

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

**Artikel:** Vom Einfluss der hochungesättigten Fettsäuren auf Thrombosen, Arteriosklerose, Ekzeme, Magengeschwüre, Nervenkrankheiten und Krebs

**Autor:** Lätt

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552876>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 24.04.2025

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



entsteht ein Eiweißmangel und damit ein Mangel an essentiellen Aminosäuren, was für die Leber sehr schädlich ist. Dr. Franke stellte nun den normalen Eiweißbedarf des Tages auf 70 bis 90 g fest, wobei an erster Stelle das Milcheiweiß berücksichtigt werden sollte. Da Eiweiß in rohem Zustand für den Körper viel wertvoller ist, sollte es möglichst roh eingenommen werden. Sehr empfohlen wurde auch  $\frac{1}{3}$  Frischkost, um das normale Gleichgewicht im Körper erhalten zu können. Das rohe Sauerkraut wurde dabei vor allem wegen seinem Chloringehalt als ein gewisses Leberschutz- und Heilmittel in den Vordergrund gestellt und warm empfohlen. Als Dr. Franke mit dem Grundsatz von Prof. Kollath schloß, indem er sagte: «Laß das Natürliche so natürlich wie möglich sein,» da kam mir unwillkürlich eine Erfahrung mit amerikanischem Sauerkraut in den Sinn. Als wir nämlich bei unserem Aufenthalt in U.S.A. voll Freude Sauerkraut entdeckten, wurden wir schwer enttäuscht, da wir auf der Etikette die Bemerkung lasen: mit Benzoesäure konserviert. Wer den Segen natürlicher Nahrung kennt, kann sich wirklich nicht mit chemischen Zusätzen in seiner Nahrung abfinden, daher begreifen wir das Leitmotiv von Dr. Franke und unterstützen es aus eigener Ueberzeugung.

### Plastiksäcke und Plastikgefäße

Viele praktische Neuerungen bergen leider oft auch eine Schattenseite in sich, die zu beachten ist. Dies bestätigt die nachfolgende Frage eines Bekannten deutlich. Sie lautet:

*«Ich möchte Sie heute einmal fragen, wie Sie sich zu der Verpackung von Lebensmitteln in Plastik stellen? Es ist mir aufgefallen, daß einige Lebensmittel einen ganz widerlichen Geschmack bekommen, wenn sie längere Zeit in Plastiksäcken liegen. So kaufe ich seit Jahren Reform-Sauerkraut, das wir alle sehr gerne essen. Jetzt wird es anscheinend in einigen Reformhäusern erst beim Verkauf in diese Säcke eingewogen. Dieses Sauerkraut ist gut und vollkommen einwandfrei im Geschmack. Andere Geschäfte scheinen es aber schon lange vorher so abzufüllen, und ich nehme an, daß das Sauerkraut dann oft tagelang oder vielleicht sogar wochenlang im Plastik liegt. Dadurch bekommt es dann einen geradezu scheußlichen Geschmack, so daß ich es neulich fortwerfen mußte. Ebenso ging es mir einmal mit Cornichons und Perlzwiebeln. — Gibt es vielleicht durch die Säure eine Zersetzung vom Plastik? Wie erklären Sie diese Sache? Wenn sich der Geschmack eines Lebensmittels so ungünstig verändert, sind doch sicher auch die Nährwerte verändert oder zerstört?»*

Da diese Frage von allgemeinem Interesse ist, möchten wir deren Beantwortung auch noch andern bekannt geben. Plastiksäcke und Plastikgefäße erfreuen sich einer gewissen Beliebtheit. Die Hausfrau bedient sich ihrer, im Geschäft und verschiedenen Betrieben, wie auch in Laboratorien sind sie sehr praktisch. Das Arbeiten mit diesen Kunststoffgefäßen, wie auch mit den Kunststoffdosen ist sauber und sie erfüllen den gleichen Zweck wie das Glas, mit dem nennenswerten Vorteil, unzerbrechlich zu sein. Es ist sicher eine Errungenschaft der Technik, daß wir dieses interessante Material zur Verfügung haben. Da uns die gestellte Frage aber bereits auch auf Nachteile hinweist, möchten wir andererseits auch deren Ursache ergründen. Zur Herstellung der Plastikstoffe werden nämlich Phänole, ja sogar Harnstoffe verwendet. Je nachdem das Material daher mit gewissen Flüssigkeiten in Berührung kommt, vermag es sich zu lösen. So wirken gewisse Säuren lösend auf die Harnstoffe und Phänole, und es ergibt sich dadurch nicht gerade die idealste Beimengung dieser Stoffe in unserer Nahrung. Wir sollten daher bei der Verwendung von Plastikmaterial sehr vorsichtig sein. Läßt man Sauerkraut lange in Plastiksäcken liegen, dann löst die Milchsäure des Sauerkrautes die Grundstoffe der Plastikhülle, was sich in einem schlechten, unangenehmen Geschmack äußert, und was noch schlimmer ist, ist der Umstand, daß dadurch auch schädigende Stoffe in unsere Nahrung übergehen. Wir müssen also stets Vorsicht walten lassen und nie stark säurehaltige Stoffe oder Flüssigkeiten mit Säcken und Gefäßen aus Plastik in Verbindung bringen. Es ist bestimmt nicht ideal, wenn man plötzlich Harnstoffe in der Nahrung hat,

oder wenn sich Phänole, wie auch irgendwelche andere chemische Grundstoffe, die für die Gesundheit alles andere als vorteilhaft sind, darin befinden. Immer und immer wieder muß man bei allem Neuen, was auf den Markt kommt, nicht nur die Augen und Ohren, sondern auch die Nase und den Gaumen offen halten, um feststellen zu können, wo wieder eine neue Gefahr droht und wie sich wieder eine neue Schädigung unbemerkt einschleichen will. Diese Vorsicht ist trotz dem praktischen Nutzen, den uns die verschiedenen Neuerungen darzureichen vermögen, allfälliger Nachteile wegen geboten.

Die erste Freude und Begeisterung, die wir über Neuschöpfungen empfinden mögen, sollten wir immer mit einer kleinen, mißtrauischen Vorsicht begleiten. In dem erwähnten Falle ist es unbedingt notwendig, genau zu prüfen unter welchen Umständen Gefäße, Dosen und Beutel aus Plastik angebracht, nützlich und ohne Nachteile sind. Diese Vorsicht ist keineswegs übertrieben, denn immer mehr mehrt sich die Summe von Schädigungen, ja sogar starker Gifte, die sich durch chemische Stoffe in kleineren oder größeren Mengen in unsere Nahrung einschleichen und die größten Krankheiten heraufbeschwören können. Wir müssen daher auf diese Schädigungen wie auf kleine Füchse, die den Weinberg verderben können, aufpassen. Dies kommt uns erst richtig zum Bewußtsein, wenn wir bedenken, daß Getreide in einem großen Getreidesilo durch kleine Käfer restlos vernichtet werden kann. Auch kleine, unscheinbare Milben können Trockenfrüchte vollständig zerstören und zwar Tausende von Tonnen, so daß in den Kisten nur noch Pulver übrig bleibt. Dies alles habe ich in großen Lagerhäusern schon mitangesehen und dabei beobachten können, wie manchmal kleine Dinge in großer Zahl die größten Auswirkungen haben können.

Es ist daher angebracht, auch bei scheinbar unbedeutenden Dingen auf der Hut zu sein, indem wir stets besonnen und wachsam bleiben, um unseren ohnedies schon stark belasteten Körper nicht unnütz gefährden zu müssen und ihn vor weiteren Bürden, die nicht unumgänglich nötig sind, zu verschonen.

### Vom Einfluss der hochgesättigten Fettsäuren auf Thrombosen, Arteriosklerose, Ekzeme, Magengeschwüre, Nervenkrankheiten und Krebs

So betitelt wurde eine kurze Besprechung im Wendepunkt Januar-Nummer 1957 S. 6, die auf einen hochinteressanten Artikel hinweist, der vor Jahresfrist (7. 4. 56) im «Lancet» erschien und vom Ernährungsphysiologen der Universität Oxford Prof. H. M. Sinclair verfaßt war. Darin wurde ausgeführt (dem Wendepunkt entnommen), daß die Nahrung der zivilisierten Völker in den letzten Jahrzehnten immer ärmer an hochgesättigten Fettsäuren, dagegen überreich an gesättigten Fettsäuren werde. Dieser Mangel an hochgesättigten Fettsäuren ergebe im Laufe von Jahrzehnten folgende Wirkungen:

1. er führt zur Entartung des Cholesterins im Blut durch Esterierung mit gesättigten Fettsäuren und dadurch zu Cholesterineinlagerung in den Aderwänden (Arteriosklerose).
2. er führt zur Bildung abnormaler Phospholipide (Ueberwiegen der Beta- über die Alpha-Lipoide) und damit Thrombose-Neigung mit ihrer Gefahr für Hirn und Herz.
3. zu Entartungen von Außenhaut und Darmschleimhaut ebenfalls durch Entartung der Phospholipide, und daher zur Neigung zu Ekzemen und Magengeschwüren.
4. zu Veränderungen im Nervensystem, ebenfalls infolge entarteter Phospholipide, daher Neigung zu Multiple Sklerose und sogar zu Geisteskrankheit.
5. er vergrößert die Empfindlichkeit auf krebserzeugende Faktoren (Teer im Tabak und Röntgenstrahlen (Leukämie)).

Schon ein Vierteljahrhundert früher haben amerikanische Forscher (Burr and Burr 1929) durch Tierversuche die so lebenswichtige Bedeutung der hochgesättigten Fettsäuren in unserer Nahrung nachgewiesen. Es handelt sich um die Linolsäure, Linolensäure, und Arachidonsäure, die unter dem Begriff Vitamin F zusammengefaßt wurden, obgleich ihnen kein eigentlicher Vitamincharakter zukommt. Wohl sind sie wie die Vitamine lebensnotwendig, müssen dem Organismus von außen zugeführt werden, da sie im Körper nicht synthetisiert werden können, sind in kleinen Mengen wirksam und greifen auch in den Stoffwechsel ein. Aber im Gegensatz zu den Vitaminen sind die Bestandteile der Körpersubstanz, z. B. als Bausteine der Phospholipide (Fett-Phosphorsäure-Verbindungen).



Die ersten Beobachtungen an den Ratten, in deren Nahrung die hochungesättigten Fettsäuren fehlten, ergaben Wachstumsstillstand, Hautentzündungen, Haarausfall, Ekzeme u. a. m. Diese Erscheinungen gingen nach Verabreichung von hochungesättigten Fettsäuren wieder zurück.

Gehärtete Fette, die für die menschliche Ernährung in großem Ausmaß verwendet werden, enthalten sehr wenig Linol-, Linolen- und Arachidonsäure. Die in den entsprechenden Rohstoffen (Cocosfett, Arachidöl) vorkommenden ungesättigten Fettsäuren werden bei der Härtung d. h. bei der Anlagerung von Wasserstoff (Hydrierung) in gesättigte Fettsäuren übergeführt. (Dr. W. F. Winkelmann: Die Vitamine S. 188).

In den letzten 10 Jahren haben angesehene Forscher im deutschen Sprachgebiet eine Umstellung in der Fetternährung gefordert, da durch den fast ausschließlichen Konsum von gehärteten Fetten ein stetiges Anwachsen der Zivilisationskrankheiten erfolgte, die sogar die Jugend erfaße. Im Manifest des Zweiten Internationalen Vitalstoff- und Ernährungskongresses in Hannover Oktober 1956 wird in Ziffer 10 b gefordert:

«*Naturöle*: Unter Hinweis auf den physiologischen Effekt der natürlichen Öle, der in der Hauptsache in dem Vorhandensein der doppelt und dreifach ungesättigten Fettsäuren vom Charakter der Linol- und Linolensäuren zu suchen sein dürfte, wird empfohlen, diese Öle sowohl im naturgebundenen Zustand speziell als Samen, als auch in abgepressten, naturbelassenen, nicht erhitzten, schonend behandelten Formen dem Verbrauch zuzuführen.

Die Spender von hochungesättigten Fettsäuren, dem sog. Vitamin F, sind die Mohnsamens, Sonnenblumen-, Lein- und Sesamsamen, Mandeln, Nüsse, Weizenkeime. Die Sesamsamen haben besonders große Vorteile. Es gibt Saaten mit bis zu 43% hochungesättigten Fettsäuren im Sesamöl. Dazu enthalten sie Vitamin E. Die Wirkung der hochungesättigten Fettsäuren wird intensiver bei Anwesenheit von Vitamin E. Dieses schützt andere Vitalstoffe vor Zerstörung durch Oxydation und verbessert die Zellatmung. Im Sesamsamen bestehen bereits Bindungen von hochungesättigten Fettsäuren mit wertvollen Eiweißstoffen und mit Mineralien. Eine ganze Gruppe von Mineralien ist vertreten, wobei die basenüberschüssigen wie beispielsweise Calcium überwiegen. Ueberdies ist im Sesamsamen eine besondere vitale Kraft (Sesamin) enthalten, die die Lebensvorgänge in der Pflanze und auch im menschlichen Organismus aktiviert. Es ist von großer Wichtigkeit, daß nicht nur das Sesamöl, sondern die Ganzheit der Samen, ungemahlen oder feinst aufgeschlossen in Sesampur verwendet wird.

So wie der Sesamsamen entschlackend und aufbauend wirkt, so verhelfen alle die genannten Oelsaaten, die Nüsse und Weizenkeimlinge zu einem raschen Stoffwechsel und verhindern Verstopfung. Sie liefern die Aufbaustoffe für die Nerven, auch des Herzmuskels. Sie spenden Energien. Sie alle zeichnen sich aus durch ihren Gehalt an hochungesättigten Fettsäuren. Daneben ist ihr Aufbau an weiteren Fettstoffen, an Eiweiß und Mineralien verschieden, sodaß sie abwechselnd in der Ernährung berücksichtigt werden sollten. Wichtig ist aber zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Heilung von noch unbemerkten Schäden im Organismus, daß täglich Spender von hochungesättigten Fettsäuren in der Nahrung enthalten sind. Vorzüglich eignen sich dazu die Nüsse und Weizenkeime, die Mandeln- und Sesamprodukte, z. B. Sesamöl, der Brotaufstrich aus Sesampur. Auf diese Weise werden die lebenswichtigen Vitalstoffe schmackhaft und angenehm dargeboten. (Dr. Lätt)

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Lungenentzündung bei Kleinkind

In ihrer Verzweiflung gelangte Frau B. aus H. vor ungefähr einem Jahr an uns, denn ihr 6 Monate altes Kind, das einzige Bübchen nach drei Mädchen, war an Lungenentzündung erkrankt. Der Arzt gab dem Kleinen wiederholt Penicillinspritzen, so daß die Fieber willkürlich fielen und wieder anstiegen. Die Angst der Mutter, daß die Spritzen schaden könnten, belächelte der Arzt nur. Er versicherte ihr, die Spritzen seien sehr gut, weniger giftig als die Zäpfli, er als Arzt gebe doch nicht gegen ein Uebel noch ein Größeres. Die Mutter brauche also keine Angst zu haben. Diese schrieb uns indes:

«Und ich habe halt doch Angst! Ich bin sicher, daß die Spritzen diesem kleinen Menschlein schaden. Es lächelt einen selten mehr an und liegt nur so müde im Bettchen. Ich möchte Sie daher von Herzen bitten, mir doch alles Nötige zu senden, damit wir alles herausschaffen können, den Schleim, den Katarrh und das Gift von diesen Spritzen. Es ist meine einzige Hoffnung, daß mit Gottes Hilfe und Ihren guten Mitteln, die für uns mehr Wert haben als Gold, doch noch alles wieder gut werden kann. Was kommt wohl in Frage? — Entschuldigen Sie bitte, daß dieser Brief so lang geworden ist, aber wir Bergbauern wohnen so nebeneinander und können selten mit einem Menschen über alles reden, was uns plagt. Wir grüßen Sie freundlich und danken Ihnen herzlich für Ihre Güte und Freundlichkeit, daß Sie sich für unser liebes Kind einsetzen wollen.»

Um den Körper des Bübchens zu unterstützen, damit die eigene Widerstandskraft mobilisiert und die Nebenwirkung des Penicillins überwunden werden konnte, war die Einnahme von Echinasin, Usneasan, Kali jod D 4 und Imperatoria notwendig. Die weitem Anordnungen lauteten: «Sie sollten dem Kleinen auch noch Senfwickel machen. Ich habe mit denselben wirklich selbst in noch ganz aus-

sichtslosen Fällen sehr guten Erfolg gesehen. Am Anfang sollten Sie den Senfwickel nicht mehr als 10 Minuten auf der Haut lassen, sonst wird diese zu stark gereizt. — Sie können dem Kleinen auch etwas Fruchtsäfte geben, was ihm ebenfalls gut tun wird.»

Erst Mitte Februar dieses Jahres kam dann die Mutter dazu, uns über den Verlauf der Behandlung Näheres mitzuteilen. Sie schrieb: «Darf ich Ihnen wohl noch schreiben? Es ist schon so lange her seit dem letzten Frühjahr. Da hatte unser 6 Monate altes Bübchen die Lungenentzündung. Wir hatten von Ihnen Mittel. Von ganzem Herzen möchten wir Ihnen dafür danken. Schon nach nur wenigen Tagen konnten wir eine völlige Besserung erkennen. Wir ließen das Kind dann nach einigen Wochen durchleuchten, und da war alles gut. Ohne Ihre ausgezeichneten Mittel hätten wir keine große Hoffnung mehr gehabt.»

Es ist sehr erfreulich, daß man mit Hilfe der Naturmittel und mittelst natürlichen Anwendungen auch jenen behilflich sein kann, die infolge ihrer Abgeschlossenheit in Notlagen doppelt schwer haben. Wer Anteil nimmt an solchen Hilfsmöglichkeiten schätzt es sehr, daß uns die Natur so reichlich mit jenen Werten bestiebt, die eine gütige Schöpferhand in sie hineingelegt hat.

### Hoffnungslos herzkrank

Herr L. aus H. schrieb uns anfangs des Jahres, daß sein 12jähriges Töchterchen nach Aussagen der Aerzte hoffnungslos herzkrank sei. Die Art der Herzkrankheit konnten die Aerzte indes nicht feststellen. Seit dem 8. Lebensjahr war das Kind insgesamt 2½ Jahre im Spital, wovon 1½ Jahre ununterbrochen. «Die Aerzte können einfach nicht helfen,» so schrieb der bekümmerte Vater.

«Jetzt ist das Kind wieder so schwer krank. In den Spital wird es nicht mehr gerne. Nun war ich vor 8 Tagen beim Herzspezialisten und dem Hausarzt und die Antwort lautete: «zuwarten, vielleicht wird es wieder besser.» Ich will einfach nicht glauben, daß man dem Kind nicht mehr helfen kann. Aufstehen kann es wieder nicht mehr. Es hat immer Fieber zwischen 38 und 39 Grad. Heute morgen war der Urin ganz dicklich, und ich sende ihn zur Untersuchung ein. Auch klagt es immer, es könne fast nicht mehr stehen, weil die Kniee immer schmerzen würden. Das Kind braucht möglichst sofort Hilfe, da es sonst zu spät ist. Sie haben schon andere Fälle behandelt, und ich bin überzeugt, daß Sie auch hier helfen können.»

Die Urinanalyse zeigte nur, daß die Störung bei dem Kinde von Stauungserscheinungen herrührte, die infolge der mangelhaften Herztätigkeit auftraten. Leider konnte auf Grund der Analyse nicht ermittelt werden, welche Herzstörung vorlag. Es war daher angebracht, den akuten Zustand durch naturngemäße Mittel zu überwinden, damit dadurch die Reise zur gründlichen Untersuchung ermöglicht werden konnte. Das Kind erhielt somit das spezifische Herzmittel Convassillon und ein Herztonikum. Nach einem Vierteljahr berichtete der Vater über das Ergehen wie folgt:

«Zurückkommend auf Ihre Behandlung meines Kindes, möchte ich Ihnen vorerst bestens danken, denn mit Ihren Mitteln habe ich nun den besten Erfolg gehabt. Das Kind springt nun umher wie ein Gesundes. Es ist seit Jahren noch nie so gut dran gewesen wie jetzt. Ich werde mir erlauben, in nächster Zeit zur Untersuchung nach Teufen zu kommen.»

Wir sehen also, daß selbst in einem solch scheinbar hoffnungslosen Zustand die entsprechenden Naturmittel, verbunden mit den notwendigen Diätmaßnahmen, erfolgreich wirksam zu sein vermögen, was bestimmt alle Anhänger natürlicher Mittel und naturngemäßer Behandlungsweise recht ermutigen und erfreuen wird.

## AUS DEM LESERKREIS

### Strenge Diät verdrängt Betäubungsmittel

Frl. S. aus H. berichtete uns über den befriedigenden Erfolg, den sie nebst der Einnahme von Naturmitteln auch durch die strenge Beachtung der Diätvorschriften erzielte, wie folgt:

«Es ist nun beinahe 1 Jahr, seit ich mich zum ersten Male an Sie gewendet habe. Ich möchte heute gleichzeitig einmal die längst fällige Mitteilung machen, daß mir alle Ihre Mittel wunderbar geholfen haben. Ja, ich war sogar in der Lage ein Uebermaß an Arbeit zu bewältigen. Ihre Diätvorschriften habe ich sehr streng beobachtet. Ich hatte in der Folge auch keine Verdauungsbeschwerden mehr, ein gesunder Schlaf stellte sich ein, und ich mußte nie mehr Betäubungsmittel einnehmen. — Empfangen Sie meinen herzlichen, aufrichtigen Dank für alle Ihre Bemühungen, Hilfe und Ratschläge. Meine Mutter und ich haben Sie in unserm Bekanntenkreis gern empfohlen. Viele haben sich schon mit gutem Erfolg an Sie gewendet.»

Solche Mitteilungen sind erfreulich, zeigen sie doch, daß wir unsern Gesundheitszustand und unsere Leistungsfähigkeit durch natürliche Mittel und durch entsprechende Diät wieder heben können, was besonders tröstlich ist, wenn wir dringend darauf angewiesen sind.

### Kopfschmerztabletten helfen

Frl. S. aus A. schrieb am 9. März dieses Jahres:

«Ihre Kopfschmerztabletten haben Wunder gewirkt, besonders bei einem 11jährigen Mädchen, das schon bei bekannten Professoren erfolglos in Behandlung war.»

Da Kopfschmerzen sehr oft eine Folge von Nährsalzmangel sind, können unsere Kopfschmerztabletten erfolgreich angewendet wer-