**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 14 (1957)
**Heft:** 6

**Artikel:** Steinobst
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-552673

**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**

*Teufen* (App.), Juni 1957 — 14. Jahrgang — Nr. 6

A. Z.
VILLMERGEN

# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

| Jahresabonnement: | Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen | Vertriebsstelle für Deutschland: | Insertionspreis: |
|---|---|---|---|
| Inland . . Fr. 4.80 | Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10775 | VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM | Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. |
| Ausland . . Fr. 6.— | Druck: Walter Sprüngli, Villmergen | Postscheckkonto Hannover 55456 | Bei Wiederholungen Rabatt |

**AUS DEM INHALT / 1. Reiche Ernte. / 2. Steinobst. / 3. Der naturfremde Mensch. / 4. Das beste Vollkornbrot. / 5. Kochsalzfreie Ernährung in der Heilbehandlung der Herzkrankheiten. / 6. Ernährungsbehandlung bei Magen-, Darm- und Lebererkrankung. / 7. Plastiksäcke und Plastikgefässe. / 8. Vom Einfluß der hochungesättigten Fettsäuren auf Thrombosen, Arteriosklerose, Ekzeme, Magengeschwüre, Nervenkrankheiten und Krebs. / 9. Fragen und Antworten: a) Lungenentzündung bei Kleinkind; b) Hoffnungslos herzkrank. / 10. Aus dem Leserkreis: a) Strenge Diät verdrängt Betäubungsmittel; b) Kopfschmerztabletten helfen; c) Heilung eines akuten Magengeschwürs; d) Nochmals die Amselfrage. / 11. Beachtenswerte Mitteilung: Besetzt!**

*REICHE ERNTE*

*Kürzlich noch stand da ein Baum im Blütenkleide,*
*Mählich aber hat er sich gewandelt,*
*Und er hat zu unsrer allergrößten Freude*
*Lauter saft'ge Kirschen sich erhandelt.*
*Wirklich, konnt er dieses tun? O nein, mit nichten,*
*Aus der Blüte hat die Frucht sich wohl gestaltet,*
*Solche Wunder kann der Mensch nicht selbst verrichten,*
*Höh're Weisheit über diesem waltet! —*
*Kirschen sind für unsre Augen und den Gaumen*
*Ein Geschenk, das liebevoll bereitet,*
*So auch Zwetschgen, Aprikosen, Pfirsich, Pflaumen,*
*Alles gern durch unsre Kehle gleitet.*
*Ja, sie wachsen, reifen jeden Sommer wieder,*
*Und wie danken wir für dieses Schenken?*
*Ist das Herz voll Anerkennung, voller Lieder*
*Oder selbstverständlich nur sein Denken?*
*Wenn wir alles reiflich überlegen würden,*
*Würden wir nicht fordernd nur begehren,*
*Die Zufriedenheit würd' unsre vielen Bürden*
*Nicht verstärken und beträchtlich mehren.*
*Darum, wenn wir an den vielen Früchtenbäumen*
*Leuchten sehen all die bunten Gaben,*
*Sollten unsre Herzen wahrlich nicht versäumen*
*Sich in Dankbarkeit daran zu laben!*

## Steinobst

Wenn wir uns heute an den blühenden Steinobstbäumen erfreuen und den herrlichen Duft ihrer Blüten in uns aufnehmen, um dann später den lockenden Reichtum der vollreifen Früchte mit dankbarer Genugtuung entgegen zu nehmen, dann frönen wir einem Genuß, von dem unsere Vorfahren, die alten Helvetier, noch nichts wußten. Das Steinobst hat sich sehr wahrscheinlich von seiner Urheimat in Mesopotamien nach Norden und Osten verbreitet.

### Die Kirschen

Nach alten Berichten sollen die Kirschen aus dem nördlichen Teile von Kleinasien stammen, und zwar sollen sie erst im Jahre 64 v. Chr. durch Lucullus, einen römischen Feldherrn, mitgebracht worden sein. Ihr Name soll sich von Kérasos, einer Stadt an der Südküste des Schwarzen Meeres ableiten, wie uns dies Plinius berichtet.
Vollreife Kirschen, die mit Spritzmitteln nicht vergiftet sind, wirken ausgezeichnet auf die Leber. Da ich selbst aus einer Kirschengegend, nämlich aus dem Baselbiet, stamme, weiß ich, wie wir in unserer Jugendzeit während der Kirschenernte nicht viel anderes assen als neben einem guten Bauernbrot Kirschen, und hie und da tranken wir noch eine Tasse Milch. Damals, vor 45 oder 50 Jahren kostete das Kilo Kirschen nur 5—8 Rp. und zwar beim Händler. Das waren eben noch andere Zeiten als heute. Trotzdem man noch keine Spritzmittel verwendete, fand sich selten ein Wurm in den Früchten. Man war damals auch nicht so heikel wie heute, so daß man wegen einem kleinen Würmchen in den Früchten oder dem Getreide auch nicht gleich erschrack und ein großes Geschrei anfing, wie dies heute meist geschieht, obwohl man anderseits durch die verschiedenen Spritz- und Konservierungsmittel bedenkenlos gefährliche chemische Gifte schlucken kann, ohne sich groß darum zu kümmern.
Kirschen sollte man womöglich immer mit Vollkornbrot zusammen essen und ganz gut einspeicheln, sonst stellen sich Störungen, vor allem Gärungen ein. Bekannt war früher, daß getrocknete Kirschen sehr gut gegen Bleichsucht und Blutarmut wirken. Sie wurden zu dem Zwecke meist in Rotwein eingeweicht. Heute ist dieses alte, zuverlässige Naturheilmittel selbst unter der Landbevölkerung kaum mehr bekannt. Seitdem sich auch die Bauerntöchter modern kleiden und einige von ihnen sogar mit hohen Absätzen aufs Feld hinausgehen, haben auch die modernen Patentmedizinen auf dem Lande Eingang gefunden und für die bewährten Naturheilmittel und Anwendungen ist vielerorts nur noch wenig oder gar kein Verständnis mehr vorhanden.
Obwohl der Vitamingehalt der Kirschen nicht sehr groß ist, ist er doch infolge der guten Assimilierbarkeit von Bedeutung. Der Carotingehalt ist ungefähr 0,11 mg und der Gehalt an Vitamin $B^1$ 0,05 mg. Da dieser Anti-Beri-Beri-Stoff jedoch so wichtig ist, weil er gegen Gefäßleiden, Kreislaufstörungen und Herzschädigungen zu wirken vermag, ist selbst ein kleiner Gehalt wertvoll. Auch der niedere Blutdruck hängt mit einem Mangel an Vitamin $B^1$ zusammen.
Das sogenannte Nicotylamid, das Vitamin, das gegen Pelagra mit ihren Haut- und Schleimhautschäden wirkt, ist mit 0,01 mg ebenfalls in der Kirsche enthalten. Jene, deren Zahnfleisch leicht zum Bluten kommt, die mit Zahnfleischentzündungen und dem Lockerwerden der Zähne zu tun haben, sollten um natürliche, Vitamin-C-haltige Nahrung besorgt sein.

### Weichselkirschen (Prunus cérasus)

Die Weichselkirschen sind bekanntlich Sauerkirschen. Sie sind schon 10 Jahre vor den Süßkirschen ebenfalls vom gleichen römischen Feldherrn eingeführt worden. Im Aargau hat man in den Ruinen der alten, römischen Siedlung von Vindonissa Steine von Sauerkirschen gefunden.

Vergleichen wir die Sauerkirschen mit den Süßkirschen, dann können wir feststellen, daß der Vitamin-C-Gehalt der Sauerkirsche etwas größer ist als derjenige der Süßkirsche, während der Zuckergehalt mit 9 % nur um 1 % geringer ist als bei den süssen Kirschen. Im übrigen besitzt die Sauerkirsche einen ähnlichen Gehalt wie die Süßkirsche. Eigenartig ist, daß sie trotz der geschmacklichen Säure einen Basenüberschuß hat. Während die Süßkirsche mehr Natrium besitzt, verfügt die Sauerkirsche über mehr Kali. Es mag sein, daß die Sauerkirsche gegen Pilzkrankheiten weniger anfällig ist als die Süßkirsche, weil sie einen höheren Schwefelgehalt besitzt. Die Weichselkirschen sind auch sehr reich an Apfel- und Citronensäure.
In alten Zeiten bereitete man aus ihnen einen Sirup, indem man die Früchte mit den leicht blausäurehaltigen Kernen zerstieß und den erhaltenen Brei auspreßte. Auf 35 Teile Saft kamen 65 Teile Zucker. Der so entstandene Rohsirup wurde als kühlendes Getränk bei allerlei Fiebern und als harntreibendes Mittel bei Wassersucht verwendet.
Als das beste Mittel gegen Steinleiden galt früher die tägliche Einnahme von 6 Kirschenkernen. Die Kirschenstiele aller Kirschensorten, vor allem aber der Weichseln und der Rotstieler treiben das Wasser und sind zudem ein angenehmer Brusttee.
Confitüre aus Sauerkirschen schmeckt mit Rohrzucker und etwas Honig eingekocht, ausgezeichnet.

**Zwetschgen und Pflaumen**

Diese beiden Steinobstarten kennt der Botaniker auch unter dem lateinischen Namen Prunus domestica. Ihre Heimat soll sich in Nordpersien, in Anatolien, Syrien und Transkaukasien befinden, denn dort kommen sie wild vor. Alles Steinobst kommt aus den wärmeren Gegenden des Ostens, außer dem wilden, bei uns einheimischen Schwarzdornart.
Pflaumen und Zwetschgen haben ungefähr 0,5 % Eiweiß und 10—15 % Zucker, je nach der Sorte, dem Standort und dem Sonnenreichtum der Reifeperiode.
In der Regel werden sowohl Zwetschgen als auch Pflaumen in frischem Zustand nicht sehr gut ertragen. Wer nicht gut kaut, weil er gewohnt ist, schnell zu essen, bekommt vom Steinobstgenuß leicht Magenschmerzen oder Bauchweh. So ergeht es uns auch mit den Mirabellen und Reineclauden, wenn wir uns nicht Zeit lassen, sie langsam zu essen. Auch diese beiden Pflaumenarten sind schon lange bekannt, da bereits Virgil und Ovid von ihnen berichteten. Der Zuckergehalt dieser gelben Wachspflaumen, wie sie in früheren Zeiten genannt wurden, ist etwas größer als derjenige ihrer blauschwarzen Schwestern.
Getrocknete Zwetschgen und auch Pflaumen sind uns sehr bekömmlich. Wenn wir sie einweichen und abends oder morgens früh essen, wirken sie ausgezeichnet auf den Darm. Manche Stuhlverstopfung ist bei längerer Einnahme durch sie schon behoben worden.
Wenn man früher Gelegenheit hatte in Bosnien und Serbien zu reisen, dann konnte man durch große Gebiete voller Zwetschgenbäume fahren. Zur Erntezeit war es ein herrliches Schauen, wenn Tausende von Bäumen voll blauer Früchte hingen. Auch im nördlichen Teil von Californien trifft man in Santa Clara oder auch noch weiter oben in Oregon solche Zwetschgenkulturen an, nur sind diese weit mehr organisiert, besser gesagt, industrialisiert. Hunderttausende von Steinobstbäumen wurden dort gepflanzt. Die Früchte, die in Santa Clara geerntet werden, schmecken etwas süßer als jene aus Oregon, die leicht säuerlich sind. Die drei erwähnten Gegenden bemeisterten bis jetzt den Großteil der ganzen Weltproduktion.

**Der Schwarzdorn**

Nicht jedem ist bekannt, daß auch der Schwarzdorn zu unsern Steinobstarten gehört. Der lateinische Name Prunus spinosa verrät zwar die Verwandtschaft mit ihnen. Die vollreifen, blauschwarzen Früchte, die von einem feinen, hellblauen Staube umgeben sind, können zwar nicht wie die andern Steinobstarten gegessen werden. Aber als Medizin waren sie schon im Altertum bekannt und wurden auch reichlich verwendet. Aus den Blüten bereitete man eine Essenz, die zur Blutreinigung diente und als Abführ- und Magenmittel, ja sogar als Husten- und Lungenmittel empfohlen wurde. Auch die Beeren wurden verwertet, und zwar bereitete man aus ihnen einen feinen Sirup, der vor allem die Magen- und Darmschleimhäute günstig beeinflußt und chronische Durchfälle stillen kann. Ja, er vermag diese sogar restlos zu heilen, wenn er in Verbindung mit Blutwurz eingenommen wird. Auch Bleichsüchtige finden im Weißdorn- oder Schlehensirup ein gutes und natürliches Heilmittel.

**Aprikosen und Pfirsiche**

Wer liebte nicht die goldgelben, schmackhaften Aprikosen, wenn sie vollreif sind? Auch die Pfirsiche mit ihren feinbehaarten, roten Bäcklein sind ein willkommener, saftiger Schmaus an heißen, schwülen Sommertagen. Wir müssen auch diese beiden Steinobstarten gut kauen und durchspeicheln, wenn sie uns bekömmlich sein sollen. Die Aprikosenfrüchte ergeben eine wunderbar wohlschmeckende Confitüre. Sehr viele Früchte verlieren den angenehmen Geschmack durch das Einkochen. Bei den Aprikosen aber scheint er dadurch erst recht zum Vorschein zu kommen.
Vor ungefähr 25 Jahren habe ich das erstemal getrocknete Aprikosen aus Turkestan erhalten. Sie waren allerdings nicht so sauer wie die californischen Früchte. Turkestan gilt als die Heimat der Aprikosen, da diese von Mittelasien bis zur Mandschurei wild wachsen.
Wie Forscher berichten, sollen die Aprikosen und auch die Pfirsiche im 3. Jahrtausend v. Chr. in China kultiviert worden sein. Nach biblischen Zeitangaben kann dies jedoch nicht stimmen, denn im 3. Jahrtausend v. Chr. wurde Noah geboren und im Jahre 2370 v. Chr. vollzog sich das gewaltig umwälzende Ereignis der Sintflut. Da müssen sich denn nun die Forscher geirrt haben, doch gibt das bekannte Sprichwort ja ehrlich zu, daß Irren menschlich sei. Im Grunde genommen ist es ja auch nicht so schlimm, wenn die Chinesen erst 1500 Jahre v. Chr. mit dem Anbau der Aprikosen begonnen haben. Dies wäre ungefähr 700 Jahre nachdem ihre vermutlichen Vorfahren nach dem Turmbau von Babel Mesopotamien verlassen haben. Nach den ostasiatischen Völkern haben sich die Armenier und Araber mit den Aprikosenkulturen befaßt und später dann die Römer. So kam es, daß die römischen Feldherren unseren Vorfahren glücklicherweise nicht nur Unheil, sondern auch wertvolle Früchte gebracht haben, an denen wir uns heute noch erfreuen können.
In der heutigen Zeit wird der Großanbau der Aprikosen in Argentinien und vor allem auch in Californien durchgeführt. Im frühen Frühling zur Zeit, da bei uns noch die letzten Schneereste hinter den Häusern schmelzen, kann man in Californien durch blühende Aprikosenfelder fahren. Ich vergesse die Augenweide nicht mehr, die mir ein solches Blütenmeer auf der Fahrt zwischen Sacramento und San Francisco bereitete. Schade ist es, daß in Californien so viel gespritzt wird und zwar leider nicht gerade mit den harmlosesten Mitteln. Aber das Spritzen der Aprikosenkulturen geschieht leider auch bei uns in Europa. Wenn man im Zug durch Ober-Italien fährt, kann man oft ganz blaue Landstreifen gespritzter Aprikosenkulturen erblicken. Man glaubt dabei einen Schleier von den Augen entfernen zu müssen, um das Trugbild entschwinden zu lassen, aber es erweist sich als Wirklichkeit. Auch Kirschen werden in Italien oft gespritzt, und wenn wir voll Freude die ersten Früchte einkaufen wollen, dann müssen wir mit ebenso viel Enttäuschung davon Abstand nehmen, weil sie ganz bedenkliche Spritzflecken aufweisen. Dies nur nebenbei als traurige Feststellung! Was nun die californischen Aprikosen anbetrifft, gesellt sich beim Trocknen ein zweites Uebel zum ersten hinzu, denn sämtliche Früchte werden geschwefelt, so daß bis jetzt von dort keine naturreinen Früchte zu erhalten sind. Ich habe mich persönlich darum bemüht, indem ich mit Pflanzern und Exporteuren verhandelt habe, aber vergebens. Die

Schwierigkeit liegt nämlich darin, daß die Trockenfrüchte an der Westküste eingeschifft werden und somit durch den Panamakanal gehen müssen. In dieser tropischen Kanalgegend bekommen sie sehr heiß. Bei ungeschwefelten Früchten läuft man nun Gefahr, daß diese durch die Einwirkung der Hitze unansehnlich dunkel werden. Es heißt darum an diesem Problem weiter arbeiten, bis es gelöst ist. Aprikosen und Pfirsiche sind nicht nur sehr schmackhafte, sondern auch gesunde Früchte, die wir nicht missen mögen. Sie besitzen einen verhältnismäßig hohen Gehalt an Vitamin C, einen hohen Carotingehalt und auch etwas Vitamin $B^1$ und $B^2$, sowie etwas Pantothensäure, deren Mangel für das Ergrauen der Haare verantwortlich gemacht wird.
Die Mannigfaltigkeit des Steinobstes bereichert unsern Fruchttisch wesentlich, und wir haben allen Grund dafür dankbar zu sein, denn wer von uns könnte eine einzige Frucht schaffen?

## Der naturfremde Mensch

(Fortsetzung über die Aerztetagung in Pyrmont)

Es mutet viele vielleicht eigenartig an, wenn von kompetenter Seite verlautet wird, daß der moderne Mensch das physiologisch unvollkommenste Geschöpf sei, das naturfern und lebensfremd sein Dasein friste. Kein geringerer als der bekannte Ernährungsforscher Prof. Dr. med. Kollath aus Freiburg hat an der Aerztetagung in Pyrmont diese so wichtigen Sätze geprägt. Wenn gerade er sagt: «Wir forschen, weil wir nicht alles wissen,» so ist dies seitens eines namhaften Gelehrten eine äußerst ehrliche und bescheidene Einstellung. Sie verrät die Rückkehr zu jener natürlichen Auffassung, daß alles vom Schöpfer Geschaffene über alle menschliche Erkenntnis weit erhaben ist. Wenn daher an der Tagung nicht nur von Prof. Kollath, sondern auch von andern gesagt wurde, daß alles, was wir erkennen, vielleicht nur ein kleiner Teil ist von dem, was wir in bezug auf lebenswichtige Vorgänge und Stoffe noch nicht kennen, wiewohl sie für unseren Körper von großer Bedeutung sein mögen, so verrät dies nur, wie wenig wir Menschen im Grunde genommen in der ganzen Tiefe erfaßt haben.

### Die Bedeutung der Naturkost

Prof. Kollath betonte vor allem auch die Wichtigkeit der naturbelassenen Kost, da in ihr alle bekannten und unbekannten Faktoren vollwertig enthalten sind. Er prägte dabei jenen Begriff, den ich an meinen Vorträgen immer schon besonders stark unterstrichen habe, nämlich, daß uns die Achtung vor dem Unbekannten, das in unserer Nahrung steckt, möglichst dazu veranlassen sollte, stets die Ganzheit zu verwerten. Es ist daher selbstverständlich, daß man auch das ganze Korn in unveränderter Form einnehmen sollte. Wir würden uns viele Sorgen ersparen, wenn wir nach der Ernährung von Prof. Kollath 20 % Vollkorn in Breinahrung verwenden würden. Wer von uns hat schon daran gedacht, daß wir eigentlich nur von dem leben, was vorher gestorben ist? Eine eigenartige Ueberlegung, aber sie stimmt. Es ist aber ein wesentlicher Unterschied, ob etwas im Kochtopf stirbt oder erst im Darm. Diese interessante, aufschlußreiche Bemerkung zeigt, daß auch die lebendige Pflanzennahrung im Körper stirbt, indem sie abgebaut wird. Nur dadurch kann sie assimiliert und zum Neuaufbau verwertet werden. Bei diesem Sterben der Nahrung im Körper werden Fermente und aktive Stoffe frei, die dem Körperhaushalt zugute kommen. Beim Sterben im Kochtopf sind diese Fermente zum größten Teil für unseren Körper verloren, und hierin liegt eben der große Unterschied. Wer unbedingt meint, von den verfeinerten Produkten leben zu müssen, sollte diese wenigstens mit den rohen etwas mischen. Wenn wir uns nämlich nur verfeinerte Produkte zuführen, dann verliert der Körper die Möglichkeit, die Naturprodukte zu zerlegen und die notwendigen, daraus freiwerdenden Werte zu assimilieren. Auf die Frage, was eigentlich für den Menschen natürliche oder naturbestimmte Nahrung sei, wurde auch auf die Milch hingewiesen und ein Zitat von Dr. Bircher-Benner erwähnt, das sagt, daß die Kuhmilch von Natur aus eigentlich nicht zur menschlichen Nahrung, sondern als Nahrung für die Kälber bestimmt sei. Dies ist an und für sich wahr, aber gleichwohl ist sie für den Menschen ein wertvolles Nahrungsmittel, wenn schon die Natur für sie eine andere Zweckbestimmung vorgesehen hat.
Die einzige, für den Menschen bestimmte Nahrung wäre nach dem Schöpfungsbericht in 1. Mose 1:29 nur die Fruchtnahrung. Später kam noch die Gemüsenahrung hinzu und erst nach der Sintflut wurde auch die tierische Nahrung freigegeben. Wenn wir wieder einmal eine Reorganisation der biologischen Verhältnisse haben, was uns vielleicht näher bevorsteht, als wir denken, dann wird bestimmt wieder die ursprüngliche Nahrung für den Menschen zur Verfügung gehalten werden, und sie wird unter besseren biologischen Verhältnissen auch völlig genügen. Heute haben wir leider viel denaturierte Nahrung, die, wie Prof. Kollath betonte, durch Konservieren, durch Verschönern, also durch die Industrie in Erscheinung trat, indem der Nahrung mehr als tausend lebensfremde Stoffe hinzugefügt wurden. Dies ist eine sehr betrübliche Feststellung, eine Tatsache, an der der zivilisierte Mensch zu Grunde gehen kann, wenn er diese Uebelstände nicht infolge besserer Einsicht wieder beseitigt.
Oft schon habe ich mir überlegt, weshalb der Naturmensch bei seiner einseitigen Ernährung, die ihm so wenig Abwechslung bietet, gesund bleiben kann, während es bei uns zu einem Gewichtsabfall führt, selbst wenn wir alle bekannten Nährstoffe einnehmen. Dies zeigt uns, daß wir noch viel unbekannte Stoffe nötig haben, damit der Körper im Gleichgewicht bleiben kann. Wenn es beim Einnehmen aller uns bekannten, lebensnotwendigen Stoffe eine Degeneration der Zellen gibt, dann müssen wir den unbekannten Stoffen unbedingt mehr Beachtung schenken. Weil wir sie aber nicht kennen, bleibt uns nichts anderes übrig, als Naturnahrung einzunehmen, weil diese nicht nur die bekannten, sondern auch die unbekannten Stoffe enthält.
Die Ausführungen von Prof. Kollath zeigten uns auch, daß es noch gewisse Stoffe gibt, die die Zellkerne zur Teilung bringen. Was für Stoffe dies sind, wird uns, wie wir annehmen und annehmen dürfen, die Forschung der Zukunft noch zeigen. Solange wir sie nicht kennen, sind wir auf die Naturnahrung angewiesen. Da diese wichtigen, unbekannten Stoffe bei 170 Grad zerstört werden, wird die ganz hoch erhitzte Naturnahrung diese nicht mehr enthalten. Dies ist besonders bei der Bereitung von Brot zu beachten. Die Chemie wird dieses Rätsel nicht lösen können. Sie wird nur ein besseres Verständnis dieser Vorgänge ermöglichen.

### Weitere interessante Feststellungen

Es ist wohl einleuchtend, daß auch die Darmtätigkeit durch die Naturnahrung nutzen zieht und sich ändert. Das Einnehmen unverdaulicher Zellulose wirkt wie eine Darmbürste, die Mikroorganismen ändern sich, die Bakterien werden gesund erhalten, sogar die Farbe des Stuhles wird von dunkelbraun zu hellbraun übergehen, wie dies bei einem natürlich ernährten Kinde der Fall ist.
Mit dem Satz: «Vernunft ist nur das, was man selbst hat,» spornte Prof. Kollath an, durch eigene Ueberlegung und durch eigene Beobachtung so weit zu kommen, daß wir möglichst wenig essen, dafür aber nur Naturnahrung, ja, daß wir zeitweise sogar fasten. Fasten und Vollwertnahrung sind zwei so wichtige Dinge, daß es sich lohnt, über sie nachzudenken. Die tierische Nahrung, so riet uns Prof. Kollath, sollten wir mengenmäßig zurückstellen und den Reizstoffen so weit wie möglich entsagen, denn Reizstoffe bereiten mit der Zeit den Boden für Krankheiten vor.
All die Ausführungen von Prof. Kollath verrieten eine gesunde, ja fast revolutionäre Einstellung und ein Satz aus seinem Munde erklärte uns die tieferliegenden Beweg-