Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 9

Artikel: Kohlsaft gegen Magen- und Darmgeschwür
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969011

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: 15.07.2025

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

Vor dem Schlafengehen assen wir noch Melonen, die wir mit frischem Citronensaft übergossen, was überaus erfrischend ist, oder wir pressten uns frische Orangen aus oder assen je nach Bedürfnis Pfirsiche oder eine andere Frucht. Als Beigabe diente ein Honigbrot oder ein Vollkornbiscuit aus dem Reformhaus.

Motels

Meist übernachteten wir in einem Motel, also nicht wie bei uns üblich in einem Hotel, sondern in einem kleinen Häuschen, das für die Nacht gemietet und bezahlt wird. Am Anfang und Ende der Städte gibt es in der Regel verschiedene solcher Mietgelegenheiten. Von weitem sieht man durch die Lichtreklame, ob das Motel noch freie Häuschen hat oder nicht, denn jedes Motel hat eine ganze Anzahl solcher Schlafgelegenheiten zur Verfügung, die mehr oder weniger hübsch und praktisch eingerichtet sind und zum mindesten eine Dusche aufweisen. Es ist allgemein üblich mit dem Auto in solchen Motels zu übernachten. Sie sind daher sehr gesucht, denn sie sind für den ermüdeten Fahrer und seine Fahrgäste sehr angenehm, da man sich ungezwungen, nach den eigenen Bedürfnissen entspannen kann, bevor man den notwendigen Schlaf geniesst. Auch tagsüber ist es gut bei grosser Ermüdung zu rasten und sich durch einen tiefen Schlaf zu erfrischen und zu stärken.

Einkaufsplätze

Auf weiten, einsamen Strecken findet man immer wieder Einkaufsmöglichkeiten von frischen Früchten aller Art, von Melonen, Pfirsichen, Orangen, Crape Fruits, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Blaubeeren, Tomaten, Süssmais, Frischgemüse und frischen Eiern. Alles liegt auf einem Brett unter einem Stehdach zum Verkauf bereit und kommt meist von den zu nächst liegenden Farmen. Oft wird man gut und billig bedient, oft aber auch wieder profitiert, wie dies ja heute mehr oder weniger auf der ganzen Welt üblich ist. Auch bei den kleinen Farmen verkündete jeweils eine auf ein Brett oder Carton geschriebene Anzeige, welche Erzeugnisse direkt zu beziehen waren. Die Grossfarmer verkaufen nicht im Kleinen, sondern exportieren alles, sodass ich tatsächlich in Zürich die schönen Sunkistre Orangen aus Californien billiger einkaufe als in Californien selbst. Es erinnert uns dies stark an den Schweizerkäse, denn bekanntlich ist ja auch bei diesem die Exportqualität die beste. Es kann vorkommen, dass Kleinhändler in nächster Nähe einer grossen Plantage Fallobst liefern, das nicht einmal zum Auspressen recht taugt. Mit der Zeit lernt man indes all diese Tücken kennen und weiss sich davor zu schützen.

Der Market

In kleinern Ortschaften oder Städten sind die bekannten Markets bereit, unsern Bedarf an Früchten, an Gemüsen, an Milchprodukten aller Art, kurz an allen Lebensnotwendigkeiten zu decken. Sie sind auch das Hauptgeschäft, in dem sich der Bewohner des Ortes frei und ungezwungen bedienen kann. Bereits hat die Migros bei uns solche Selbstbedienungsgeschäfte eingeführt, nur sind sie in Amerika um ein Vielfaches grösser. Man fährt mit einem für jeden Käufer zur Verfügung stehenden Wägelchen durch die langen Reihen ausgelegter Verkaufsgegenstände. Hier sucht man sich alles Gewünschte selbst und bedient sich auch ganz selbständig. Niemand steht nebenan und kontrolliert und fürchtet sich, irgend etwas könnte ohne Zahlung verschwinden. Früchte und Gemüse kann man sich selbst aussuchen und abwägen und braucht somit nicht zu befürchten, verdorbene oder unreife Ware zu erhalten. Das geschenkte Vertrauen ist wohltuend, wenn es in seltenen Fällen auch missbraucht werden mag, denn ich gewahrte auch etwa einmal eine halbgeleerte Packung und erkundigte mich bei einem Angestellten, der beiläufig erklärte, da habe eben einmal jemand Hunger gehabt. Im übrigen aber scheint besonders im Westen das dargebotene Vertrauen nicht missbraucht zu werden.

Womit nun kann der Käufer seinen Einkaufswagen füllen? Fruchtstände bieten die Erzeugnisse des Landes dar, stets frisch und schön zugerichtet. In den Eisschränken finden sich alle Milchprodukte vor. Allerlei Käsearten sind in Portionen verpackt. Auch tiefgekühltes Gemüse ist erhältlich, Eiscremes aller Art, naturell, gefärbt und aromatisiert, ebenso Fruchtsäfte in Büchsen und Flaschen werden wahllos eingekauft, obwohl auf der Etikuette zu lesen ist: «künstlich gefärbt». Es scheint, dass diese Getränke die genau gleichen Farben, Säuren und Aromas enthalten, wie bei uns die sauren Bonbons, denn sie schmecken ganz ähnlich. Um all dies kümmert sich indes der Amerikaner nicht, denn für solche Fragen ist ihm das Gesundheitsamt vollauf zuständig und der neutrale Beschauer muss sich sagen, dass sich in Amerika wohl das Beste und Schlimmste nebeneinander vorfindet. An Konserven aller Art fehlt es nicht und neben Vollkornflocken findet man wieder die raffiniertesten Produkte der Nahrungsmittelindustrie.

Aber auch andere Lebensnotwendigkeiten deckt der Market, bietet er doch Geschirr, Glaswaren, Küchengeräte, Putzmittel aller Art, kosmetische Produkte, Schreibwaren, kurz, was man sich nur denken kann, feil. Hausfrauen setzen während dem Einkauf ihre Kleinkinder in ein besonderes Stuhlgitterchen, das am Einkaufswagen befestigt ist. So kann jede Mutter ungestört ihren Einkauf tätigen, um dann bei der Kasse alle gekauften Gegenstände auf eine Art laufendes Band oder rotierenden Teller zu legen. Den leeren Wagen lässt sie links stehen, und während sich der langsam drehende Teller zur Kasse bewegt, wo der Einkauf getippt und in grosse Düten gepackt wird, geht auch sie gleichzeitig zur Zahlung an die Kasse. Grosse Einkäufe fährt ein Angestellter mit dem Einkaufswagen direkt zum Auto. Alles ist zweckmässig, praktisch und kraft- und zeitsparend. Nur die Krankheiten und der Tod gehen noch altmodisch und unzweckmässig neben der Neuzeit einher, und keine der vielen technischen Errungenschaften, keiner der vielen Dollars mit ihren Machtbefugnissen könnte die Unholden aus der Welt schaffen oder haben irgend etwas dazu zu sagen.

Kohlsaft gegen Magen- und Darmgeschwür

Immer mehr wird der rohe Kohl- und auch der Kartoffelsaft zur Heilung von Magen- und Darmgeschwüren zugezogen. Auch in Kanada hat unser diesbezüglicher Hinweis im «Kleinen Doktor» Erfolg gezeitigt. Patienten schrieben uns Ende Juni, dass ihr Magengeschwür dadurch geheilt worden sei. Gleichzeitig erhielten wir auch von amerikanischen Freunden einen Zeitungsartikel zugestellt, der bestätigt, was wir über die erwähnten Säfte immer wieder in den «Gesundheits-Nachrichten» berichtet haben. Forschungen an der Universität in Stanford haben die gleiche Beurteilung unverfälschter Rohnahrung ergeben. Es wird in diesem Artikel eingehend geschildert, Dr. Cheney habe entdeckt, dass gewisse rohe Nahrungsmittel, so auch grüne Gemüse, einen Stoff enthalten, der die Entwicklung von einer gewissen Art von Geschwüren verhindere. Dieser Stoff wird Vitamin U genannt. Die Forschung wurde an Meerschweinchen vorgenommen. Weitere Untersuchungsarbeiten ergaben, dass Kohlsaft reich ist an diesem wertvollen Vitamin U und man wandte ihn an 100 Patienten an, die an Darmgeschwüren erkrankt waren. Ungefähr 1 Liter roher Kohlsaft musste täglich in 4—5 getrennten Mahlzeiten eingenommen werden. Mehr als die Hälfte der Patienten erzielten dadurch nicht nur eine sofortige Linderung, sondern wurden schmerz-

frei innert 4 Tagen und insgesamt 95 % innert 14 Tagen. Das tägliche Quantum ist für unsere Begriffe allerdings etwas hoch, denn Kohlsaft ist geschmacklich nicht sehr angenehm zu nehmen. Er kann uns leicht widerstehen, weshalb es vielleicht klüger ist, die Kur mit einem kleinern Quantum durchzuführen. Die Heilung erfolgt auch dann noch rasch genug, da ja sehr schnell eine Linderung der Schmerzen eintritt. Interessant ist, dass der Verfasser des erwähnten Artikels, ebenfalls ein Arzt, noch auf die Notwendigkeit einer natürlichen Lebensweise hinweist. Er betont, dass der Ausspruch: «Einmal ein Opfer von Geschwüren, immer ein solches Opfer,» sich bei jenen nicht als wahr erweise, die sich ehrlich bemühen, gesund zu bleiben. Er rät grosse Mässigkeit an. Bei den Hauptmahlzeiten soll nur wenig gegessen werden, dafür in der Zwischenzeit ein kleiner Imbiss eingenommen werden, der indes nur aus einem halben Glas Milch, aus einem getoasteten Stück Brot oder einem Zwieback bestehen sollte. Alkohol und Nikotin sollten gemieden, Kaffee und Tee äusserst eingeschränkt werden. Er empfiehlt ferner genügend Ruhe und Schlaf als Notwendigkeit. Auffallend ist, dass er auch chemische und mechanische Reize verwirft, was sich alles mit den Ansichten deckt, die wir schon oft in den «Gesundheits-Nachrichten» erwähnt haben. Der Schlussatz des Artikels lautet, dass fast alle empfehlenswerten Heilmittel wirken werden, wenn sie mit idealen Lebensgewohnheiten verbunden sind.

Wir sehen also, dass ernste Forschung überall auf die gleichen Schlussfolgerungen kommt. Wenn selbst amerikanische Aerzte so vernünftig eingestellt sind, warum sollen dann nicht auch wir den gleichen Nutzen aus vernünftiger Lebens- und Heilweise ziehen? Wenn sich in der ganzen Welt die Kohlsaftmethode als wirksam und zuverlässig erwiesen hat, warum sollen wir denn nicht ebenfalls zu ihr greifen und mit ihr einen Versuch wagen, bevor wir zu irgendwelchen chemischen Medikamenten greifen. Wir werden finden, dass diese Methode nicht nur billig ist, sondern auch alle andern an Zuverlässigkeit und Harmlosigkeit übertrifft.

Behördliche Stellungnahme gegen Buttergelb

Unser Hinweis auf Buttergelb in der Märznummer veranlasste eine Leserin der «Gesundheits-Nachrichten» an das Gesundheits-Inspektorat zu gelangen. Sie erhielt nun folgende Antwort:

> «Bei dieser Gelegenheit verweise ich auf mein Schreiben vom 28. November 1952 an Sie, in dem ich Sie versicherte, dass zum Butterfärben nur natürliche, unschädliche Pflanzenfarben verwendet werden. Ich versichere nochmals, dass man heute in der Schweiz allgemein eine unschädliche Pflanzenfarbe verwendet, die aus Fruchtfleisch und Samen des in Südamerika und Ostindien heimischen Annattobaumes (Bixa orella) gewonnen und in Hanf- oder Sesamöl gelöst wird. Es kann sich deshalb auch nicht um «gewissenhafte Forschungen» handeln, mit denen man festgestellt haben will, dass das Buttergelb «krebsfördernd» wirkt. Die Verwendung solcher (krebsfördernder) künstlicher (Anilin-)Farbstoffe ist nach der Eidg. Lebensmittelverordnung verboten! Es trifft auch nicht zu, dass die Butter mit Karottensaft gefärbt wird! Hingegen ist das Färben mit Carottin, einem rein gewonnenen Bestandteil des Karottensaftes, zulässig.
>
> Schlussendlich möchte ich Sie auch darauf aufmerksam machen, dass wir seitens der Konsumenten oft Reklamationen entgegennehmen müssen wegen ungefärbter Butter. Es wird dann vermutet, die Butter sei mit Schweineschmalz vermischt.»

Zur gefl. Beachtung!

Wer sich in der Zeitspanne April—Oktober vergangner Jahre als neuer Abonnent unsrer zahlreichen Leserschaft angeschlossen hat, möchte bald sein Abonnement erneuern. Gegen Ende September wird der Betrag von Fr. 4.50 + Spesen per Nachnahme eingezogen.

Allfällige Zuschriften in dieser Angelegenheit richte man direkt an die Administration der «Gesundheits-Nachrichten» in Villmergen, da von dort aus auch die Nachnahmen versandt werden.

Als N. B. noch folgender Nachsatz:

> «Eine Kopie dieses Schreibens geht an die Redaktion der «Gesundheits-Nachrichten» mit dem Ersuchen, den Sachverhalt im genannten Blatt richtig zu stellen.»

Wir haben zu dieser Richtigstellung nur zu erwähnen, dass die beanstandeten «gewissenhaften Forschungen» durch Biologen, Aerzte und Professoren Deutschlands erfolgt sind und somit keine Laien an der diesbezüglichen Beurteilung der Frage beteiligt waren. Neuerdings wurden die erwähnten Ergebnisse an einer Aerztetagung, die im Frühling dieses Jahres in Neuenahr (Deutschland) stattfand, und an der über 500 Aerzte teilnahmen, bestätigt. Es erübrigt sich daher bestimmt, die «krebsfördernde» Wirkung von jenem, in der Märznummer erwähnten «Buttergelb» anzuzweifeln.

Auch eine weitere Erwähnung von diesem «Buttergelb» sollte sich erübrigen, wenn solches doch in der Schweiz nunmehr amtlich verboten ist. Wir erhielten indes im Mai ein nachträgliches Schreiben von einem Angestellten, der schon bald 10 Jahre in der Fettbranche tätig ist. Er macht sich über verschiedene unbefriedigend gelöste Probleme gewissenhafte Gedanken und Sorgen. Unter anderem schreibt er:

> «Zum Wohle der Menschen sind jetzt Bestimmungen in Ausarbeitung, wonach der Fettfärberei vernünftige Grenzen gesetzt werden. Die bis jetzt üblichen Butterfarben dürfen dann nicht mehr verwendet werden. Krebsfördernde Eigenschaften dieser Farben sind Anlass zu dieser Aenderung. Wieweit diese pflanzlichen Farbstoffe echt und ohne Mängel in den Handel gebracht werden, bleibt eine offene Frage. Carottin wird jetzt schon von verschiedenen Firmen offeriert, aber zu hohen Preisen, was wiederum zu Fälschungen verlockend ist. Meiner Ansicht nach gehört in Fett oder Oel keine Farbe. Warum soll das Auge immer in seinen Ansprüchen befriedigt werden? Um Misstände und Vorurteile zu beseitigen, benötigen wir viel Geduld und Liebe zur Sache. Ich möchte die Chemie nicht verdammen, aber sie sollte sich doch in gewissen Grenzen halten.»

Ja, es besteht ein nicht geringer Unterschied zwischen natürlichem Denkvermögen und den mühsamen Gedankengängen chemischer Ansichten. Unwillkürlich möchte man sich dabei fragen, warum der Schöpfer all die guten, unverfälschten Nahrungsmittel schuf, wenn doch der Mensch alles chemisch reiner und besser herzustellen vermag? Er hätte bestimmt damit warten sollen, bis er vom Menschen besser belehrt worden wäre! Die unverkünstelte Natur selbst beweist uns immer wieder neu, dass sie uns für unsere Gesundheit das Beste darzureichen vermag. Dies beweist vor allem auch der Gesundheitszustand jener Länder, die ihr Vertrauen auf chemische Resultate setzen, statt dafür besorgt zu sein, dass uns sämtliche Naturprodukte unverkünstelt erhalten bleiben.