Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 8

Artikel: Sinngemässes Fettgebot
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554733

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

unnötig betrachten, in solchem Falle mehr Geld auszugeben. Es lohnt sich jedoch und ist nützlicher, wenn wir für eine Goldfüllung eine etwas grössere Auslage wagen, dafür aber einige Male auf Konditoreiwaren und Süssigkeiten oder sonst ein Vergnügen verzichten, das nur vergänglich ist und uns nichts einbringt. Heute neigen die Menschen sehr stark dazu, mehr für das Vergnügen, statt für die Gesundheit auszugeben. Es handelt sich dabei jedoch meist um ein schlechtes Geschäft und um eine schlechte Berechnung, da uns manches Vergnügen gesundheitliche Nachteile und anderweitig verschiedene Leiden und Unannehmlichkeiten einbringen kann. Sorgen wir wenigstens dafür, dass unsere Kinder naturbelassene Nahrung bekommen, damit sie gesunde Zähne und einen gesunden, widerstandsfähigen Körper aufbauen können. Dazu gehört neben der gesunden, kräftigen Naturkost auch viel Bewegung in Licht, Luft und Sonne, damit die «Müllerinnen», wie Salomo einst unsere Zähne in poetischer Sprache bezeichnete, bis ins hohe Alter ihren Dienst verrichten können. Notwendig ist es in der Ernährungsfrage vor allem, ein Vollkornbrot zu wählen, das nebst dem Weizen auch noch Roggen enthält, weil dieser wegen seinem Fluorgehalt zur Bildung eines starken Zahnschmelzes beiträgt. Von den gutbewährten Broten sind besonders das Walliser Roggenbrot, das Waerlandbrot und das Vogel-Flockenbrot zu erwähnen.

Sinngemässes Fettgebot

Meine kürzliche Wanderung durch das Sinai-Gebiet veranlasste mich mehr denn je, in der Bibel nachzuschlagen, um all die verschiedenen Ereignisse, die sich hier in diesem trockenen, steinigen Lande abspielten, wahrheitsgetreu in den Berichten des grossen Propheten Mose nachzulesen. Noch rätselhafter erschien es mir hier an Ort und Stelle, dass dieser, allerdings von Gott beauftragte Mann ungefähr 2½ Millionen Menschen und Hunderttausende von Klein- und Grossvieh in dieser dürren Wüstengegend mit nur wenigen Quellen und spärlichem Wüstengras Jahrzehnte hindurch am Leben erhalten konnte. 40 Jahre dauerte der Aufenthalt in diesem Gebiet, und es ist nur einem Wunder zuzuschreiben, dass das Volk nicht aufgerieben wurde. Zu diesem Wunder gehörte auch die regelmässige Speisung mit Manna, ohne welches das Volk nicht durchgekommen wäre. Neuerdings konnte man feststellen, dass der Saft eines Tamarindenbaumes, wenn er an der Luft verhärtet, fast wie kandierter Honig schmeckt und sehr nahrhaft ist. Man nimmt an, dass es sich damals um dieses Manna gehandelt hat, denn der biblische Bericht darüber lautet: «Am Morgen war eine Tauschicht rings um das Lager, und die Tauschicht stieg auf, und siehe, da lag's auf der Fläche der Wüste fein, körnig, fein, wie der Reif auf der Erde ... Es war wie Coriandersamen weiss, und sein Geschmack wie Kuchen mit Honig.» Die Speisung hörte auf, sobald die Isrealiten nach Verlauf von 40 Jahren in Kanaan eindrangen und von den Erzeugnissen dieses Landes geniessen konnten. Über die weitere Bewahrung während dieser langen Wanderung, die doch eigentlich in einigen Tagereisen hätte zurückgelegt werden können, berichtet Mose vor seinem Tode: «Dein Kleid ist nicht an dir zerfallen, und dein Fuss ist nicht geschwollen diese vierzig Jahre.»

Von den vielen Vorschriften, die das Volk von Gott durch Mose erhielt, fiel mir neben anderem besonders die Anordnung, die bei den üblichen Tieropfern betreffs des Fettes beachtet werden musste, auf. Nicht nur das Blut, sondern auch das Fett musste als Nahrungsmittel vollständig gemieden werden.

«Alles Fett,» so hiess das Gebot, «und alles Blut sollt ihr nicht essen.» Sämtliches Fett, das sich im Körper der Tiere befand, musste abgetrennt und durch Verbrennen auf dem Altar geräuchert

werden. Dies hatte auch mit dem Fettsack zu geschehen, den die Wüstenschafe tragen.
Früher mögen solche Anordnungen eigenartig angemutet haben, doch heute, nach den neuesten Forschungen erkennt man darin bestimmt gesundheitlich einen weisen, vorbeugenden Sinn. Durch das Einnehmen tierischer Fette, die wenig oder gar keine ungesättigte Fettsäure enthalten, wird bekanntlich Cholesterin gebildet, wodurch die Adern degenerieren können, so dass als Folge Alterserscheinungen, wie Arterio-Skelerose und verschiedene andere Schädigungen der Gefässe in Erscheinung treten mögen. Bestimmt hat Mose noch keine Kenntnis über die Wirkung tierischen Fettgenusses gehabt, aber gleichwohl gab er die Weisung, die zugleich gesundheitsschonend war, was noch von vielen anderen Vorschriften, die die Juden durch ihn erhalten haben, gesagt werden kann. Dies mag auch uns ein einleuchtender Beweis sein, dass Mose die Anordnungen als göttliche Eingebung erhalten hat. Nur dem Schöpfer war bekannt, was sich als Gift im menschlichen Körper auswirken konnte. Die vielen Weisungen, die er anordnete, waren zugleich von gesundheitlichem Nutzen, und nach und nach erkennt die Wissenschaft heute diese grosse, gesundheitliche Bedeutung. Gerade was die Fettfrage anbetrifft, lag in der gegebenen Verordnung eine grossartige Möglichkeit, das jüdische Volk von den erwähnten degenerierenden Erscheinungen zu bewahren.
Es ist eine anerkannte Tatsache, dass man bei allen Völkern, die reichlich tierische Fette geniessen, viel Gefässleiden antrifft. Sie müssen eher mit den Folgen der Alterserscheinungen, ja sogar mit dem Gefässtod rechnen. Auch vom Krebs und anderen Zivilisationserscheinungen werden sie mehr geplagt. Das eigenartige Fettgebot, das Mose den Juden zu übermitteln hatte, war demnach eine Verordnung, die von grösserer Bedeutung für sie war, als sie wohl je ahnen mochten. Schade, dass die neuzeitlichen Israeli dies nicht als Beweis göttlicher Inspiration wertschätzen, denn dann würden sie all diesen wunderbaren Verordnungen mehr Beachtung schenken. Die biblischen Richtlinien führen nicht nur zur wahren Religion hin, sie bieten nicht nur Anweisungen, die unserem inneren Menschen von grösstem Nutzen sind, sie stellen nicht nur notwendige Gesetze dar, sondern sind nebenbei auch für Gesundheit und Hygiene von Bedeutung.

Erfahrungen mit dem Tiefkühlverfahren

Auf unseren Reisen durch U. S. A. hatten wir schon früher Gelegenheit, das Tiefkühlverfahren kennen zu lernen. Bereits bestanden damals ganze Häuser, die für Tiefkühlung eingerichtet waren, was für die Farmer eine grosse Erleichterung darstellte, konnten sie doch kleine und grosse Gefrierfächer mieten, so wie man sich bei uns ein Postfach beschafft. Erfreulicherweise besteht nun auch bei uns die Möglichkeit, sich solche Kühlfächer zu mieten, wodurch man die Gartenvorräte mit weniger Mühe und Arbeit sicher stellen kann. Äpfel und Birnen sind dabei allerdings ausgeschlossen, da sie am besten einige Grad über Null eingelagert werden. Sie eignen sich deshalb nicht für das Tiefkühlverfahren. Spinat lässt sich vorzüglich durch Tiefkühlung aufbewahren, wie auch Bohnen und Erbsen und ebenso Süssmais. Auch die Beerenfrüchte lassen sich auf diese Weise vorteilhaft konservieren. Etwas schwieriger sind dabei nur die Erdbeeren. Sie sind für dieses neue Verfahren am wenigsten geeignet, während alle anderen günstige Ergebnisse zeigten. Zu beachten ist dabei allerdings, dass stets nur einwandfreie, gesunde und gartenfrische Früchte verwendet werden. Was die Erhaltung von Vitaminen und Aromastoffen anbetrifft, hat sich das Tiefkühlverfahren vorzüglich bewährt. Gesundheitlich sind einige Beobachtung-