Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 9 (1952)
Heft: 7

Artikel: Bazillenfurcht
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969067

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: 12.07.2025

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

Frisch vom Eise

Jeder Restaurateur mag stolz sein auf seinen zweckdienlichen Eiskasten und jede Hausfrau auf ihr Eisschränkchen. Nun wird nichts mehr verderben und gären. Der Wirt schmunzelt darob, dass ihm diesbezüglich kein Schaden mehr erstehen wird und die Hausfrau ist selig, dass sie alles kalt stellen kann. Ja, vom wirtschaftlichen Gesichtspunkt aus mag der Eiskasten seine Berechtigung haben und Freude bereiten, nicht so aber vom gesundheitlichen aus, denn da wird sich der Begriff «frisch vom Eise» weniger günstig auswirken. Ich erinnere mich da eines Ausflugs vom letzten Sommer. In einem der grössten Strandbäder am Bodensee erhielt ich in lobenswerter Weise zum Butter Schwarzbrot serviert. Weisses Brot war überhaupt nicht zu haben. Was mir aber keineswegs gefiel, war der Süssmost, der mir frisch vom Eise aufgetragen wurde. Wohl war er qualitativ sehr gut, denn unsere Schweiz liefert ja bekanntlich wertvolle, naturreine Ware. Unsere Süssmostindustrie mag stolz sein auf ihre Erzeugnisse, wenn sie solche mit denjenigen vergleicht, die man hie und da im Ausland zu trinken bekommt. Sowohl vom fachmännischen, wie auch vom gesundheitlichen Standpunkt aus darf sich unser Apfelsaft sehen lassen. Was aber, wenn er frisch vom Eise serviert wird? Unsere Magenschleimhäute bedanken sich darüber, selbst wenn sie widerstandsfähig sind, und selbst wenn wir uns bemühen, das Getränk nur in kleinen Schlücklein zu trinken und im Munde vorzuwärmen. Es bedeutet dennoch eine grosse Belastung für sie. Im Winter laufen wir ja allerdings weniger Gefahr, frisch vom Eise bedient zu werden. In der Regel, auf alle Fälle aber auf Wunsch, wird vorgewärmt. Also kommen wir weniger in Gefahr uns direkt zu schädigen. Im Sommer jedoch wird das eiskalte Getränk meist in die Hitze hineingetrunken, weil man der Ansicht ist, dass eine solche Abkühlung nichts schaden könne. Gleichwohl aber ist schon mancher dadurch schwer krank geworden und mancher hat sich schon durch diese Unvorsichtigkeit den Tod geholt. Getränke, frisch vom Eise serviert, haben schon manchen, mochten sie qualitativ auch noch so gut sein, das Leben ausgelöscht. Es ist daher auch im Sommer rücksichtslos, wenn Getränke frisch vom Eise abgegeben werden. Wenn viel gebraucht wird, ist es bestimmt keine grosse Mühe, das erforderliche Quantum zuvor in die Normaltemperatur zu stellen. Die Aussentemperatur schafft alsdann den normalen Ausgleich, so dass ein besonderes Erwärmen nicht nötig ist. Was nachher nicht gebraucht worden ist, kann man nachträglich immer wieder zur sichern Aufbewahrung aufs Eis stellen, um keinen Schaden zu verursachen. Der Begriff Gastwirt verlangt wohl ein gastliches Haus, in dem die gastliche Aufnahme auch die gesundheitlichen Interessen des Gastes wahrnimmt. So war es doch früher? Damals war mit dem Begriff von Gastlichkeit noch eine ideelle Grundlage verbunden. Auch heute dürfte man wohl einen gewissen Anspruch darauf erheben, denn es erfordert ja nur ein wenig Aufmerksamkeit und gutes Denken, wodurch manch Unangenehmes, ja sogar manches Unglück verhütet werden könnte.

Wie aber steht es nun mit dem Kühlschrank der Hausfrau? Nun eben ganz gleich. Sie soll die Lebensmittel, die sie dort aufbewahrt, zuerst einige Zeit in die Normaltemperatur versetzen, bevor sie solche zum Essen aufstellt.

Noch eine Frage. Wie verhält es sich denn dann mit den tiefgekühlten Früchten und Gemüsen? Sollen wir bereits darüber urteilen oder sollen wir nur ein Fragezeichen dahinter setzen und die Zukunft entscheiden lassen? Nicht immer ist das Praktische auch zugleich von gesundheitlichem Nutzen für uns, weshalb es weit zweckdienlicher wäre, sich jeweils nach den entsprechenden Jahreszeiten zu richten, um ganz einfach das auf den Tisch zu bringen, was im Winter unsere natürlichen Vorräte darreichen und was in der wärmern Jahreszeit unser Garten spendet.

Ob wohl die Freude an der «kühlen Bedienung» mit dem Herzenszustand der heutigen Menschheit im Einklang steht, denn auch von diesem kann man sehr oft sagen: «frisch vom Eise».

Bazillenfurcht

Wie uns Leser der «Gesundheits-Nachrichten» berichten, soll in Winterthur eine grosse Aufregung wegen dem rohen Rüeblisaft herrschen. Da ich diesen an meinen Vorträgen stets wärmstens empfohlen habe, so also auch in Winterthur, ist er nachher allenthalben reichlich getrunken worden, und er hat dabei auch seine guten Früchte gezeitigt. Gleichwohl wird nun der Verkauf von rohem Rüeblisaft vom Gesundheitsamt in Winterthur verboten und einer der Berichterstatter schreibt voll Entrüstung: «Da hört doch alles auf!»

Das Gesundheitsamt liess im Einvernehmen mit dem Kantonschemiker in allen Verkaufsstellen von Winterthur Proben der frisch hergestellten Rüeblisäfte nehmen. Nun soll das Resultat der bakteriologischen Untersuchung erschreckend ungünstig ausgefallen sein, da man viel Colibakterien gefunden habe. Dies nun soll offensichtlich als Schreckmittel dienen, um die Leute zu veranlassen, keinen rohen Rüeblisaft mehr zu trinken. Nun möchten wir alle, die wir ein solches Begutachten nicht annehmen können, den Kantonschemiker öffentlich fragen, ob er wohl auch schon einen Salatkopf untersucht habe oder irgend ein anderes Rohgemüse, das auf dem Markt verkauft wird, und ob er solche frei von Bakterien gefunden habe? Und weiter möchten wir gerne Bescheid wissen, ob er wohl je einen Apfel, eine Traube oder eine andere Frucht als bakterienfrei bezeichnen konnte? Untersuchen wir in Winterthur einen Kubikdezimeter Luft, dann werden wir Millionen Keime und Bakterien darin finden. Wie oft wirbeln die vorbeifahrenden Autos den Staub in die Luft, so dass die Fussgänger gezwungen sind, diesen kurzerhand einzuatmen. Hat wohl der Kantonschemiker daran gedacht, wieviel Millionen Bakterien nur schon in einem Kubikdezimeter staubiger Luft enthalten sind? Bestimmt weiss er auch sehr wohl, dass alles, was wir anrühren, sei es nun in der Stadt oder auf dem Lande, voller Bakterien ist. Ganz ähnlich lautete seinerzeit der Schrei der Weltpresse nach Pasteurisierung von allem und jedem, was immer der Mensch als Nahrung zu sich nahm, als damals der bekannte Forscher Prof. Koch den Tuberkelbazillus entdeckt hatte. Plötzlich entstand allenthalben eine grosse Bakterienfurcht. Kein Wunder, dass diese Angst gebot, fürderhin alles nur noch gekocht zu essen, was zur Folge hatte, dass die Vitamine zerstört und die Nahrung um diese lebenswichtigen Bestandteile geschmälert wurde.

Die Tatsache zeigt nun aber voll und unzweideutig, dass jene Verzärtelten, die in ihrer Furcht alles pasteurisieren und verkochen, gerade die Anfälligen und Kranken sind. Die natürlich lebenden Menschen aber, die die Bakterien nur vom Hörensagen kennen und sich keineswegs gross darum kümmern, sind widerstandsfähiger und gesünder. Schauen wir uns nur einmal einen kerngesunden Bauernjungen an, der anstandslos einen vom Baum gefallenen Apfel vom Erdboden aufhebt, um ihn ohne jegliches Bedenken zu essen! Er untersucht nicht lange, ob die Frucht vielleicht sogar über einen angetrockneten «Kuhfladen» gerollt ist, oder sich anderweitig verunreinigt hat; er reibt den Apfel höchstens am Aermel oder gar am Hosenboden ab, beisst hinein und isst Millionen von Bakterien damit.

Will man das Volk wirklich in aufrichtiger Besorgtheit vor Schädigungen warnen, dann ist es bestimmt richtiger, das Uebel einmal an der Quelle anzufassen und die leide «Bschüttiwirtschaft» zu verbieten. Wenn man mit Jauche düngt, dann ist es begreiflich, dass man nicht Coli-Bakterien, sondern auch andere Krankheitserreger, Wurmeier

und alles mögliche direkt zum Gemüse hinträgt, um es so bewusst zu verunreinigen. Hier heisst es anpacken, denn hier liegt die Ursache verunreinigter Rohnahrung. Will man also Schädigungen vermeiden, dann verbiete man nicht einfach jene Nahrung, die schöpferischer Weisheit entsprungen ist, sondern meide ganz geflissentlich jede selbstgewählte Verunreinigung seiner Kulturen durch Jauchedüngung.

Wenn der Kantonschemiker als vergleichendes Beispiel auch auf die Milch hinweist, dürfte er offen zugeben, dass solche in der Schweiz nicht nur Colibakterien, sondern noch viel andere Bakterien, vor allem bangsche Bazillen enthält. Will man die Qualität unserer Schweizermilch beurteilen, dann wird es gut sein, solche einmal mit den Anforderungen zu vergleichen, die in andern Ländern, vorwiegend in Amerika an die Milch gestellt werden. Ein eigenartiges Resultat würde sich durch den Vergleich unserer Milchwirtschaft mit derjenigen in den Vereinigten Staaten ergeben. Unsere Stallkühe liefern in unserem gesunden Lande bei weitem nicht die gleich vorzügliche Milchqualität, wie solche in Amerika erzielt wird oder in andern Ländern, wo die Kühe im Freien leben dürfen. Was alles wäre ferner noch zu berichten von der gefürchteten bangschen Krankheit, die durch den Milch-, Butter- und Rahmgenuss immer mehr auf uns Menschen übertragen wird!

Wenn die Kantonschemiker gegen unsere gesunde Rohkost so vorgehen, dann haben sie zu gewärtigen, dass auch wir manch unliebsame Tatsachen mit beweiskräftigen Unterlagen veröffentlichen, was bestimmt nicht gerade erwünscht sein wird. Wenn auch das Gesundheitsamt öffentliche Verkaufstellen von rohem Rüeblisaft verbieten will, so kann es doch keiner Hausfrau davor sein, dass sie selbst den Saft roh gewinnt und ihn zum Wohle ihrer Angehörigen verwertet. Warum verbietet das Gesundheitsamt nicht zugleich auch das Essen roher Rüebli, also das Essen des geraffelten Carottensalates, denn auch dieser enthält die gleiche Anzahl von Colibakterien, die im rohen Saft gefunden wurden?

Bei der Zubereitung von Rüeblisaft wird es stets angebracht sein, die Rüebli mit einer Bürste im Wasser gut zu reinigen und dann so dünn als möglich zu schälen und nochmals rasch nachzuspülen. Geschälte Rüebli sollte man nie längere Zeit im Wasser liegen lassen. Die Bakterien, die sich nach solcher Reinigung noch im rohen Rüeblisaft oder im geraffelten Rüeblisalat befinden, werden niemandem, also auch selbst dem Kantonschemiker nicht schaden.

Wenn man das Volk vor Schädigungen bewahren will, dann sollte man die vielen Chemiklien verbieten nebst allen Präparationsmethoden, die chemische Stoffe enthalten. Ebenso svllte man mit der chemischen Spritzerei aufhören, wie mit noch vielen andern Schädigungen, die das Volk zugrunde richten können, aber nicht mit dem Rüeblisaft.

Vor kurzem habe ich mit einem praktizierenden Landarzt über Ernährungsprinzipien geredet und der Arzt erzählte mir, dass neuerdings Konserven in den Handel kommen sollen, die zu kochen beginnen, wenn man die Büchsen öffnet. Um dies bewerkstelligen zu können, hat man die sich in den Konservenbüchsen befindliche Nahrung direkt mit entsprechenden Chemikalien durchtränkt, damit sie beim Oeffnen der Büchsen durch die Oxydation mit dem Sauerstoff zum Erhitzen gebracht werden.

Die gesundheitlichen Schädigungen, die man mit derartigen Manipulationen zustande bringt, sind zu bekämpfen, nicht aber der harmlose Rüeblisaft und andere Rohsäfte. Bakterien sind überall. Das Leben kann ohne Bakterien im Boden überhaupt nicht aufgebaut werden. Man muss aber unterscheiden zwischen pathologischen und harmlosen Bakterien, die ein gesunder Mensch ohne weiteres erträgt. Colibakterien sind bekanntlich in jedem Darm zu finden und ein gesunder Darm wird mit Colibakterien fertig. Nur bei kranken, gebrechlichen Menschen, bei denen das Pfortadersystem nicht richtig arbeitet, findet man die Colibakterien wieder im Urin und sonst auch im Körper, wo sie Schädigungen anrichten können, nicht aber beim gesunden, normalen Menschen.

UNSERE HEILKRÄUTER

RUMEX *(Riesenampfer oder Blacke)*

«Es war einmal, so beginnen doch alle Märchen, warum soll nicht auch einmal eine wahre Geschichte so anfangen dürfen?» So fragend, erlaubte sich die Lärche weiter zu erzählen: «Es war also einmal zu jener Zeit, als bei uns auf der Alp die jungen Burschen wegzulaufen begannen. Dem französischen König stellten sie für unheilbringendes Kriegshandwerk ihre starken Arme zur Verfügung, nur weil sie die klingende Münze und die unheilvolle Abenteuerlust lockte. Auch der vergängliche Ruhm mochte seine Anziehungskraft ausüben, denn hier oben in unsern stillen Bergwaldungen wäre doch genügend Arbeit vorhanden gewesen! Manch einer von den schmucken, gesunden Burschen kam nie mehr heim. Die Fremde mit ihrer Anziehungskraft behielt ihn. Sehr oft aber nahm ihn auch die Mutter Erde, die er mit seinem Blut getränkt hatte, bei sich auf. Das war die traurige Kehrseite der wilden Hurraschreier. Manchmal lief es allerdings noch ein wenig besser ab und das war damals, als der Sohn des Meierhofbauern an einem nebelreichen Herbsttag sich wieder heimfand. In länglichen Fahnen schlich der feuchte Nebel mit ihm als getreuer Begleiter das Bergtal hinauf, denn es ging für den heimkehrenden Sohn der Berge nicht mehr leicht bergwärts wie ehedem. Seine Kleider waren zerlumpt, sein Gesicht hoch aufgeschwollen. Vielleicht war die grimmige Kälte Russlands schuld daran, vielleicht aber auch der feurige Burgunder, den der schlichte Alpensohn nicht gewohnt war, dem er aber gleichwohl wacker zugesprochen hatte. Was aber kümmerte ihn sein blaurotes Gesicht? Da hatte er anderes zu klagen, denn mühsam nur stieg er bergan, da ihm sein krankes Bein schwer zu schaffen machte. Er hatte die alte Wunde nur schlecht pflegen können und die schlimme, russische Kälte hatte ihr zudem noch unheimlich zugesetzt, so wollte sie denn einfach nicht völlig heilen. Verdriesslich stellte der zurückgekehrte Reisläufer denn auch fest, dass er deshalb überall beim Arbeiten gehindert war. Selbst nachts liessen ihm die Schmerzen keine Ruhe und als der Vorsommer kam, befürchtete er, seiner Aufgabe nicht gewachsen zu sein. Immer näher rückte die Zeit heran, für die er kräftige Beine benötigte. Da kam eines Tages des Nachbars Anneli, das eigentlich im Tale aufgewachsen war, mit einigen Blacken herbei. Es pries sie als beste Hilfe. Gut gewaschen und roh aufgebunden, sollte ihre Wirkung besser sein als alles Schmieren und Salben. Unwillig betrachtete der Kranke die Blätter: «Was soll ich mit gewöhnlichem Rossampfer beginnen?» gab er ärgerlich bekannt. «Das kocht man doch sonst nur als Schweinefutter! Die Kühe fressen diese Blacken nicht und die Ziegen naschen nur daran, wenn nichts Besseres zu haben ist. Nur den Schafen sind die Blätter eine willkommene Speise. Soll nun wirklich in dieser verachteten Pflanze eine Heilwirkung stecken?» Das murrende Zweifeln aber nützte dem Kranken keineswegs. Die Schmerzen plagten ihn so sehr, dass er, weil ihm nichts anderes zur Verfügung stand, eben den Rat der jungen Nachbarin befolgte und siehe da, die Linderung trat augenblicklich ein und innerhalb einer Woche war auch der Schmerz verschwunden. Die Wunde begann merklich zu heilen und die Geschwulst ging wesentlich zurück. Nach drei Wochen, als die ersten Wiesen schnittreif waren, hörte man frühmorgens das Wetzen der Sense, und Made um Made legte sich zurück. Niemand durfte seit der Zeit mehr verächtlich vom Alpenampfer reden und ihn gar abschätzig als Mistblacke bezeichnen. Der Bergler hatte ihn als rettende Hilfe kennen gelernt, kein Wunder, dass ihm daran gelegen war, ihn auch in diesem Sinne bekannt werden zu lassen.»

«Ja, das kann ich gut verstehen, denn es wäre im höchsten Grade undankbar, wenn es nicht so wäre,» bestätigte die Taubnessel, die aufmerksam zugehört hatte. «Ich weiss aber noch etwas anderes vom Riesenampfer. Soll ich es