**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 42 (1985)
**Heft:** 7

**Artikel:** Gefährliche und ungefährliche Haltbarmachung von Nahrungsmitteln
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-969885

**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:** 13.07.2025

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

**Voraussetzungen einer erfolgversprechenden Therapie**

Ich habe den Patienten den Ernst der Situation erklärt, dass es zum Beispiel mit dem Rauchen leider vorbei sein müsse, auch mit chemischen Mitteln, mit übermässigem Alkohol, mit der Eiweissüberfütterung und mit verschiedenen anderen Dingen, die nötig sind, um therapeutisch einen Erfolg zu erzielen. Wenn der Chirurg dringend zur Entfernung einer Geschwulst riet, dann habe ich auch das empfohlen. Nachher, nach der Operation, kam eine intensive, anticancerogene Therapie zum Zuge, und so war es möglich, mit Hilfe der Patienten, vielen Menschen das Leben noch zu erhalten. Dann musste man Freund und Bruder des Patienten sein, ihn stützen, damit er die Kraft bekam, die notwendige Therapie einzuhalten. Dr. Hamer hat recht, wenn er behauptet, dass das Seelische primär als die Ursache der Krebsentstehung in Betracht gezogen werden müsse. Vielleicht spielt das Seelische, nach meiner Erfahrung zu 50, 60 oder gar 70 Prozent im Krebsgeschehen die ursächliche Rolle, aber es gibt immer noch gewisse Dinge, die eben mitbeachtet werden müssen. Krebs ist ein sehr komplexes Geschehen.

Auch wenn Dr. Hamers Forschungen und Schlussfolgerungen völlig gerechtfertigt sind, dürfen wir doch nicht aus dem Auge verlieren, dass ausser den seelischen Ursachen auch noch Ernährungsfehler, Zellgifte, bioklimatische Einflüsse, Umweltgifte, elektromagnetische Strahlen – sogenannte Erdstrahlen – Erbbelastungen und viele andere Faktoren als Mitursachen beteiligt sind. Dies sind bei Krebs und bei Herzinfarkt ursächliche Voraussetzungen, und sie müssen in der Therapie berücksichtigt werden.

Aber die Krankheit der Seele bleibt doch die überwiegende Grundursache von Krebs und Herzinfarkt.

## Gefährliche und ungefährliche Haltbarmachung von Nahrungsmitteln

Sicherlich befassten sich Adam und Eva nicht mit dieser Frage, denn sie brauchten überhaupt nichts haltbar zu machen. Sie hatten täglich in ihrem Garten Eden genügend Nahrungsmittel und alles immer frisch vom Baum, wenn man so sagen darf. Ich habe schon ähnliche Situationen auf meinen Reisen erlebt, vor allem in tropischen Ländern.

**Ganzjähriges Wachstum**

Wenn ich daran denke: Auf meiner Farm in Tarapoto in Peru hatten wir, obschon in den Tropen ja alles im Grunde genommen schnell verdirbt, nie ein Problem der Haltbarmachung. Die Bananen standen das ganze Jahr zur Verfügung. Den Maniok, eine Süsskartoffelart, konnte man ebenfalls das ganze Jahr aus dem Boden nehmen. Man kochte sie wie gewöhnliche Kartoffeln. Papayas waren immer da, und der Vorrat an Mais ging nie aus. All die verschiedenen Tropenfrüchte waren immer greifbar, die einen mehr und die anderen weniger. Wenn man ausser den Nüssen eine Eiweissnahrung nötig hatte, waren genügend Fische im nahen Fluss. Auch Karotten und Zitronen konnte man das ganze Jahr ernten. Ich habe den gleichen Idealzustand auf den Südsee-Inseln erlebt, wo ich mit Polynesiern zusammenlebte. Die Kokosnüsse boten uns eine gute Milch, die Brotfrucht brachte Abwechslung. Durian war ein Leckerbissen, aber man musste die Nase zuhalten, weil sie schlecht riecht, aber wunderbar schmeckt. Sie war zugleich ein Stärkungsmittel. Alle Zitrusfrüchte gaben uns genügend Vitamin C. Auf jeden Fall hatten wir praktisch keinen Mangel an irgendwelchen Nähr- und Vitalstoffen. Man musste es nur verstehen, etwas Abwechslung in die ganze Ernährungslage zu bringen.

**Als es keinen Kühlschrank gab**

Anders ist es bei uns in der gemässigten Zone. In meiner Jugend gab es noch keinen

Kühlschrank. Ein Teil der Früchte wurde getrocknet; Kirschen, Äpfel und Birnen.
Das Getreide wurde in einer Holztruhe in einem trockenen Raum aufbewahrt. Davon wurde regelmässig eine bestimmte Menge zum Mahlen, sowohl für die Tiere, wie auch zur Herstellung des guten Bauernbrotes, das die Grossmutter alle 14 Tage buck, genommen.
Weisskraut, Kohl und Rüebli waren in einer Miete, wie man sie nennt, gelagert. Dieser Raum unter der Erde war mit Nussbaumblättern ausgepolstert, damit die Mäuse vertrieben wurden. Einen Teil des Weisskrautes verarbeitete man zu Sauerkraut. Auch die Rüben, die zum Teil an das Vieh verfüttert wurden, unterzog man, ähnlich dem Sauerkraut, als Sauerrüben der Gärung. So standen für einen schönen Teil des Jahres diese angesäuerten zwei Gemüsearten zur Verfügung. Milch war beständig frisch. Butter stellte man selbst her, noch ganz einfach und primitiv, und diese frische, etwas säuerlich schmeckende Butter mundete ausgezeichnet. Honig lieferten die eigenen Bienen oder die eines Nachbarn. Süssmost stellte man aus kleinen Äpfeln und Birnen her. Aprikosen, Pfirsiche und Kirschen kochte man damals selbst in Gläser ein, indem man sie in der Waschküche im Kessel erhitzte und auf diese Weise konservierte.
Das war noch in einem gewissen Sinne ein Idealzustand, wie man ihn vor dem Ersten Weltkrieg überall auf dem Lande vorfand.

**Die moderne Haltbarmachung – ungefährlich?**

Der Fortschritt der Technik veränderte die Verhältnisse. Heute gibt es Tiefkühltruhen, und das ist im Grunde genommen, in bezug auf Konservierung das Beste, was man bis jetzt erfand. Die Nahrungsmittelindustrie erfand schon während und nach dem Ersten Weltkrieg viele Methoden, um die Nahrungsmittel haltbar zu machen, aber auch um diese zu verschönern. Statt in neutralen Gläsern konservierte man die Früchte in Büchsen. Als Folge davon gab es Oxydationen, weil man die Metalle noch nicht richtig wählte. Aus der Verbindung der Fruchtsäure mit den Metallen entstanden giftige Stoffe. Dann musste man für das Auge etwas tun. Spinat, Erbsen und Bohnen wurden gegrünt; Kupfervitriol und alle möglichen Chemikalien wurden verwendet. Später erkannte man es wieder als schädigend. Farbstoffe und Aromen sollten zum Kauf anreizen. Erst als Ärzte und Biologen mit komplizierten Verfahren nachwiesen, dass gesundheitsschädigende Substanzen in einzelnen Lebensmitteln vorhanden waren, wurde wieder einmal von den hunderten verschiedener chemischer Zusätze und Verschönerungsstoffen, die immer wieder in den Handel kamen, etwas verboten. Dabei nahm man auf die Nahrungsmittelindustrie Rücksicht, damit diese keinen Schaden erlitt. Die Gesetzgeber mussten sich letzten Endes einschalten und über die Qualität der Nahrungsmittel wachen. In einigen Ländern oder Kontinenten wie in Amerika musste der Staat der Industrie die Schädlichkeit nachweisen, und erst dann konnte ein Verbot ausgesprochen werden. In Europa musste wiederum der Produzent der Behörde nachweisen, dass eine chemische Beigabe nicht schädlich ist. Auf jeden Fall ist mit den Nahrungsmitteln viel manöveriert worden und noch heute ist dieser Kampf in vollem Gange. Man vergast die Lebensmittel, um sie vor Insektenschäden zu bewahren. Man wendet alle möglichen Strahlen an, um die Haltbarkeit zu verlängern. Man zerstört die Keimkraft von Getreide und damit die wesentlichen vitalstoffhaltigen Faktoren, die das Getreide uns zu bieten vermag. Die ganze Strahlenkonservierung mit so vielerlei von Strahleneinwirkungen ist ein ganz grosses Risiko, weil ein wichtiger Punkt vergessen wird. Wenn ein Nahrungsmittel von Insekten nicht mehr gefressen wird oder wenn sie beim Anfressen zugrunde gehen, wieso soll es dann für den Menschen noch gesund sein? Man sagt nicht umsonst: «Es sind nicht die schlechtesten Früchte, an denen die Wespen nagen!» Wenn etwas von Gärungserregern oder von Pilzen nicht mehr angegriffen werden kann, wenn es so steril ist, dass all diese Mikroorganismen keine

Nahrung mehr finden, wie soll es dann für die menschliche Zelle noch gesund sein?

**Auf Keimfähigkeit prüfen**

Ich muss immer wieder das Geschichtchen von einem Biologen aus der welschen Schweiz erzählen. Wenn er von uns Nahrungsmittel bezog, sei es Soja, Getreide oder Müesli, dann setzte er das zuerst seinen Meerschweinchen, seinen Kaninchen und seinen weissen Mäusen vor. Wenn sie es nicht frassen, dann waren ihm diese Produkte nicht gut genug. Erst wenn sie es frassen und dabei gesund und frisch blieben, dann machte er eine Bestellung. Es schadet nichts, wenn man im Haushalt hie und da einen Versuch macht, indem man Getreide oder Naturreis keimen lässt. Wenn etwas nicht mehr keimt, dann ist es geschädigt und gesundheitlich nicht zu empfehlen. Gesunde Nahrungsmittel, sei es nun Getreide oder Hülsenfrüchte, müssen noch keimfähig sein. Kartoffeln, die wir im Keller haben, sind tot, wenn die Wärme im Frühling sie nicht zum Keimen bringt. Die sollte man nicht essen. Karotten, die nicht mehr austreiben, die einfach tot bleiben, sollte man ebenfalls nicht verwenden. Es steckt heute ein grosses Risiko in den Nahrungsmitteln, die mit irgendeiner modernen Methode behandelt werden, und in denen sich kein Leben mehr rührt. Es ist sehr notwendig, dass man darauf achtet, biologisch gezogene Nahrungsmittel zu bekommen, die noch keimfähig, die noch lebendig sind. Wer einen eigenen Garten besitzt und die Möglichkeit hat, soll sich doch die Gelegenheit nicht nehmen lassen, seinen Salat und sein Gemüse, soweit es möglich ist, selbst anzubauen. Es ist ein befriedigendes Gefühl, aus dem eigenen Garten etwas zu holen, und als gesundheitsbewusster Mensch mit gutem Gewissen davon zu essen und auch anderen anbieten zu können.

Die oft zu einseitig auf Gewinn bedachte Industrie geht ganz seltsame Wege, die sich nicht immer zum Wohle des Volkes auswirken.

## Avocados

Als ich vor dreissig Jahren in Guatemala war, bei Bekannten, die eine grosse Kaffeeplantage ihr eigen nannten, bewunderte ich die schönen Bäume, die eigentlich als Schattenspender zwischen den Kaffeestauden standen. Der Bekannte erläuterte mir, dass er eher den Halbschatten liebe, aus diesem Grunde seien die Bäume speziell gesetzt worden, gesunde, kräftig entwickelte Avocadobäume! Ich war erstaunt, als ich erfuhr, dass die Einheimischen diese Früchte gar nicht wertschätzen, sondern sie zum Teil als Viehfutter verwenden, oder auch zur Herstellung von Avocado-Öl. Dieses Öl, sagte man mir, hätte die Eigenschaft, nicht so schnell ranzig zu werden. Deshalb sei es für kosmetische Zwecke eines der besten Fettkörper. Vorwiegend würde das Öl nach Nordamerika exportiert. Ich habe vorher in Kalifornien und Florida die Avocados kennen gelernt. Dort werden sie sehr gerne gegessen, und zwar zu den Salaten. Obschon Avocado eigentlich eine Frucht ist, eignet sie sich ausgezeichnet als Bereicherung einer Salatplatte. Auch in Südafrika, in den nördlichen Gegenden, habe ich schöne Avocadospflanzungen gesehen; mit grossen, schön entwickelten Früchten. Dort hatten die Farmer sogar Schwierigkeiten mit den Affen, die die Avocados sehr gerne gefressen haben. Das Unangenehme war, dass die Affen in die Früchte bissen, und wenn die Frucht nicht weich genug war, warfen sie diese auf den Boden und nahmen die nächste. Auf diese Weise wurden viele, noch nicht reife Früchte zerstört. Die Affen sind nicht klug genug, um festzustellen, ob die Avocados reif und weich sind, sie probieren mit den Zähnen, um sie dann einfach wegzuwerfen.