

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 63 (1992)
Heft: 8

Artikel: Verdauung und Diätetik
Autor: Balz, Therese
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-810964>

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: 28.01.2026

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

Verdauung und Diätetik

Ein zweitägiger VSA-Kurs mit Annegret Bohmert für Köche/Köchinnen, leitende Küchen- und Hauswirtschaftliche Angestellte. Im Laufe des Kurses lernten die TeilnehmerInnen die grosse und unterschiedliche Wirkung der Nahrung auf den Körper und die Verdauung kennen.

Kursleiterin *Annegret Bohmert* besuchte das Hauswirtschaftslehrerinnen-Seminar und anschliessend das pädagogische Seminar für Rudolf-Steiner-LehrerInnen. Sie unterrichtet seit über zwanzig Jahren an den verschiedensten Schulen und Ausbildungsstätten. Selber besuchte und besucht sie zahlreiche Kurse und Seminare aus allen Ernährungsbereichen und steht in ständigem Kontakt zu Fachleuten unterschiedlicher Richtungen. Sie will durch ihre Arbeit zu einem umfassenden Verständnis für Ernährungszusammenhänge beitragen.

Ernährung = Nahrung x Verdauung

Das Grundprinzip der Verdauung beinhaltet ein Gleichgewicht von Nahrung x Verdauung.

Wenn dieses Prinzip im Gleichgewicht ist, fühlt sich der Mensch gesund.

Wo liegt der Unterschied zwischen Ernährung und Diät?

Ernährung basiert auf dem Lustprinzip. Ernährung ist etwas Natürliches, der Mensch hört auf sich selber. Sie ist von den Jahreszeiten abhängig.

Diätetik kommt aus dem griechischen und bedeutet: die innere Ordnung wieder herstellen. Eine Heidiät kann nur Erfolg haben, wenn sie in einem bestimmten Rhythmus und Rahmen gehalten wird. So kann der Körper zu strukturiertem Tun «gezwungen» werden. Durch einen festen Rhythmus wird der Körper befähigt, bestimmte Ernährungsveränderungen anzunehmen. Entscheidend ist, einen Rhythmus zu finden, der auch eingehalten werden kann.

Für Annegret Bohmert hat jede Krankheit ein Motiv, aus dem der Mensch etwas lernen will, und sie sieht jede Krankheit als heilbar an, sofern das Schicksal es wirklich zulässt. Fehlt der ursprüngli-

che Instinkt zur Herstellung des körperlichen Gleichgewichts, versucht die Diätetik, es durch gezielte Ernährung wieder herzustellen. Wenn sich dieser Weg als unmöglich erweist, werden zusammen mit einem Arzt weitere Vorgehensweisen gesucht.

Im folgenden wird auf einzelne Aspekte der Ernährung, auf verschiedene Organe und deren Diäten eingegangen. Eine ganzheitliche Übersicht über den umfangreichen Kursinhalt wiederzugeben, würde den Rahmen dieses Beitrages sprengen.

Naturbelassene Lebensmittel haben industriell verarbeiteten Produkten etwas voraus

Naturbelassene Lebensmittel liefern dem Menschen die Heil- und Wirkstoffe, oder anders gesagt, die Werkzeuge, die er zur Verdauung benötigt, gleich selber mit. Bei industriell hergestellten Produkten (zum Teil vitaminisiertes Mehl) fehlen oft die Stoffe, die eine Aufnahme in den menschlichen Stoffwechsel ermöglichen. So zum Beispiel sollten Eisentabletten zusammen mit Vitamin C verabreicht werden, wenn eine optimale Aufnahme gewährleistet werden soll. Eisen bildet sich im Körper oft zu Fe₃ und verursacht dadurch Blähungen und ein Unwohlsein; durch Zugabe von Vitamin C kann dies vermieden werden. Nebst der orthomolekularen Medizin setzen sich auch einige Firmen mit diesen Zusammenhängen auseinander (zum Beispiel Wander). Für den Laien sind Naturpräparate, wie zum Beispiel Sanddornsaft oder Bio-Strath, zu empfehlen, die auch gleich die nötigen Wirkstoffe enthalten.

In einer ersten Verdauungsphase werden die Nahrungsmoleküle zerkleinert, es entstehen organische und anorganische Säuren. Um eine weitere Verstoffwechslung zu ermöglichen, müssen die Säuren mittels Basen (zum Beispiel Ca, K, Fe, Mg, Na) neutralisiert werden. An folgendem Beispiel soll die Problematik von industriell veränderten Produkten aufgezeigt werden:

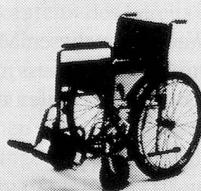
SwissRehab

Rehabilitationshilfen, Heim- und Spitalbedarf

- Rollstühle, auch elektrische
- Nachtstühle, diverse Modelle
- Bad-, WC- und Duschhilfen
- Pflegebetten inkl. Zubehör
- Alltagshilfen für Betagte und Behinderte
- Rollstuhl-Zubehör
- Gehhilfen
- Badelifter/Hebebad
- Patientenheber
- Fersenschoner/Fellauflagen

Kostenlose Beratung bei Ihnen zu Hause oder auf Anmeldung in unserer Ausstellung.

Heim- und
Spitalbedarf AG **BinderRehab**



Durisolstrasse 12
5612 Villmergen
Tel. 057 / 22 08 22

Vollmilch: Das Eiweiss der Vollmilch wird während der Verdauung zu Säure umgewandelt, diese wiederum kann durch das Milch-Kalzium neutralisiert werden. Da der Sättigungsgrad von **Magermilch** bedeutend kleiner ist, wird entsprechend mehr konsumiert. Ein Ungleichgewicht entsteht durch zuviel Eiweiss und zu wenig Kalzium. In der Folge wird das körpereigene Kalzium mobilisiert, dadurch kann ein Mangel an Vitamin D entstehen. Den gleichen Effekt können Lebensmittel aus anderen Kulturreihen haben, so unter anderem **Sojamilch** (zum Beispiel bei Milchunverträglichkeit von Kleinkindern). Durch den Konsum von Sojamilch kann ebenfalls ein Vitamin-D-Mangel entstehen. Wird Sojamilch aber zusammen mit Kokkoh eingenommen, bleiben die Mängelscheinungen aus. Kokkoh stammt aus dem Kulturreich der Sojabohne, enthält braunen Reis, süßen braunen Reis, Azuki-Bohnen, Sesam und Kombu-Meeralgen und ist in Makrobiotikgeschäften erhältlich. Im Winter, in der dunklen Jahreszeit also, kann der Genuss von **Joghurt** ebenfalls zu einem Vitaminmangel führen. Joghurt stammt aus dem Kaukasus, wo ganz andere Lichtverhältnisse herrschen. **Sauermilch**, ein Produkt aus dem «dunklen Norden», kann auch im Winter bedenkenlos genossen werden, sie enthält sogar mehr Vitamin C als Rohmilch.

Bei Vitalstoffzusätzen ist generell zu beachten, *weshalb* sie einem Produkt zugefügt wurden. Vitamin C wird oft als Konservierungsmittel beigegeben, unter anderem auch bei vitaminisiertem Mehl, und kann, der fehlenden Begleitstoffe wegen, vom Körper nicht aufgenommen werden.

Magen

Im Magen wird alles Lebendige abgetötet, da es sich sonst gegen den Körper wendet. Durch das Einwirken von Magensäure wird verhindert, dass Eiweiss verfault, Fett ranzig wird und Kohlenhydrate gären. Ist zuwenig Magensäure vorhanden, entstehen aus den ranzigen, verfaulten oder gärenden Nährstoffen Schlacken, die sich im Bindegewebe anreichern.

Die Magensäureproduktion zur Verdauung von Eiweiss kann unter anderem durch Espresso, Schwarztee oder Rahm angeregt werden. Das Eiweiss von Fleischgerichten wird leichter verdaulich, wenn Fleisch mit Wein zusammen gekocht oder einige Stunden vor der Zubereitung mariniert wird. Wird dem Magen zuviel Eiweiss zugeführt, kann dies auf die Dauer durch die ständige Anregung zur Produktion von Magensäure zu Magengeschwüren oder Magenkrebs führen.

Magenschonend und beruhigend wirken Kartoffelbrei und Kamillentee (10 Kamillenblüten auf einen Liter Wasser).

Roher Kartoffelsaft wirkt stark neutralisierend, dieselben Wirkungen haben Fécul, Kastanien, Pfeilwurz- und Maranthamehl.

Bei Migräne, einem Leiden, das oft durch Magenübersäuerung verursacht wird, kann Pfeilwurzmehl gute Heilerfolge bringen. Papaya und Ananas enthalten Enzyme, die die Eiweissverdauung anregen. Oft führen Schlafstörungen von zu hohem Eiweisskonsum am Abend her.

Kohlenhydrate sollten innerhalb von drei Stunden verdaut werden können, danach beginnen sie zu faulen. Eine häufige Fehlerquelle stellen Salatsaucen mit Joghurt, Sauermilch, Quark, Buttermilch oder Molke dar. Milchsäure hat die Eigenschaft, Kohlenhydrate zu konservieren. Auf diese Weise können Salate bis zwölf Stunden nicht verdaut werden. Dieselbe konservierende Wirkung haben Essige mit starken Säuren, weshalb milde Sorten bevorzugt werden sollten. Durch die Beigabe von Rahm oder Sauerrahm wird die Magensäureproduktion aktiviert und reguliert.

Leber

Die Wirkung der Leber, der grössten Drüse, ist am ganzen Körper spürbar, ist sie doch an sämtlichen Stoffwechselprozessen beteiligt. Sie kann sich nach einer Erkrankung schnell regenerieren. Die Lebertyigkeit steht in einem engen Zusammenhang mit unserer Ernährung, sie braucht zur optimalen Funktion einen regelmässigen Rhythmus.

Leberschonend: Eiweissarme Kost am Abend.

Unterstützend: Bittertee (Wermut, Beinwell), Bitterstoffe regen Leber- und Herzaktivität an. (Vorsicht, bei Kindern wirken sie oft als Reizmittel!)

Schafgarbenwickel nach dem Essen auf die Leber. (Gazewickel im Tee tränken, heiß auf die Lebergegend legen, mit Barchettuch oder Mollton decken, mit Bettflasche warmhalten und so 20 Minuten ruhen.)

Zinnsalbe stärkt die Leber.

Entgiftend: Leinsamenschleimwickel.

Artischocken enthalten sämtliche Gallenflüssigkeiten. Bei einer Leberdiät viel trinken!

Niere

Die optimale Ausscheidungszeit der Niere liegt zwischen 7.00 bis 9.00 Uhr morgens. Bei Nierenbeschwerden und Rheumagefährdung sollte die Ausscheidung nicht mit Kaffeetrinken blockiert werden, in diesen Fällen nicht vor elf Uhr morgens Kaffee trinken. Eine Nierendiät beinhaltet eine eiweiss- und mineralsalzarme Kost. Dabei sollte nichts Kaltes gegessen werden. Wichtig ist ebenso das Warmhalten von Bauch bis unter die Knie, unterstützend wirkt das Einreiben von Majoran- und Kamillensalbe oder Johannisöl. Nierenstärkend sind zerkaute Wacholderbeeren (ungekocht, bei 5 Beeren pro Tag beginnen, jeden Tag eine weitere dazunehmen, bis 15 Beeren pro Tag steigern, dann im gleichen Rhythmus wieder auf 5 Beeren reduzieren.) Spargeln helfen entwässern.

Annegret Bohmert sieht in jeder Organerkrankung auch eine psycho-somatische Bedeutung: Nierenprobleme deuten für sie auf tiefe psychologische Probleme hin, es sind die Tränen, die nach innen fliessen.

Herz und Kreislauf

Bei **tiefem Blutdruck** helfen Ysop, Rosmarin, Galgant und Ingwer. In der Regel werden Kräutertees viel zu stark gemacht, nötig sind nur ganz leichte Tees.

Bei **hohem Blutdruck** helfen Bärlauch, Äpfel, Makrelen, Milch, Olivenöl, Grapefruit, Knoblauch, Hafer, Gerste und Bier.

Herz- und kreislaufstärkend wirken Weissdorn, Chili, Rosmarin und Cayenne.

Herzkrank sollten durch den Stoffwechsel entlastet werden: Fassten unter Anleitung, allgemein weniger essen. Zwischen 11.00 und 14.00 Uhr erreichen Herzkranken einen Tiefpunkt, deshalb sollten sie über Mittag ruhen. Eine eigentliche Herzdiät gibt es nicht, indirekt kann über eine blutreinigende Diät Einfluss genommen werden.

Blutreinigend wirken Löwenzahn, Äpfel, Makrelen, Milch, Olivenöl und Weissdorn.

Therese Balz