Falsche Anwendung der Kalorienlehre

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 7

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-552869

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

selbst einmal die kurze Zeit von ein paar Wochen in einem solchen Wagen aufhielten, waren wir darüber noch mehr erstaunt, dass es der Amerikaner oft sein Lebtag darin aushalten kann; denn wir haben gesundheitlich darunter gelitten.

Befriedigende Lösung

Wenn wir nun all diese Wohngelegenheiten überdenken, befriedigt uns einzig die Aussicht, dass die bevorstehende Zeitenwende auch diese Verhältnisse regeln wird, steht doch darüber geschrieben: «Sie werden Häuser bauen und bewohnen und Weinberge pflanzen und ihre Frucht essen. Sie werden nicht bauen und ein anderer es bewohnen, sie werden nicht pflanzen und ein anderer essen». Ja, es wird sogar noch verheissen, dass die Menschen nicht mehr aufgeschreckt werden, weil sie den Krieg nicht mehr lernen müssen, und das ist für unsere kriegsbedrohte Zeit eine Symphonie und ein Balsam, denn was nützt all das viele Bauen, wenn es nur der Vernichtung ausgesetzt ist?

Falsche Anwendung der Kalorienlehre

Wer vor ungefähr einem halben Jahrhundert über das damalige Verständnis der grobstofflichen Bedeutung von Eiweiss, Fett und Kohlehydraten orientiert war, hatte das Gefühl, das Wesentliche von der Ernährung zu wissen. Redete man von Gemüsenahrung, dann bedeutete dies eine lediglich Abwechslung und geschmackliche Beigabe zu unserem Mahle, denn in den Augen Sachverständiger hatte das Gemüse wenig Wert. Noch erinnere ich mich diesbezüglicher Belehrungen in der Schule, wo wir von massgebender Seite erfuhren, dass beispielsweise der Spinat praktisch für die Ernährung keinerlei Bedeutung habe, da er fast zu 90% aus Wasser bestehe.

Damals war die Lehre vom Verbrennungswert eines Stoffes sehr wertvoll, konnte man dadurch doch ausrechnen, wieviele Einheiten Energie, also wärmeerzeugende Substanz, eingenommen werden mussten, um unseren reinen Energiebedarf an Wärmeeinheiten, in Kalorien ausgedrückt, zu decken und zu veranschaulichen. Bei dieser rein kalorischen Berechnung konnte man jedoch weder die alkoholischen Getränke noch auch den reinen Alkohol gut ausschliessen, obwohl sich daraus ein ganz falsches Bild ergab. Nach blosser Theorie hätte man eigentlich vom Alkohol leben können, da alkoholische Getränke mit Leichtigkeit den Kalorienbedarf dekken.

Es war nach damaliger Ansicht auch nicht schwer, sich seine ungefähr 3000 Kalorien durch Schweinefleisch und weissen Reis zu beschaffen. Man war keineswegs darüber unterrichtet, dass eine solche Ernährung mit bestimmter Sicherheit eine Beriberi-Erkrankung auslösen konnte, wodurch der Mensch trotz den genügenden Kalorien unter Kräftezerfall zugrunde gehen kann. Obschon die Kalorienlehre auch heute noch in beschränktem Masse zur Angabe quantitativer Richtlinien erwähnt werden kann, wäre es als rückständig und unsinnig zu bezeichnen, wollte man sie noch immer als Wertmesser gebrauchen.

Kraftvoll und doch nachteilig

Es ist daher erstaunlich, feststellen zu müssen, dass sich ein Genossenschaftsblatt heute noch vorwiegend auf den Kalorienreichtum der Nahrung stützt und dadurch zu dem Schlusse kommt, reine Rohkost sei Hungerkost. Aber der altmodische Begriff, wer etwas leisten wolle, müsse auch gut essen, findet seiner Einträglichkeit wegen volle Beachtung und wird dem Leser trotz Überholung infolge neuzeitlicher Forschungsergebnisse als alleinig richtige Ansicht vorgestellt. Man kann eine solch beharrliche Rückständigkeit nur bedauern und den Kopf darüber schütteln. Genau so verkehrt wäre es, wenn ein Ingenieur für einen Wagen, den 6 Pferde zu ziehen vermögen, einen 6-PS-Motor verwenden würde, denn dieser könnte die Last, der 6 lebendige Pferde gewachsen sind, niemals ziehen. Heute

wissen wir nur zu gut, welche Nachteile der Grundsatz vom kräftigen, möglichst fetten Essen mit reichlich Kalorien mit sich bringen kann. Die Klasse jener, die diesem Grundsatz getreulich huldigten, besteht nämlich aus Hypertonikern, also jenen Menschen, die unter hohem Blutdruck leiden, aus Arteriosklerotikern, den Gefässkranken, aus Apopleptikern und zum Teil auch aus Diabetikern, ja sogar aus Krebskranken. Sie alle haben sich durch den verkehrten Ernährungsgrundsatz ihr Leiden heraufbeschworen und damit ihr eigenes Los besiegelt.

Noch immer und gerade heute ist es so wahr wie früher, dass in Europa mehr Menschen sterben, weil sie sich zu kräftig ernährt haben, als weil sie verhungert wären. Nach dem erwähnten Artikel soll Professor Dr. Bischoff die Behauptung der Rohkostanhänger, dass Vitamine durch Kochen zerstört werden, als falsch erklärt haben. Unwillkürlich stellt man sich da die Frage, wo wohl ein solcher Mann seinen Lehrstuhl innehabe? Heute kann jeder mit allgemeiner Schulbildung wissen, dass es hitzebeständige Vitamine gibt, während wieder andere durch den Kochprozess geschädigt und eine weitere Art dadurch sogar fast ganz vernichtet wird. Wie kann daher ein Professor nun so keck behaupten, dass Gemüse, das in haushaltüblicher Weise zubereitet wird, seinen vollen Vitamin- und Nährstoffgehalt behalten würde? Was versteht Prof. Bischoff überhaupt unter dieser haushaltüblichen Weise? Weiss er nicht, dass es noch Tausende von Frauen gibt, die ihr Gemüse abbrühen und die Vitamine nebst den Nährsalzen den Spültrog hinunterlassen? Noch lange nicht alle Hausfrauen haben die Notwendigkeit äusserst sorgfältiger Zubereitungsart ihrer Gemüse erfasst, indem sie solche dämpfen sollten, statt sie auszulaugen und übergar zu kochen. Ja, nicht einmal im Restaurant und Hotel, wo doch Köche als Fachleute am Werke sind, wird beim Kochen von Gemüse diese Forderung durchwegs streng beachtet.

Die umstrittene Rohkost

Wie falsch die einseitige Anwendung der kalorischen Berechnung ist, zeigen die Angaben des Herrn Professors über die Quantitäten, die ein armer Rohköstler einnehmen müsste, um seine 3000 Kalorien zusammenbringen zu können. Er schreibt da von 13 Pfund Tomaten, 7 Pfund Blumenkohl, 8 Pfund Karotten, 8 Pfund Kopfsalat und noch rund 9 Pfund Weisskohl. Wenn man nur nach Kalorien rechnet, kann man so etwas behaupten. Es verhält sich jedoch dabei gleich wie bei jenem, der vorrechnen möchte, dass man mit nur Alkohol ganz gut leben könne. Auch diese Rechnung würde, da sie ebenfalls auf reiner Kalorientheorie beruht, genau so gut stimmen.

Wer vorübergehend nur von Rohkost leben will, wird bestimmt nicht so kurzsichtig sein und gar alle eiweisshaltige Nahrung ausschalten. Entweder wird er als Eiweissträger Milch, Buttermilch, Quark, oder bei rein vegetarischer Einstellung Soya zur Deckung des Eiweissbedarfes gebrauchen. Bis heute ist mir noch niemand begegnet, der sein ganzes Leben hindurch nur von Rohkost gelebt hätte. Selbst die verschiedenen Naturvölker, die ich rund um die Erde kennengelernt habe, ernährten sich nur zum Teil mit Rohkost, auch dann, wenn sie vegetarische Nahrung vorzogen. Ich habe aber auch kein einziges Volk angetroffen, das nur von Fleisch gelebt hätte, denn alle diese wären sonst daran zugrundegegangen, und zwar innert spätestens einem halben Jahr. Dies beweist uns die Todesstrafe bei den Tibetanern, denn wer bei diesem Volke zum Tode verurteilt wird, darf nur noch Fleischnahrung zu sich nehmen, bis er daran zugrunde geht.

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass man von reiner Rohkost, also völlig roher Nahrung, leben kann. Obwohl man dabei gesund und stark zu bleiben vermag, kommt doch die reine hundertprozentige Rohkost mehr nur als Diätnahrung zu Kurzwecken zur Anwendung, um dem Körper dadurch die Möglichkeit zu bieten,

sich umzustimmen und zu reinigen. Ich habe selbst in jungen Jahren und auch später noch oft längere Zeit von reiner Rohkost gelebt und mich dabei wohl und ässerst leistungsfähig gefühlt. Aber Kartoffeln, Naturreis, Mais, Soya und viele andere wertvolle Nahrungsmittel sind roh nicht schmackhaft, weshalb sie sich auch nicht zur Rohkost eignen, es sei denn, sie sind in Flockenform erhältlich. Es ist indes vorteilhaft, die erwähnten Nahrungsmittel in gekochtem Zustand der Rohkost beizugeben.

Artikel, wie sie das erwähnte Genossenschaftsblatt herausgegeben hat, sind irreführend für den Leser, setzen sie doch den hohen, gesundheitlichen Wert der Rohkostnahrung herab und stellen sie in ein falsches Licht. Warum muss man überhaupt etwas Gutes angreifen, nur weil man damit nicht einig geht? Verrät das nicht deutlich, dass man entweder geschäftliche Vorteile erzielen möchte, oder dass man sehr engherzig und kurzsichtig ist? Wer mit seiner Lebensweise andern nicht schadet, hat bestimmt das volle Recht, sie unbehelligt auszuüben, zumal, wenn sie seiner Gesundheit dient. Manchem, der nach alter Väter Sitte kräftig isst, vor allem jenen, die geistig einseitig arbeiten, ja selbst einem Universitätsprofessor würde es gesundheitlich nützlich sein, von Zeit zu Zeit eine Rohkostkur durchzuführen. Dadurch würde es unter Umständen diesem und jenem gelingen, sich vor allzufrüh auftretenden Alterserscheinungen zu bewahren. Die schlimmen Folgen verminderter geistiger und physischer Leistungsfähigkeit würden sich dadurch weniger einstellen und das Altern wäre weniger beschwerlich.

Rheuma

In jedem Kontinent plagt die Rheumakrankheit Millionen von Menschen. Man hat deshalb schon viel über diese Krankheit geschrieben, aber gleichwohl ist man noch gar nicht sicher, wodurch dieses Leiden überhaupt ausgelöst wird. Stoffwechselschlacken wie die Harnsäure, spielen dabei gewiss eine wesentliche Rolle. Da jedoch nicht alle Menschen mit Stoffwechselschlacken unter Rheuma zu leiden haben, muss noch etwas anderes vorliegen, das die Krankheit zum Ausbruch bringt. Einige Forscher versuchen den Beweis zu erbringen, dass Viren mitverantwortlich seien. Es liess sich jedoch noch nicht genau feststellen, ob und wieviele der Viren dabei beteiligt sind. Was jedoch die Grundursache der Erkrankung betrifft, steht einwandfrei fest, dass die Feuchtigkeit und Kälte dabei eine wesentliche Rolle spielen.

Es ist daher begreiflich, dass viele Metzgersleute und Wirte, wie auch Leute, die in Käsereien beschäftigt sind, an Rheuma leiden, denn der Aufenthaltswechsel aus den Kühlräumen in die geheizten Arbeitslokale ist sehr ungünstig. Ebenso können Zement- und Steinplattenböden viel zur Rheumabildung beitragen. Wer in alten Häusern wohnt, bei denen man schon von aussen feuchte Mauerstellen beobachten kann, ist sehr gefährdet. In der Regel trifft man dort Leute an, die an Rheuma erkrankt sind. Sie mögen trotz guter Naturmittel erst wieder gesunden, wenn sie in ein trockenes Backstein- oder Holzhaus umziehen. Auch die heutigen Eisenbetonbauten sind gute Brutstätten für Rheuma und viele andere Krankheiten. Diese Bauart mag für Fabriken, in denen man arbeitet und sich bewegt, recht sein, denn durch die Arbeit ist man nicht beständig den gleichen elektromagnetischen Einflüssen ausgesetzt. Wohn- und vor allem Schlafräume benötigen gesünderes Baumaterial, wenn man nicht Krankheiten wie Rheuma und noch viel schlimmeren zum Opfer fallen will. Nebst der feuchten Kälte kann auch die Zugluft Rheuma auslösen. Bei Automobilisten kann man oftmals Rheuma gerade auf jener Körperseite, die von der Zugluft des offenen Fensters berührt wird, feststellen.

Gegenmassnahmen

Wenn man zuviel säureüberschüssige