

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 6

**Buchbesprechung:** Buchbesprechung

### **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>**

Zutreffend ist auch der Ratschlag, dass man langsam und stetig abnehmen soll. Alle Rosskuren sind eine grosse Gefahr, nicht nur für den Diabetiker, sondern für jeden Übergewichtigen. Auch die körperliche Aktivität sollte nicht vergessen werden.

Es wäre auch noch günstig gewesen, das Schweinefleisch aus dem Diätplan zu streichen.

Dieses, für jeden Zuckerkranken wertvolle Büchlein, erschien im Pantientia-Verlag, Heidingen ZH.

## Buchbesprechung

### «Die Naturküche – Vollwertkost ohne tierisches Eiweiss»

(mit einer ärztlichen Einführung von Dr. med. M. O. Bruker)

Mit diesem Buch hat Frau Helma Danner, eine erfahrene Gesundheitsberaterin, eine grossartige Arbeit geleistet. Auf einer Bio-Kreuzfahrt habe ich sie persönlich kennengelernt und Gelegenheit gehabt, ihre Erfahrungen als Fachtherapeutin für Vollwerternährung praktisch zu erproben. Dieses Buch ist für jede Hausfrau, die sich in die Materie der heilwirkenden Nahrung einarbeiten möchte, eine sehr grosse Hilfe. Es ist nun eine Tatsache, dass vitalstoffreiche Vollwertnahrung eine Grundvoraussetzung zur Vorbeugung, Heilung und Linderung von bestimmten, ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten darstellt. Ich bin voll davon überzeugt, dass mehr als die Hälfte aller Herzinfarkte und Krebserkrankungen mit einer richtigen Essenstechnik und einer vitalstoffreichen Vollwertkost zu vermeiden wären. Es sind nun genau 50 Jahre her, seit ich mein erstes Buch «Die Nahrung als Heilfaktor» (vergriffen) herausgegeben habe. Ich kann mit Genugtuung feststellen, dass sich meine damaligen Behauptungen über krank- und gesundmachende Nahrung bewahrheitet haben. Wer nun das Buch von Frau Helma Danner in die Hand nimmt, muss jedoch folgendes berücksichtigen:

#### *Einige Voraussetzungen gesunder Ernährung*

Jeder sollte sich die richtige Essenstechnik angewöhnen, falls er bis jetzt eine falsche hatte: Er muss lernen langsam zu essen und gut einzuspeicheln, sonst können bei dieser

Frischkostnahrung Störungen auftreten. Nach einigen unliebsamen Erfahrungen, die mit Bauchweh, Gärungen, Durchfall oder sonstigen unangenehmen Reaktionen im gesamten Verdauungstrakt verbunden sind, wird jemand, der nicht um die richtige Essenstechnik weiss, der Naturkost die Schuld geben. Wenn man sich die Mühe nimmt und lernt, gut zu kauen und einzuspeicheln, wird auch das Verdauungsquantum automatisch verkleinert. Man wird mit viel weniger, vielleicht nur mit der Hälfte der normalen Menge, auskommen.

Die Naturkost erfordert einen sparsamen Umgang mit Salz, dafür aber ein geschicktes und abwechslungsreiches Würzen mit Küchenkräutern. In den meisten Haushaltungen und in vielen Gaststätten wird viel zuviel Kochsalz verwendet. Dafür wird zuwenig mit gesunden Gewürzen gearbeitet. An und für sich können Gewürzkräuter den Speisen geschmacklich eine besonders feine Note geben, so dass man von einer wahren Kochkunst reden kann.

#### *Das Milcheiweiss – in welcher Form?*

Ich habe seinerzeit an einem Kurs beim sogenannten «König der Köche», dem Franzosen Escoffier, teilgenommen, der dem Begriff «Kochkunst» durch sein hervorragendes Können einen hohen Stellenwert geschaffen hat. Eine Vollwertkost ohne tierisches Eiweiss kann für Rheumatiker, Arthritiker, aber auch für Krebspatienten von grosser Bedeutung sein. Was ich in diesem hervorragenden Buch von Frau Helma Danner vermisse, ist, dass sie den sauren Milchprodukten gar keine Chance gibt. Ich weiss genau, dass die Milch nicht mehr ist, was sie vor fünfzig

Jahren war. In meiner Jugend hat die Milch als Eiweisslieferant für mich und alle jungen Leute noch eine ganz wesentliche Rolle gespielt, vor allem in saurer Form als Joghurt, Sauermilch und später auch als Kefir. Bestimmt ist es auch möglich, ohne Milcheiweiss auszukommen. In meiner Praxis hatte ich sehr viele Säuglinge und Kleinkinder, welche die Kuhmilch absolut nicht vertrugen und mit Milchschorf reagierten. In solchen Fällen sind wir auf pflanzliches Eiweiss übergegangen, vor allem auf solches aus Mandel- und Sojamilch. Alle Menschen, bei denen sich nach dem Genuss von Milch ungünstige Reaktionen zeigen, finden einen Ausweg im pflanzlichen Eiweiss, was gerade bei Milchschorf-Kindern als Heilnahrung zu bewerten ist.

#### *Der Wert der Molke*

Wenn wir die Milch als tierisches Eiweiss ausklammern, dann ist damit nicht gesagt, dass alle Milchprodukte abzulehnen sind. Gerade die Schotte oder Molke, mit ihrer hochwertigen Milchsäure, kann als Heilmittel ersten Ranges zur Anwendung kommen. Frau Danner hat mir in ihrem Schreiben vom 21. Dezember 1986 sogar

bestätigt, dass bei ihr jeder Tag mit Molkosan als Gurgelwasser beginnt. In der Molke ist eben nicht das Eiweiss von Bedeutung, sondern die Mineralbestandteile. Viele Heilwerte der Alpengräser, die dem Weidewieh als Futter dienen, wirken sich bei Milch und Molke positiv aus.

#### *Ein lohnendes Buch*

Das Buch «Die Naturküche» mit all dem darin enthaltenen Erfahrungsgut und klar zur Erkenntnis kommenden Fingerspitzengefühl von Frau Helma Danner gehört in jeden Haushalt, in dem die Hausfrau besorgt ist, die ihr anvertrauten Familienmitglieder mit einer gesunden – oder man kann heute sagen, mit einer nicht krankmachenden – Nahrung zu verwöhnen. Man muss aber lernen, mit den darin gegebenen Ratschlägen umzugehen. Es gehört eine gewisse Umstellung in der Kochtechnik dazu, um langsam mit den in diesem Buch enthaltenen Vorzügen vertraut zu werden und sie in die Praxis umzusetzen. «Die Naturküche» ist im Econ-Verlag, Düsseldorf, erschienen. Weitere wertvolle Bücher von Frau Danner, im gleichen Verlag: «Die Biokost für mein Kind» und «Biologisch Kochen und Backen». (In der Schweiz erhältlich bei Vogel GmbH, Teufen.)

### **Aus unserem Leserkreis**

#### **Offene Beine**

Es ist nicht immer leicht, wenn man offene Beine hat, diese in kurzer Zeit wieder zu heilen. Man muss auf den Kreislauf, auf das Blut, auf die Venen einwirken, zum Beispiel mit den Venen-Tropfen aus *Aesculus hippocastanum* und es ist vor allem nötig, dass man dann viel vitaminreiche Nahrung zu sich nimmt. Weniger Fett und weniger Eiweiss sind angezeigt.

Eine interessante Erfahrung berichtet uns eine Leserin, Frau V. L. aus Thun:

Zuerst bedankt sie sich auch für den Gedicht-Band «Des Lebens Fülle» und schreibt, wie wunderbar es sei, darin zu lesen:

«Prima Lektüre, nach Stresstagen fühlt man sich in eine so friedliche Atmosphäre

versetzt, dass man das Alltägliche dabei vergisst und am Abend viel beruhigter einschlafen kann.»

Es ist schon so, wenn man seelisch ins Gleichgewicht kommt und abschalten kann von den aufregenden Dingen des Tages – dabei können einem Gedichte sehr gut behilflich sein – schläft man viel ruhiger.

«Nun zur Sache: Im Sommer 1985 hatte ich ein offenes Bein, das mir Schmerzen bis in die Leistengegend machte. Zuerst verarztete ich mich selbst mit Salben, die ich nicht alle vertrug, bis es mir zu bunt wurde und ich an Sie schrieb. Am 21.10.85 bekam ich von Ihnen Arnica D<sub>4</sub>, Aesculaforce und die Hamamelis enthaltende Bioforce-Crème. In der Apotheke gaben sie mir noch den Rat, Lachesis D<sub>10</sub> dazuzunehmen, und die