit der Erde gesteigert werden. Zudem sind Millionen von Quadratkilometern Erde noch nicht bebaut und könnten ebenfalls zu reicher Ertragsfähigkeit gebracht werden. Da auch die großen Bewässerungsprojekte wesentlich dazu

beitragen würden, die lastenden Ernährungssorgen zu beheben, sollten auch diese unbedingt in Angriff genommen werden.

Wenn all diese erwähnten Hilfeleistungen berücksichtigt würden, wäre es möglich, im Lauf der Jahrzehnte oder Jahrhunderte sogar statt 2½ ruhig auch 20 Milliarden Menschen zu ernähren. Sicher hat der Schöpfer keine Fehlrechnung vorgenommen, als er dem ersten Menschenpaar den Auftrag erteilte, die Erde zu füllen und sie

sich untertan zu machen, wobei er allerdings nicht befahl, sie zu überfüllen. Würden wir zudem die Naturgesetze beachten, den weisen Kreislauf der Dinge nicht stören und nichts aus seiner schöpferischen Ganzheit reißen, dann würden wir dadurch unsern Pflichtenkreis bestmöglichst wahrnehmen und könnten alle weiteren Sorgen ruhig der Weisheit und Allmacht des Schöpfers überlassen.

Erhöhte Widerstandsfähigkeit gegen Radioaktivität durch Kalkgenuss

Immer mehr beschäftigt die Frage der Radioaktivität unsere Gemüter. Es ist daher begreiflich, daß jede Hilfeleistung, mag sie auch nur klein erscheinen, sehr willkommen ist. Von wesentlicher Bedeutung sind für uns deshalb die Beobachtungen, die anzeigen, daß reichlicher Kalkgenuß, vor allem pflanzlicher Kalk, eine größere Widerstandsfähigkeit gegen radioaktive Strahlen erwirkt. Sehr kalkreich sind besonders die Blätter und Stengel der Oberkohlrabi, weshalb es einleuchtend ist, daß man diese stets verwertet und nicht etwas zum Abfall wirft. Auch sollte man darauf achten, viel Rohkost einzunehmen, da es eine erwiesene Tatsache ist, daß der Vegetarier, der zwar in anderer Hinsicht empfindlicher sein mag als der Fleischesser, besonders bei reichlicher oder ausschließlicher Rohkost unter der Radioaktivität weniger leidet als jener, der sich hauptsächlich von Fleisch ernährt. Dieser Vorzug ist dem größeren Mineralreichtum zuzuschreiben, den die Nahrung des ersteren enthält. Auch die Milch und Milchprodukte, vor allem der Quark, sind in diesem Zusammenhang noch zu erwähnen, da auch sie in der Hinsicht eine ganz vorzügliche Nahrung darstellen. Alle, de-

nen die Milch bekömmlich ist, sollten sich ihrer daher reichlich bedienen. Sie hilft nicht nur, einen Teil des Eiweißbedarfes zu decken, sondern liefert zudem noch einen vorzüglichen, gut assimilierbaren Kalk und ist deshalb nicht nur für die heranwachsende Jugend, sondern auch für ältere Leute von großer Bedeutung. Man sollte viel mehr Buttermilch, Schotte, Käsemilch oder Quark und Joghurt genießen. Auch das Molkosan ist als Milchserum sehr reich an organisch gebundenem Kalk, der vom Körper leicht verarbeitet werden kann. In diesem Zusammenhang ist auch noch das ebenfalls leicht assimilierbare biologische Kalkpräparat Urticalcin zu erwähnen, da es besonders bei Kalkmangel günstig nachzuhelfen vermag.

Wir sollten also immer darauf bedacht sein, statt den üblichen Fleisch- und Eierspeisen, statt Makkaroni, Spaghetti und andern Weißmehlprodukten nebst Weißzuckerwaren zuzusprechen, zu unveränderter Naturkost überzugehen. Diese Umstellung wird uns gegen die zunehmende Radioaktivität eine große, ja womöglich sogar die beste Hilfe darstellen, die wir bis jetzt gefunden haben.

Der Magen ist kein Vergnügungsort

Diesen eigenartigen Titel wählte seinerzeit vor 40 Jahren Dr. v. Borosini für eine seiner Arbeiten. Er wollte damit kraß zeigen, daß dem Magen nicht all das zugemu-

tet werden darf, was der Gaumen wahllos als Genuß empfindet. So ist es beispielsweise völlig verkehrt, nach dem Grundsatz zu handeln: «Eher den Magen verrenken,