Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 29 (1972)
Heft: 2

Artikel: Gesunde Nahrung, eine Lebensnotwendigkeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970657

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

handene Winterfeuchtigkeit steckt. Auch ihnen schadet nochmalige Kälte nicht. Selbst in Berggegenden erzielt man mit frühzeitigen Aussaaten die besten Erfolge. Wer Wert auf aromatische Gewürzkräuter legt, sollte auch diese möglichst früh aussäen, da sie ziemlich lang haben, bis sie keimen. Wir werden uns also nicht bloss mit Schnittlauch und Peterli eindecken, sondern auch mit Mayoran, Thymian, Bohnenkraut und anderem mehr, je nachdem wir Liebhaber des einen oder anderen Gewürzes sind.

Düngungsfragen

Sobald es etwas wärmer und trockener ist, kann man den Kompost durchsieben oder durchgattern, wie man an etlichen Orten sagt. Will man Dynamik und Aktivität in das Bakterienleben seines Gartens bringen, dann arbeitet man vorteilhaft mit dem Algenkalk, indem man den ganzen Garten damit bestreut. – Beim Pflanzen von Setzlingen sollten wir nie die sofortige Gründüngung vergessen. Dadurch schaut nur der Setzling aus der Erde heraus, während der übrige Boden vollständig zugedeckt ist. Dies schützt die wertvolle Bodenbakterienflora vor zu starker Sonnenbestrahlung, und auch die Bodenfeuchtigkeit kann erhalten bleiben. Bei allfällig knappem Kompostvorrat füllt man nur das Pflanzloch mit Komposterde und überdeckt mit Normalerde. Überhaupt sollte die Komposterde nie der Sonnenbestrahlung ausgesetzt werden, da dies sonst das Bakterienleben zerstören kann. Es gilt daher als Regel, die Komposterde nie durch die Sonne ausbrennen und austrocknen zu lassen. Die Bodenbedeckung mit Laub und jungem Gras dient daher als bester Schutz und zugleich noch als Düngung. Wer viel mit Bodenbedeckung arbeitet, braucht nicht umzuspaten und verfügt immer über weichen, ja sogar «mürben» Boden. – Kompost, Algenkalk, Knochenmehl, mässig Guano und Hornspäne sind Dünger, die für biologischen Landbau in Betracht kommen. Richtig gezogenes Gemüse zeigt seine Vorzüge schon bei der Zubereitung, denn das Aroma ist angenehm und nicht abstossend, wie so oft, wenn man unrichtig gedüngtes Gemüse kocht. Der Genuss von biologisch gezogenem Gemüse ist daher auch geschmacklich vorteilhafter und gehaltlich wertvoller, als wenn man mit zu grosser Triebkraft verkaufsmässig mehr herauswirtschaften will. Wir ernten für unsere Mühe also manche Vorteile durch besseren Geschmack und Gehalt, sowie durch längere Lagerfähigkeit und zusätzlich durch eine gesunde Betätigung, die uns reichlich Atmung und Bewegung verschafft. Es ist heute, wo wir mit so vielen Nachteilen zu rechnen haben, eine Notwendigkeit durch biologische Nahrung einen Ausgleich zu schaffen, da wir dadurch leistungsfähiger und gegen Krankheiten widerstandfähiger werden können.

Gesunde Nahrung, eine Lebensnotwendigkeit

Früher, als sich Industrie, Technik und Chemie noch in bescheidenem Rahmen hielten, war die heutige Umweltverschmutzung eine unbekannte Angelegenheit. Das Leben bewegte sich allerdings noch nicht auf den Spuren der Verweichlichung, denn die Dämmerung setzte dem Tagewerk ein Ende, und man ging nach erholsamem Feierabend frühzeitig zu Bett. Die Nacht gehörte also dem aufbauenden Schlaf und die ersten Sonnenstrahlen weckten ausgeruhte Schläfer zu neuem Tagewerk. Damals galt das Sprichwort, dass ‚Morgenstund Gold im Mund' habe, noch in vollem Masse. Noch gab es keine verschmutzte Luft und kein Wasser, das nicht mehr trinkbar war. – Die Wiesen prangten noch in ihrem bunten Floraschmuck, denn noch hatte man den Boden nicht übersäuert, um mehr aus ihm herausholen zu können. Noch hatte man den Obstwuchs nicht an giftige Spritzmittel gewöhnt und durfte die Früchte unbedenklich mit den Schalen geniessen.

Auch wenn man sich von auswärts Gemüse beschaffte, war dieses noch einwandfrei, während sich heute alles verändert hat. Von Jahr zu Jahr werden die Lebensbedingungen, denen wir ausgeliefert sind, schwieriger. Wohl spart die heutige Menschheit nicht mehr mit dem Rappen. Die Folge aber ist, dass auch der Franken seine gute Kaufkraft immer mehr einbüsst. Wohl hat die Konjunktur einem gewissen Wohlstand den Weg bereitet, aber die wirtschaftliche Besserstellung hat sich nicht auch auf das gesundheitliche Gebiet ausgedehnt.

Vermehrte Umweltverschmutzung

Man mag noch so viele Vorteile ins Feld führen, wir können nicht in Abrede stellen, dass die zunehmende Industrialisierung, die rasche Vermehrung von Autos und Flugzeugen, den für uns so lebenswichtigen Sauerstoff immer mehr verbrauchen und uns statt seiner mit giftigen Gasen versehen. Nicht nur die Städte sind davon betroffen, denn auch über das früher unberührte Land ziehen heute Schwaden von schlechter Luft bis weit in die Erholungsgebiete hinein. Wie Teppiche liegen diese Schwaden giftiger Gase auf der Erde, denn man erklärt uns, dass ein moderner Jet soviel Luft verbrauche und Giftgase entwickle wie 10 000 Autos. Heute bringen sogar vermögliche Kurgäste aus fernen Ländern ihre eigenen grossen Flugzeuge in unsere Bergwelt hinein und erfüllen deren Stille mit Motorenlärm und die einst vorzügliche Bergluft mit giftigen Gasen, wann immer es ihnen beliebt. Erfährt aber die Kurzeit einen Unterbruch, dann erfolgt Ablösung durch Militärgeschwader und der früher so ruhige Luftraum erschallt ständig vom Echo dröhnender Maschinen. Wohin soll also die heutige Menschheit, die durch all die vielen ungünstigen Einflüsse oft so erschöpft ist, noch fliehen, wenn sie sich nach Erholung umsehen muss? Hat nicht auch die Atomwissenschaft noch das ihrige dazu beigetragen, die Erde mit vermehrter Radioaktivität zu bereichern? All diese bedenklichen Umstände beeinflussen auch die Mikroorganismen, die Viren, Bakterien und andere Krankheitserreger, so dass diese immer boshafter auf uns loszustürmen vermögen.

Kampf gegen beängstigende Einflüsse

Die Wissenschaft entdeckt immer neue pathologische Keime. Aber vielleicht sind es die gleichen, nur verändert durch vermehrte Giftigkeit infolge der immer schlimmer werdenden Umweltverhältnisse. – Die Chemie hat dafür gesorgt, dass durch Düngung und Kampfmittel gegen Schädlinge nicht nur die Nahrung, sondern auch das Wasser vergiftet wurde. Es ist auf der ganzen Erde heute fast unmöglich, noch etwas essen zu können, das nicht schon Spuren von solchen Giften enthält. Vor allem handelt es sich dabei um die chlorierten Kohlenwasserstoffe wie DDT und andere, die leider in der Erde nicht neutralisiert werden können. Wenn man all diese beängstigenden Einflüsse, denen man ausgesetzt ist, überdenkt, dann beginnt man zu begreifen, dass es immer schwieriger wird, sich am Leben erhalten zu können. Ja, es ist sogar nicht ohne weiteres selbstverständlich, sich durch gute Einsichten vor schweren Krankheiten wie Krebs bewahren zu können. Vor 20, 30 oder gar 50 Jahren sah man sich keinen solch schwerwiegenden Problemen gegnüber wie heute. Innert einem halben Jahrhundert aber haben sich über 500 Gifte in unserer Nahrung und in unsere Getränke eingeschlichen. Die bekannte amerikanische Biologin Rachel Carson hat dies nebst anderen Forschern nachgewiesen. Diese Forschungsergebnisse haben ja auch seinerzeit, wie bereits mehrmals erwähnt, Kennedy dermassen beindruckt, dass er sich durch den guten Ruf, den sich die amerikanische Ernährung angeeignet hatte, nicht mehr täuschen liess, denn plötzlich erkannte er, dass es der Volksgesundheit nichts nützt, entwertete Nahrung durch künstliche Stoffe nachträglich bereichern zu wollen.

Mit ihm haben Hunderte von Millionen begriffen, dass die Ernährungsfrage zur ernsten Lebensnotwendigkeit geworden ist. Es ist ein Ausweg, den man sich einigermassen doch immerhin noch selbst beschaffen kann. Nicht jeder mag es sich in der Ferienzeit leisten können, sich in den Bergen oder am Meer einigermassen wieder zu erholen, aber er kann sich das ganze Jahr hindurch naturbelassene, biologisch gezogene Nahrung beschaffen, wenn er sich ein wenig darin auskennt. Reformhäuser gibt es ja heute genug und selbst gewöhnliche Lebensmittelbetriebe beschaffen sich verschiedene vollwertige Nahrungsmittel. Zwar ist die Nachfrage nach einer gesunden Ernährungsweise in der zivilisierten Welt heute grösser als früher und die Produzenten haben Mühe allen Anforderungen gewachsen zu sein. Heute scheint es günstig zu sein, seinen eigenen Garten möglichst gut zu bewirtschaften. Das mag ein kleiner Ausweg sein gegenüber den schlimmen Umweltverhältnissen, die wir zu überwinden haben. Im Krankheitsfall und zur allgemeinen Stärkung dürfen wir uns gleichzeitig auch an pflanzliche Naturmittel halten, um sich weiterer Giftmengen durch Medikamente enthalten zu können. Wenn ein Arzt nicht bereit ist, Naturmittel zu verordnen, dann wendet man sich eben an einen anderen, denn schliesslich muss jeder seinen Gesundheitszustand selbst tragen, weshalb jede Erleichterung auch vernünftig und willkommen ist.

Grippe und Antibiotika

Bei allen Infektionskrankheiten, die durch Viren verursacht worden sind, so vor allem auch bei Grippe, zeigte sich die Notwendigkeit, die körpereigenen Abwehrmassnahmen, besonders aber die Bildung von Immunitätsstoffen zu unterstützen. Lässt man dies indes unbeachtet, dann muss man nicht erstaunt sein, wenn unerwünschte Neben- und Nachwirkungen eintreten. Sowohl für den Arzt wie auch für den Patienten ist es sehr praktisch, beim ersten Fieberschub, der bei der Grippe sehr rasch auf 39,5 Grad steigt, Antibiotika einzusetzen. In der Regel setzt dieses Vorgehen die Fieber rasch herunter. Auch das unangenehm empfundene Schwitzen kann dadurch oft gestoppt werden. Ein solcher Eingriff muss jedoch als brutal bezeichnet werden, denn die Erfahrung hat gezeigt, dass ein solcher Eingriff in die eigene Abwehrfunktion des Körpers seine grossen Nachteile zeitigen kann. Erstens ist zu bedenken, dass der Körper dadurch weniger oder überhaupt keine Immunitätsstoffe mehr entwickelt, und nachteilig wirkt es sich auch aus, dass der Krankheitsprozess nun einen schleppenden Verlauf einzuschlagen beginnt. Oft flackert nach zwei, drei Wochen das Fieber erneut auf, als ob sich restistente Viren wieder vermehrt hätten und erneut die Offensive im Krankheitsgeschehen ergreifen.

Richtiges Vorgehen

Es ist weit vorteilhafter, eine Virusinfektion wie die Grippe richtig ‚durchseuchen' zu lassen, wenn man die naturgemässe Abwicklung der Krankheit so bezeichnen kann. Zu diesem Zwecke lässt man das Fieber seine Verbrennungsarbeit gründlich besorgen, indem man seine Wirksamkeit schön ausnützt. Gleichzeitig muss man auch die Niere und die Leber anregen, um die Stoffwechselgifte der Viren unschädlich zu machen oder auszuscheiden. Dieses Vorgehen ist dem Patienten sehr dienlich, so dass er nach überstandener Krankheit womöglich über ein gesundheitlich besseres Befinden verfügt als vorher. Das ist so, weil das Fieber noch mit manchen anderen Nachteilen aufräumen kann, wenn man ihm dazu Gelegenheit gibt. Sicher ist, dass dieser Patient nicht so schnell wieder rückfällig werden kann wie jener, den man den praktischen, modernen Weg über die Antibiotika führte.