

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 6

Artikel: Krebserregende Stoffe in unserer täglichen Nahrung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552364>

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: 08.11.2024

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

rungen und Berechnungen über den Haufen werfen.

Den Wünschen nachkommen

Ich werde nun, weil es von Ärzten, Lesern und Patienten gewünscht wird, von Zeit zu

Zeit solche Erfahrungen veröffentlichen. Vielleicht kann jemand von den 150 000 Familien, die in verschiedenen Sprachen die «Gesundheits-Nachrichten» lesen, daraus etwas entnehmen, was ihm in seinem, einem ähnlichen Falle, dienen kann.

Krebserregende Stoffe in unserer täglichen Nahrung

Immer wieder erscheinen in der Tagespresse Artikel, die auf krebserregende Stoffe hinweisen. Oft werden schwerverständliche Abhandlungen geschrieben über irgendwelche Stoffe, die in unserer täglichen Nahrung enthalten sind, die cancerogen oder krebserregend wirken sollen. Wir können die Kartoffel als Beispiel nehmen, sie enthält Solanin. Sicherlich ist Solanin ein Gift. Ich habe auch schon darüber geschrieben. Wenn man nun mit diesem Solanin an Ratten und Mäusen Versuche anstellt, ist es nicht ausgeschlossen, dass man Geschwulste erzeugen kann. In jedem Nahrungsmittel, das bei uns auf den Tisch kommt, ist irgendein Stoff enthalten, den man eben als Gift bezeichnen könnte, sei es Theobromin in der Schokolade oder Koffein im Kaffee. Wenn wir so wollen, dann finden wir in jedem Nahrungsmittel, in jedem Gemüse, im Getreide, in Samen, praktisch überall irgendeine Verbindung, die in konzentrierter Form schädlich, ja sogar krebserregend sein könnte. Nehmen wir diesen Stoff in einem normalen Quantum ein, wie es in der täglichen Vollnahrung geschieht, dann entsteht weder für Mensch noch Tier irgendein Nachteil. Wir wissen, dass wir mit rohem Kartoffelsaft die Magenschleimhäute gut pflegen und damit oft Magengeschwüre zum Ausheilen bringen können. Während eine konzentrierte Menge von den in der Kartoffel enthaltenen Spezialstoffen in einem Tierversuch bestimmt Schaden anrichten kann.

Sind Randen (Rote Beete) schädlich?

Auch wegen der Randen wurde ein grosses Geschrei gemacht, weil sie angeblich schädliche Nitrate enthalten. Nimmt man aber die Randen als Ganzes, in einer nor-

malen Menge ein, dann sind sämtliche Stoffe für unseren Körper nicht nur zuträglich, sondern sogar heilwirkend. Warum soll nun das breite Publikum durch solche Artikel verunsichert werden, die von einem einseitigen Versuch, oder von einem konzentrierten Stoff ausgehen, wie dieser in der oder jener Form auf die Gesundheit nachteilig wirken kann. Es macht fast den Eindruck, man wolle von den grossen, gesundheitsschädigenden Faktoren wie das Rauchen, die Umweltgifte, Drogen und Chemikalien, ablenken. Diese grossen Schädigungen können das biologische Gleichgewicht im Körper stören. Von diesen redet man nicht so viel. Aber irgendwelche kleinen Gehaltsstoffe in einem Nahrungsmittel, die in den Proportionen, in denen sie vorkommen, absolut keine gesundheitsschädigende Wirkung haben, die werden hochgespielt. Gewöhnlich isoliert man irgendeine chemische Verbindung, konzentriert sie, macht damit Tierversuche und lässt dann ein grosses Zeter und Mordio über die schädigenden Folgen los.

Vernünftige Überlegung ist notwendig

Wenn wir die Nahrungsmittel verwenden, wie sie aus dem Boden und vom Acker geerntet werden – wenn möglich aus biologischem Anbau – in der Menge, die wir benötigen, um unsere normalen Lebensfunktionen aufrecht zu erhalten, dann sollten wir uns nicht beunruhigen lassen durch solche pseudo-wissenschaftliche Artikel, die von ganz falschen Voraussetzungen ausgehen.

Dadurch kommen solche Nahrungsmittel in den Verruf, krebserregend zu sein, weil es, in einer tausendfachen Konzentration, eine Geschwulst im Tierversuch erzeugte.

Das sonst harmlose und wertvolle Nahrungsmittel wird verschrien und gemieden. Wir sollten uns in dieser Hinsicht an den wertvollen Grundsatz von Professor Kollath halten, der uns eindringlich eingeschärft hat: «Lasst die Natur so natürlich wie möglich sein». Er meinte, dass wir alles so gebrauchen sollen, wie es uns die Natur

zur Verfügung stellt, ohne zu raffinieren, zu bleichen, zu färben und zu verändern. In jedem vernünftigen Haushalt wird es in dieser Form auch gemacht. Wir sollten uns vom vernünftigen Menschenverstand leiten und uns nicht durch irreführende, beunruhigende Zeitungsartikel beeinflussen lassen.

Erfahrungen mit Milch und Milchprodukten

Die Milch ist in der ganzen Zusammensetzung vom Schöpfer als ideales Nahrungsmittel geschaffen worden. Deshalb enthält Milch auch alles, was zur Entwicklung eines jungen Geschöpfes bis zu einem gewissen Entwicklungsstadium notwendig ist. Es gehört wohl heute zur selbstverständlichen Erkenntnis, dass die Muttermilch als die beste Babynahrung gilt. So wie die Kuhmilch für das Kalb, die Ziegenmilch für das junge Zicklein, so ist auch die Muttermilch das Beste für das Kind. Es gibt keinen gleichwertigen Ersatz für die Muttermilch. Jede Milch hat immer die optimalste Zusammensetzung für die gleiche Art eines Geschöpfes. Sowohl der Mensch wie auch alle Säugetiere gedeihen am allerbesten, wenn sie die Nahrung der eigenen Mutter bekommen.

Vor- und Nachteile der Ersatznahrung

Ist dies aus gesundheitlichem oder einem anderen Grund nicht möglich, muss man sich mit einer Ersatzmilch begnügen. Aus dem Unterschied zur Muttermilch können sich schon die ersten Schwierigkeiten ergeben. Ein Kind kann durch eine solche Ersatznahrung, zum Beispiel Kuhmilch, Milchschorf bekommen oder an Verdauungsstörungen erkranken. Oft ist dies ein Hinweis auf eine zu fette Milch und man muss sie entsprechend verdünnen, oder bei Milchschorfkindern zu einem anderen Ersatzprodukt greifen. In solchen Fällen eignet sich zum Beispiel die Mandelmilch. Man kann auch begrenzt Ziegenmilch verwenden, aber dies führt, weil die Ziegenmilch zu wenig Eisen enthält, mit der Zeit zu einer gewissen Form der Blutarmut.

Schafmilch hat sich hingegen sehr gut bewährt; man muss sie nur mindestens zur Hälfte verdünnen, weil sie zu fett ist. Schafmilch hat einen hohen Kalkgehalt, ist also zum Aufbau von Knochen und Zähnen noch besser als Ziegen- oder Kuhmilch geeignet. Eigenartigerweise hat man bei tuberkulosegefährdeten Kindern ganz hervorragende Erfolge mit Schafmilch erzielt. Sehr wahrscheinlich, weil sie sehr kalkreich ist und weil sie Mineralien in einer Form enthält, die der Körper sehr leicht aufnehmen kann. Auch der Stutenmilch, die aber nur schwer erhältlich ist, sagt man gewisse spezielle heilwirksame Faktoren nach, wenn es sich um Anfälligkeit für gewisse Infektionskrankheiten handelt.

Eigenschaften der Kuhmilch

Die Kuhmilch ist ein Grundnahrungsmittel. Sie ist ein vorzüglicher Eiweisslieferant mit gehaltvollen Mineralstoffen, vor allem Kalk. Millionen von Menschen sind von ihr abhängig. Bevor chemische Massendünger und Spritzmittel Verwendung fanden, war die Milch ein ganz hervorragendes Nahrungsmittel, in all den verschiedenen Formen, in die sich die Milch zubereiten lässt. Alle älteren Personen, die noch vor dem Ersten Weltkrieg lebten, wissen, wie herrlich die Milch damals geschmeckt hat. Viele sind ja damit aufgewachsen, was ihnen vielleicht heute noch zugute kommt. Dass heute die Milch – die Vorzugsmilch und solche von biologischen Landwirten – genauso gut ist wie damals, beglückt all diejenigen, die die Möglichkeit haben, noch solche Milch zu bekommen. Die übrige Milch hat natürlich dadurch, dass sich die