Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 5: \

Artikel: Wie gesund ist unsere Nahrung?
Autor: W.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969723

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: 15.07.2025

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

baut wurde, und wie ich vernahm, soll es sogar rentabel und zufriedenstellend arbeiten. Auch das Ausnützen der Erdwärme als Energielieferant ist viel zu wenig beachtet worden. In meinem eigenen Haus habe ich fünf Sonden siebzig Meter in die Erde hineinbringen lassen. Wir beziehen nun einen Grossteil unserer Energie für die Heizung aus der Erdwärme, ebenfalls eine umweltfreundliche Methode, die viel zu wenig angewendet wird. Durch das grosszügige Ausnützen der Erdwärme und in warmen Ländern durch das Ausnützen der Sonnenenergie könnte man viel dazu beitragen, die Luftverschmutzung wesentlich zu reduzieren. Aber es scheint, dass materielle Interessen und die vorwiegend vorhandene Gewinnsucht diesem Bestreben und der von der Natur gegebenen Möglichkeiten im Wege stehen.

Wie gesund ist unsere Nahrung?

Die grössten Optimisten werden heute kaum bezweifeln, dass wir mit jedem Bissen der täglichen Nahrung und mit jedem Schluck eines Getränkes unseren Körper mit einem winzigen Quantum giftiger Substanzen belasten. Die Menge des giftigen Stoffes richtet sich nach dem Nahrungsmittel, das wir auswählen und konsumieren. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit einer sorgfältigen Zusammenstellung unserer Kost, um das Schlimmste zu verhüten. Wir dürfen uns der Illusion von biologisch gezüchtetem Gemüse und einer Vollwertnahrung nicht bedenkenlos hingeben, denn auch diese sind mit Schadstoffen aus der Umwelt belastet; freilich nicht in dem Ausmasse wie Erzeugnisse aus dem Massenanbau, bei denen nicht die Gesundheit, sondern die Rentabilität (für die Erzeuger) ausschlaggebend ist.

Was sind Grenzwerte?

Was besagen schon Grenzwerte von giftigen Stoffen, die man in Laboratorien und Forschungsstätten berechnet, und die, im Tierexperiment nachvollzogen, angeblich eine auf den Menschen bezogene Aussage machen sollen? Diese Zahlen von noch erträglichen Giftmengen geben zwar einen Hinweis auf eine akute Gefährdung, aber sie können keine Auskunft über weitaus geringere Mengen der Gifte geben, die erst nach Jahren oder Jahrzehnten die Schädigungen im Körper sichtbar werden lassen. Man muss aber auch berücksichtigen, dass der Organismus auf eine bestimmte Menge ganz individuell reagiert. Deshalb ist es unmöglich, sich auf die Angabe einer Zahl festzulegen, denn sie könnte bestenfalls nur Anhaltspunkte für eine gewisse, noch zulässige Belastung geben. Der chronische Verlauf einer schleichenden Vergiftung wird meistens unentdeckt bleiben und versteckt sich hinter den Symptomen verschiedener Leiden wie Kopfweh, Schlaflosigkeit, Gliederschmerzen, Müdigkeit und so weiter. Hinzu kommt noch, dass wir mit der Nahrung nicht nur durch ein einzelnes Gift unsere Gesundheit untergraben, sondern mit vielerlei schädigenden Chemikalien, die wir täglich einnehmen.

Wechselseitige Wirkungen

Diese können sich im Körper mit anderen Substanzen oder mit den Verdauungssäften verbinden und auf diese Weise eine verstärkte Wirkung ausüben. Ein Beispiel soll es veranschaulichen: In der Landwirtschaft werden Kunstdünger verwendet, die das an und für sich ungefährliche Nitrat enthalten. Gelangt diese harmlose Chemikalie in den Darm, entsteht dort unter Einwirkung der Darmbakterien das überaus giftige Nitrit. Diese Reaktion setzt sich überdies noch weiter fort. Essen wir nämlich dazu noch eiweisshaltige Speisen wie Milchprodukte, so verwandelt sich das Nitrit in einen krebserregenden Stoff, in Nitrosamine. Diese sind deshalb so gefährlich, weil sie zu den bekannten Krebserregern gehören. Es wird nun jedem einleuchten, dass die Angabe einer Toleranzgrenze wenig nützt, da wir

notgedrungen diese giftigen Schadstoffe unserem Körper Tag für Tag zuführen, sogar in der Meinung, uns gesund und fortschrittlich zu ernähren. Aus diesem nur einen Beispiel können wir die Ohnmacht, Ratlosigkeit und Zwangslage ermessen, in der sich der Konsument befindet. Aber schauen wir uns noch nach anderen giftigen Substanzen um, die unsere Nahrung auf so verhängnisvolle Weise «bereichern».

Fleisch

Die Fleischskandale dürften uns bis zum Überdruss aus den Presseberichten bekannt sein. Da werden Schweine in der Massenaufzucht mit Antibiotika vollgepumpt, vorbeugend gegen Infektionen, zugleich aber, um eine schnelle Gewichtszunahme zu erreichen. Kälber werden mit Östrogenen, also mit Hormonen, behandelt, die beim Verbraucher zu einer Störung des hormonellen Haushaltes führen können. Chemische Stoffe der Schädlingsbekämpfung, chemische Beigaben zum Futter oder das Futter selbst aus künstlich gedüngten Weiden und Feldern, gelangt über das tierische Fleisch in den menschlichen Körper. Meistens handelt es sich hier um die giftigen Schwermetalle Cadmium und Blei, die sich in den verschiedenen Organen und Knochen ablagern. Geflügel, das aus der brutalen Massenzucht stammt, ist oft mit Salmonellen verseucht. Seien Sie deshalb besonders vorsichtig beim Auftauen eines Hähnchens. Das abgetaute Wasser wischen Sie sogleich mit saugfähigem Haushaltspapier auf, und verschleppen Sie schon gar nicht das verdächtige Wasser auf andere Lebensmittel.

Fische

Weichen wir auf Fische aus, um unseren Eiweissbedarf zu decken, dann werden wir auch hier reichlich, ausser den genannten Metallen, noch mit Arsen und Quecksilber eingedeckt. Der in früheren Jahren so viel gerühmte Lebertran, der das wertvolle Vitamin D enthält und vorwiegend aus der Dorschleber gewonnen wird, sollte man heute den Kindern nicht mehr geben. Die Leber wirkt bekanntlich zur Entgiftung des Blutes, und so sammelt sich in diesem Organ, um bildlich zu sprechen, der ganze giftige Satz. Aus diesem Grunde ist es auch bedenklich, Muscheln zu essen, weil die Muschel aus dem Meerwasser ihre Nahrung herausfiltert. Als einen solchen Filter kann man neben der Leber auch die Niere betrachten; Organe, durch die die Giftstoffe mit dem Blut fliessen und dort in besonders starker Konzentration gespeichert werden. Ernährungsexperten warnen davor, diese Filterorgane zu essen, auf jedenfall nicht zu oft, wenn man schon darauf nicht ganz verzichten will.

Milch

Über den Wert der Kuhmilch als einen vorzüglichen und besonders für Kinder und ältere Leute leicht verdaulichen Eiweisslieferanten habe ich schon öfters hingewiesen. Vor einigen Jahrzehnten, als die Weiden noch nicht künstlich gedüngt wurden, konnte man noch die Milch naturrein, direkt vom Bauernhof beziehen, diese, so wie sie war, roh trinken, als Sauermilch oder Joghurt in irdenen Schalen ansetzen. Die ganzen Mineralstoffe, besonders Kalzium und Vitamine aus der B-Gruppe, sind in dieser Milch erhalten geblieben. Die Milch, die wir heute trinken, wird in den Molkereien verarbeitet, pasteurisiert und entrahmt. Wertvolle Spurenelemente gehen dabei verloren. Nicht nur das! Ernährungswissenschaftler warnen bereits, dass man nicht mehr als einen halben Liter Milch täglich trinken sollte, denn mit jedem Schluck führen wir dem Körper kleinste Mengen Schwermetalle zu, die sich im Endeffekt zu einer beachtlichen Dosis summieren.

Gemüse

Das Gemüse, die frischen Salate und das Obst, das auf den Märkten so verlockend und frisch angeboten wird, hat seine heimlichen Tücken. Es enthält neben Blei, Quecksilber und Cadmium auch Nitrate, die wir bereits erwähnten, und die sich

unter gewissen Bedingungen in krebserregende Nitrosamine verwandeln.

Wie kann man sich schützen?

Was kann der Einzelne dagegen unternehmen, wenn man vor solch erdrückenden Tatsachen und unüberwindlichen Problemen steht? Resignation und Ohnmacht aber auch Gleichgültigkeit breiten sich aus, besonders dann, wenn die Folgen erst später spürbar werden. Doch diese «Zeitbombe der Verseuchung» tickt unerbittlich weiter, trotz vieler Reden und Äusserungen guten Willens. Was aber fehlt, ist die Tat! Untätig und schicksalsergeben zu warten, wäre vollkommen falsch. Gehen Sie also Ihre eigenen Wege, wenn es auch einige Mühe kostet. Das «Bilderbuchgemüse» – wie ich das zarte und feine Gemüse bezeichne – sollten Sie nicht mehr beachten, denn es wird meistens in Glashäusern gezogen. Mit einem wurmstichigen und unansehnlichen Obst und Gemüse sind Sie schon bedeutend besser bedient, denn dort, wo sich ein Wurm halten kann, sind logischerweise weniger Giftstoffe enthalten. Diese Tatsache ist einleuchtend und erklärlich. Bei Freilandgemüse müssen Sie wählerisch sein und keine Mühe scheuen, um einen zuverlässigen Lieferanten zu finden, der seine Gärtnerei oder seinen Bauernhof biologisch bewirtschaftet. Wir dürfen aber nicht glauben, dass das biologisch gezogene Gemüse vollkommen frei von Schadstoffen ist; es enthält nur solche in einer weniger konzentrierten Form. Eine vermehrte Nachfrage nach biologischen Landprodukten wird immer mehr den biologischen Landanbau beleben, nach dem ökonomischen Gesetz von Angebot und Nachfrage. Das bezieht sich nicht nur auf Gemüse und Obst. Vielleicht gelingt es Ihnen, auch die anderen Grundnahrungsmittel direkt von einem zuverlässigen Bauernhof zu erhalten, also zum Beispiel Eier oder Geflügel von freilaufenden Tieren. Sie tun dabei nebenbei etwas Gutes gegen die beschämende Geflügelzucht und gegen die industrielle Eierproduktion. Vielleicht können Sie ausser Gemüse auch frische Milch, eventuell Vorzugsmilch, direkt beim Bauern erhalten. Sie hält sich ja einige Tage in Ihrem Kühlschrank. Aber wie gesagt, es erfordert Mühe und Zeit aufs Land zu fahren, um sich diese Sachen zu beschaffen. Wer einen Garten besitzt, hat die wunderbare Möglichkeit – mit Freude und etwas Anstrengung – eigenes Gemüse anzubauen, was zugleich noch eine gesunde Betätigung ist. Bequemer, dafür aber ungesünder, bekommen Sie Ihre Lebensmittel gleich um die Ecke im Supermarkt. Wenn Sie sich also nach und nach auf diese Weise mit biologischen Nahrungsmitteln versorgen, wobei Sie immer nach besseren und ergänzenden Quellen Ausschau halten, dann wird sich ganz von selbst eine zweite positive Seite einstellen. Sie gehen nämlich automatisch zu einer einfachen und guten Hausmannskost über. Dann können Sie auch die Kochrezepte Ihrer Grossmutter wieder hervorholen, mit all ihren natürlichen und altbewährten Gerichten. Auf diese Weise werden Sie und Ihre Familie noch das Beste aus dem machen, was uns gegenwärtig an Nahrungsmitteln zur Verfügung steht. Darauf wurde bereits hingewiesen, dass biologischer Kalk, also ein Kalkpräparat auf dieser Basis, und das Waschen von Gemüse, mit einem Schuss Molkosan oder Essig ins Waschwasser, die giftigen Substanzen neutralisieren, beziehungsweise wegschwemmen kann.

Die Natur sollte immer unser biologischer Wegweiser sein, dieser Titel hat das betreffende Buch und im Vorwort steht geschrieben: «Wenn heute durch die Überheblichkeit der Chemie und Technik unübersehbare Gefahren mit zerstörenden Auswirkungen in Erscheinung treten, die die Erde irreparabel zerstören könnten, dann muss jeder einsichtige Mensch seine warnende Stimme erschallen lassen, um möglichst viel Unheil an der Natur in und um uns verhindern zu helfen».

Machen Sie also schon morgen einen bescheidenen, kleinen Anfang; und Sie haben bereits vieles für Ihre Gesundheit getan.

W. G.