Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 20 (1963)
Heft: 8

Artikel: Die heutige Beurteilung von Fetten und Ölen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552777

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: 16.07.2025

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

fangs mit 5 Minuten direkter Sonnenbestrahlung begnügen, worauf er sich in den Schatten oder doch zumindest in den Halbschatten verziehen muss. Langsam kann er sich auf diese Weise an die Sonne gewöhnen. Wenn die Haut allmählich dunkler wird, wird er mit der Zeit auch eine längere und stärkere Sonnenbestrahlung aushalten. So wie der Fischer, der Bergführer und Arbeiter sollten auch wir uns in der Sonne bewegen, statt untätig in ihr zu liegen und uns wie ein bleiches Bratwürstchen in der Pfanne bräunen zu lassen. Durch die Bewegung werden immer wieder andere Körperpartien bestrahlt, man atmet gründlicher und kann somit auch genügend Sauerstoff an den Körper weiterleiten, auch wird der Kreislauf angeregt, und man kann auf diese Weise in der Regel Verbrennungen und Strahlenschäden vermeiden. Beim blossen Herumliegen ist dies weniger der Fall. Zudem kann man dabei mit Leichtigkeit einschlafen, und statt dass man sich nachher wohl und erfrischt fühlt, muss man sich über Kopfweh und ein allgemeines Unbehagen beklagen.

Die Ferienzeit dient also keineswegs zu unserem gesundheitlichen Nutzen, wenn wir die natürlichen Voraussetzungen nicht berücksichtigen und uns besonders in bezug auf die Sonnenbestrahlung nicht vernünftig und geschickt einstellen. Wir müssen uns vorsichtig verhalten, indem wir die Sonne wie eine Medizin dosieren. Dadurch kann sie uns nützlich sein und unsere Ferien werden einen erholungsreichen Abschluss nehmen. Wie angenehm, wenn man dann gestärkt und gekräftigt wieder frohgemut seinen Pflichtenkreis bewältigen kann, statt durch verkehrte Handlungsweise das Gegenteil zu erreichen.

Die heutige Beurteilung von Fetten und Ölen

Als ich mit einem Araberfreunde die schönen Olivenhaine im oberen Galil durchwanderte und alte, knorrige Bäume, die bis zu 2000 Jahre alt sein mochten, im Bilde festhielt, da verstand ich, warum schon in biblischen Zeiten dem Olivenöl eine so grosse Bedeutung beigemessen wurde. Genau so ehrfurchtsvoll betrachtet der Insulaner in der Südsee seine Kokospalmen, geben sie ihm doch Kleidung und einen wesentlichen Teil seiner Nahrung. Auch dem russischen Bauern im Schwarzerdegebiet des Kaukasus sind seine Sonnenblumen ebenso wertvoll, decken sie doch seinen Ölbedarf, und wenn er die Kerne isst, während er die Schale wie eine Rendel ausspuckt, dann weiss er, dass ihm diese Nahrung Kraft gibt, denn sie trägt viel zu seiner zähen Veranlagung bei. Gleich empfindet auch der ägyptische Bauer, der kleine Mann, der seine Felder durch das Nilwasser bewässern lässt, wenn er seinen Sesam erntet.

Eine neuzeitliche Frage

Welches von all den Ölen und Fetten, die uns die Natur zur Verfügung stellt, ist nun das allerbeste Erzeugnis für den Menschen? Diese Frage ist nicht sehr leicht zu beantworten, da wir uns erst klar sein müssen, nach welchen Gesichtspunkten wir ein Öl oder Fett zu beurteilen haben. Heute werden Öle und Fette in erster Linie nach dem Gehalt an ungesättigter Fettsäure bewertet. Man hat nämlich herausgefunden, dass diese unbedingt notwendig ist, um einen normalen Aufbau vieler Körperzellen und deren Gesunderhaltung zu gewährleisten. Wir wissen auch, dass das allzurasche Altern der Gefässwände, vor allem der arteriellen, mit dem Mangel an ungesättigter Fettsäure zusammenhängt. Auch die krebsige Entartung der Zelle wird damit in Zusammenhang gebracht. Die ungesättigte Fettsäure ist also ein lebenswichtiger Faktor, ohne welchen ein Gesundbleiben auf die Dauer unmöglich ist. Ob jedoch ein Öl oder Fett in der Beurteilung nur nach der Höhe des Gehaltes an ungesättigter Fettsäure bewertet werden soll, ist noch keineswegs bewiesen. Es ist Regel und fast selbstverständ-

lich, dass bei der Neuentdeckung eines lebenswichtigen Stoffes anfangs eine Überbewertung erfolgt, um nicht, wie bei den Vitaminen, sogar von einem förmlichen Rummel zu sprechen. Als eben dieser Vitaminrummel in voller Blüte stand, vergass man darob ganz, dass auch die Mineralbestandteile oder sogenannten Nährsalze genau so lebenswichtig sind, wie die Vitamine. Das Olivenöl hat beispielsweise einen sehr bescheidenen Gehalt an ungesättigter Fettsäure und es wird deshalb heute in der Bewertung unrechterweise sehr beiseite gesetzt. Diesem Urteil kann man jedoch die interessante Veröffentlichung eines Wissenschaftlers gegenüberstellen. Dieser hat kürzlich beobachtet, dass die Fettmoleküle des Olivenöles denjenigen der Muttermilch am nächsten stehen. Man könnte demnach annehmen, dass Olivenöl unter Umständen für die menschliche Nahrung am zuträglichsten wäre, weil es in dem Falle vom Körper am allerbesten in körpereigenes Fett verarbeitet werden könnte. Ob nun die Ansicht des Forschers zutrifft oder nicht, lässt uns die Feststellung dennoch aufhorchen und darüber nachdenken. Es wird uns dies in Zukunft eher davor bewahren, in der Beurteilung eines Naturerzeugnisses einseitig zu werden, indem man um eines besonderen Vorteiles Willen, in dem Falle also wegen der ungesättigten Fettsäure, die anderen Bestandteile kaum mehr in Betracht zieht.

Welches ist der richtige und vernünftige Wertmesser?

Der Schöpfer hat die Naturprodukte sehr reichhaltig und vielseitig gestaltet und alle sind in ihrer ursprünglichen Zusammensetzung sehr wertvoll geschaffen worden. Aber der Mensch hat die darin liegende Weisheit vielfach übersehen und sich wenig oder gar nicht durch sie belehren lassen. In diesem Zusammenhang erinnere ich mich eines Ausspruches von Prof. Kollath, der lautete: «Lasst die Natur natürlich sein !»

Schon lange lässt man aber leider die Erzeugnisse der Natur nicht mehr einfach nur natürlich sein, sondern frevelt an ihnen, indem man sie raffiniert, also verfeinert, denatiert oder entwertet, färbt und aromatisiert, wobei oft chemische Zusätze verwendet werden. Unwillkürlich denkt man bei dieser Aufzählung an den berechtigten Ausspruch von Kurt Lenzner, der in seinen Abhandlungen vom Gift in der Nahrung sprach.

Das Raffinieren und Härtnen

Auch die Öle und Fette wurden bei der bereits erwähnten Behandlung der Nahrungsmittel nicht verschont. Das Raffinieren und Härtnen von Fetten und Ölen nebst dem Zusetzen von Emulgatoren mit den üblichen Methoden hat Öle und Fette mit Recht in Verruf gebracht. Nicht nur die hochungesättigte Fettsäure, sondern die ganze Struktur eines Naturproduktes mit allen bekannten und noch unbekannten Werten wurde dadurch aus dem Gleichgewicht geworfen. Jedes naturbelassene Öl oder Fett gibt dem Bauern und dem eingeborenen Wilden oder Halbwilden das, was er benötigt, um seinen Bedarf an all den Werten zu dekken, die von einem Fett oder Öl verlangt werden können. Nur das Eingreifen des Menschen mit seinen chemischen und technischen Methoden bringt die Schädigungen und somit Wertverminderungen mit sich und diese rufen dann öfters gesundheitlich schädigende Probleme hervor. Etwas verfeinert und geschmacklich veredelt hat man zwar schon früher, aber man wandte dabei einfache Methoden an. Öl raffinierte man mit Holzasche, die durch den Gehalt an alkalischen Stoffen etwas von den überschüssigen Säuren wegnahm, was somit den Geschmack verfeinerte. Ein weiterer Vorteil lag darin, dass man keine grossen Öllager schuf, sondern von Zeit zu Zeit immer wieder frisches Öl presste, denn die Ölfrüchte halten länger und besser als das Öl selbst.

Sehr schlimm ist das Härtnen der Fette mit einer Elektrolyse, bei der auch Metallsalze verwendet werden. Dadurch werden grosse Werte des Naturproduktes zerstört, was jedoch nicht der einzige

Nachteil ist, denn auch die Spuren der Metallsalze können nach der homöopathischen Erkenntnis als feinstofflich wirkende Gifte weitere Gesundheitsschädigungen auslösen. Die wissenschaftliche Forschung, wie auch die Aufklärung durch Gesundheits- und Reformbestrebungen hat in den letzten Jahren auf diesem Gebiete eine gute Arbeit geleistet.

Früher waren es nur die Kleinen, jetzt kommen die Grossen

Vor 40 Jahren gab es noch kein Dutzend Reformhäuser, die bei uns naturreine Nahrungsmittel verkauften und nur wenig Fabrikanten befassten sich im besonderen mit der Herstellung dieser naturreinen Nahrungsmittel. Um jene Zeit herum gründete Herr Kläsi das Nuxo-Werk und ausser der Firma Phag in Gland kannte ich nebst dem erwähnten Nuxo-Werk niemanden, der sich bemühte, ungehärtnete, naturreine Fette in den Handel zu bringen.

Die Forschung und unablässige Aufklärung haben nun aber erwirkt, dass heute auch die grossen Unternehmen mit ungehärtneten, naturreinen Ölen und Fetten kommen, was sehr erfreulich ist. Sais und Astra bringen ungehärtnete Fette heraus. Der VSK verkauft in seinen Tausenden von Filialen ein qualitativ hochwertiges Fett, das aus Naturölen und ungehärtneten Fetten hergestellt wird. So ist es denn auf dem Fettsektor wesentlich vorwärts gegangen. Bei all diesen notwendigen Neuerungen muss und soll das Reformhaus nach wie vor gründliche Pionierarbeit leisten, wodurch es in Zukunft als Spezialgeschäft an Bedeutung gewinnen wird. Die Beschaffung gesunder, naturreiner Nahrungsmittel darf jedoch beim Reformhaus nicht stehen bleiben, denn alle Menschen haben ein Recht darauf, in ihrem Einkaufsgeschäft naturbelassene Nahrung vorzufinden. Es ist im Gegenteil Pflicht der grossen Unternehmungen, wie auch vor allem der Fabrikanten, in dieser Hinsicht eine Aufgabe zu erfüllen, die schwer vernachlässigt worden ist, weil das geschäftliche, statt das gesundheitliche Interesse an erster Stelle stand. Da es aber auf dem Fettsektor nun zu tagen beginnt, ist anzunehmen, dass mit der Zeit auch die anderen Lebensmittelbranchen erwachen werden. Was aber die Chemie anbetrifft, sollte diese dort bleiben, wo sie hingehört und sich nicht in den Lebensmittelsektor einmischen wollen. Die immer noch steigende Tendenz der Leber- und Krebserkrankung sollte uns als Warnsignal genügen und uns dazu veranlassen, wenigstens einige der Ursachen, die mit der Ernährung im Zusammenhange stehen, zu beseitigen.

Eine vernünftige Lösung

Die vernünftige Lösung des Fettproblems ist zugleich auch eine wichtige Lösung in der Bekämpfung der erwähnten Krankheiten. Dies ist eine klar erwiesene Tatsache. Die tierischen Fette sind mit Ausnahme der frischen Butter im Einkauf mit Recht auf ein bescheidenes Minimum herabgesunken. Es wurden bestimmt auch wohlweisliche Gesundheitsregeln beachtet, als Mose vor 3500 Jahren geboten wurde, dass alle tierischen Fette bei den Opferungen verbrannt werden mussten. Auf alle Fälle wirkte sich diese Massnahme in gesundheitlicher Hinsicht für das ganze Volk günstig aus. Dass nun heute die Neigung besteht, pflanzliche Öle und Fette in naturreiner Form immer weiteren Kreisen zugänglich zu machen, um den Fettbedarf auf gesundheitlich einwandfreier Grundlage decken zu können, ist sehr erfreulich. Noch ist zwar der Fettkonsum allgemein zu gross, denn auch der Verbrauch von zu reichlich Fett hat seine gesundheitlichen Nachteile aufzuweisen. Wiewohl das Zunehmen schwerwiegender Krankheiten sehr bedauerlich ist, zwingt uns dieser Umstand doch, die verschiedenen Ursachen zu ergründen, um alles zu bekämpfen, was zur Förderung der Erkrankungen beiträgt. Da auch das Fettproblem dabei mitbeteiligt ist, muss es sich notwendigerweise einer Änderung unterziehen, die ihm auf jedem Gebiet nur dienlich sein kann.