

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

**Artikel:** Sesamsamen als vorzüglicher Unterstützer der Leber  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554766>

### **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:** 15.03.2025

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

saft zu mischen, da diese Säfte geschmacklich angenehmer werden und besser einzunehmen sind.

Der Leberleidende sollte sich nur auf Gemüsesäfte, vor allem auf Karottensaft verlegen, da die Fruchtsäfte mit Ausnahme von schwarzem Johannisbeersaft und Heidelbeersaft für ihn nicht bekömmlich sind. Wer aber über eine gute Leberfunktion verfügt, sollte frische Fruchtsäfte zur Durststillung sehr wertschätzen. Leider gibt es heute schon viele Jugendliche, ja sogar Kinder, die wahllos künstlich aromatisierte Getränke geniessen, statt frische Fruchtsäfte oder schweizerische Mineralwasser mit reinem Fruchtsaft. Auch die vorzüglichen schweizerischen Apfelsäfte sind für den Gesunden empfehlenswert und bestimmt künstlichen Getränken vorzuziehen.

Eltern sollten wirklich darauf achten, dass ihre Kinder neben Vorzugsmilch nur gesunde Getränke erhalten, ist doch unsere Nahrung heute durch viele ungünstige Einflüsse immer mehr geschädigt. Giftige Spritzmittel, unrichtige Düngung, radioaktive Niederschläge, die Denaturierung, künstliche Verschönerung, schädigende Aromatisierung der Nahrungsmittel und dergleichen mehr genügen, um uns Schwierigkeiten zu bereiten.

### **Sesamsamen als vorzüglicher Unterstützer der Leber**

Immer wieder beschäftigt das Leberproblem die Gemüter, da das heutige Leben mit seiner Hast und Aufregung, wie auch mit seinen vielen anderweitigen Schädigungen grosse Anforderungen an diese wichtige Drüse unseres Körpers stellt. So ist es denn immer wieder gut, an einfache Hilfsmittel erinnert zu werden. Eines von diesen finden wir, wie schon oft bekanntgegeben, im Sesamsamen. Es gibt nichts einfacheres, als ihn täglich zu unserem gesundheitlichen Nutzen zu geniessen, denn er ist, auf unser Butterbrot gestreut, ein Leckerbissen, der uns nie verleidet. Diese Anregung gilt nicht nur für den Leberkranken, der auf hochwertiges Oel und Pflanzenei-

Jede einsichtige Mutter, der das gesundheitliche Wohl ihrer Kinder am Herzen liegt, wird sich daher bemühen, umzulernen, wenn sie nicht schon in den vielen, wichtigen Ernährungsfragen gut bewandert ist. Wenn genügend Zeit zur Verfügung steht, lohnt sich die Mühe der täglichen Frischbereitung von Fruchtnahrung und Fruchtsäften, wie auch von Frischgemüsen, Salaten und Gemüsesäften. Kinder, die nebst diesem noch mit Vollwertnahrung ernährt werden, sind gesättigt und verlangen viel weniger nach ungesunden Süssigkeiten und sind auch weit wählerischer im Stillen des Durstes, da ihnen künstlich aromatisierte Getränke nicht zusagen werden. So liegt es denn in unserer eigenen Hand durch vitamin- und mineralstoffreiche Getränke und Ernährung das gesundheitliche Gleichgewicht nebst einem gesunden, unverdorbenen Gaumen zu erhalten. Das wirkt sich selbst bei der Erziehung der Kinder erleichternd aus.

Noch vielen sind die vorzüglichen, neuen Fruchtnektare, die mit Mineralwasser verdünnt werden können, unbekannt. Sie enthalten infolge ihrer sorgfältigen Zubereitungsart alle Werte der vollen Frucht und können deshalb sogar als flüssige Nahrung bezeichnet werden.

weiss angewiesen ist, sondern auch für jenen, der seine Leber vorbeugend schonen und pflegen will.

Wir können aber auch noch zusätzlich Sesamöl gebrauchen, da dieses ebenfalls ein Spender von hochungesättigten Fettsäuren ist, und zwar mit Vitamin E, was der Drüsentätigkeit zugute kommt. Da der Sesamsamen ein Eiweiss mit 8 essentiellen Aminosäuren besitzt, das zudem Vitamine aus der B-Gruppe für die Zellatmung aufweist und dadurch einen günstigen Einfluss auf die Leberzellen auszuüben vermag, ist es bestimmt von gesundheitlichem Nutzen, regelmässig Sesamsamen zu verwenden.

Der neutrale Geschmack des Sesamsa-

mens ist äusserst günstig, da er nicht nur für Fruchtspeisen gebraucht werden kann, indem man ihn vorteilhaft darüber streut oder darunter verarbeitet, er kann auch im gleichen Sinne für Salate und Gemüseahrung verwendet werden. So haben wir für ihn denn eine vielseitige Verwendungsmöglichkeit und sind somit nie in Verlegenheit, ihn ausgiebig zu geniessen. Vorteilhaft kann auch der Sesamraspel dem Bircher- oder Kollathmüesli beigefügt werden. Selbst wer sich über innere Entzündungen zu beklagen hat, kann sich behelfen, indem er feinstgemahlene Sesamsaat in Emulsionsform einnimmt. Er muss sich auf diese Weise der vorzüglichen Wirksamkeit des Sesamsamens nicht enthalten, denn auch bei grosser Empfindlichkeit wird ihm diese Form störungsfreie Dienste leisten. Bekanntlich gedeiht der Sesamsamen in subtropischem Naturboden und enthält somit auch reichliche Sonnenkraft aus jenen Gebieten. Er ist bei uns in den Reformhäusern erhältlich und kann daher überall bezogen werden. Wer sich einmal an diesen Samen mit seiner vorzü-

glichen Wirkung auf die Darmtätigkeit gewöhnt hat, mag ihn nicht mehr missen. Im Grunde genommen ist er noch viel zu wenig bekannt, und wir tun gut daran, ihn nicht nur selbst zu verwerten, sondern ihn auch Freunden und Bekannten, vor allem aber Leberleidenden zu empfehlen.

Im Nahen Osten, vor allem in Palästina, ist der Sesamsamen allgemein bekannt und sehr geschätzt und beliebt. Er ist dort unter dem drolligen Namen Sumsam erhältlich. Die Ernährung mit Samen spielte hauptsächlich von jeher bei den Naturvölkern eine grosse Rolle. Es gibt Gegenden, die arm an abwechslungsreichen Lebensmitteln sind, weshalb von den dort lebenden Völkern und Stämmen grosser Wert auf das Auffinden von Samen aller Art gelegt wurde. Oftmals liegt in kleinen Dingen ein ergänzender Nutzen und dieses Lob kann auch dem Sesamsamen gespendet werden, weshalb wir seine Kleinheit nicht übersehen, sondern ihn reichlich geniessen sollten.

## Technik und Hygiene

Es besteht kein Zweifel, dass der Fortschritt der Technik auch gesundheitlichen Nutzen bringen kann, und zwar vor allem auf dem Gebiete der Hygiene, aber es ist auch sehr betrüblich, wenn die Technik in vielen Staaten auf diesem Gebiete wenig ändert, dafür aber viel Geld verschwendet für Propaganda und allerlei Unterhaltung, die erzieherisch meist mehr schadet als nützt. Dies habe ich auf meinen Reisen durch die Staaten immer wieder erneut bestätigt erhalten. Ich konnte wohl in einer Indianerhütte neben einer alten Nähmaschine einen Batterieradio antreffen, aber sonst nichts, was diesen Menschen die geringste Hilfe gegen Krankheiten und für eine bessere Hygiene hätte dienen können. In Karolina vernahm ich, dass mehr Televisionsapparate als Klosette mit Wasserspülung vorhanden sind. Die Wohnverhältnisse, die ich in den Südstaaten

der U.S.A. besonders unter der farbigen Bevölkerung des öfters angetroffen habe, liessen in mir immer wieder den Gedanken wach werden, dass es doch bestimmt angebracht wäre, einmal der Armut im eigenen Lande durch eine entsprechende Geldspende entgegenzusteuern. Ich habe in Deutschland, Oesterreich oder einem anderen Staate Europas weniger den Eindruck gehabt, dass sich die arme Bevölkerung mit solch unzulänglichen Wohnverhältnissen begnügen muss, wie ich dies vielerorts in den Südstaaten von Amerika beobachten konnte. Gleichwohl aber sind viele Hunderte von Millionen des amerikanischen Kapitals zur Hilfe nach Europa geflossen, von denen bestimmt ein Teil auch gute Verwendung im eigenen Lande gefunden hätten. Sicherlich würden fließendes Wasser, eine Kanalisation, richtige Toiletten, manchmal sogar nur ein