

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
Herausgeber: Bioforum Schweiz
Band: 21 (1966)
Heft: 3

Artikel: Grundsätze einer Ernährung, die der Gesundheit und Leistungsfähigkeit dient
Autor: Müller, M.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-890291>

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>

lebende Substanz essen, denn nur so können wir sie bekommen.

Und nun wissen unsere Freunde schon allein weiter: *Gesunde lebendige Substanz kann nur die gesunde Pflanze und das gesunde Tier hergeben, und Pflanzen und Tiere brauchen den gesunden Boden, um ihrerseits gesunde lebendige Substanz zu bekommen. Der Boden aber bleibt nur gesund, wenn wir auf den Ablauf der Fruchtbarkeits-Bildung nicht künstlich einwirken, wenn wir den Prozeß der Humusbildung unbeeinflußt ablaufen lassen und ihn nur mit natürlichen Möglichkeiten fördern.*

Vielleicht haben es viele von uns früher nicht geglaubt, wenn man ihnen gesagt hat: *Gesunde, widerstandsfähige, seuchenfeste und fruchtbare Tierbestände bekommen wir mit Sicherheit nur auf gesunden Böden.* Inzwischen weiß es jeder von uns. Und diese Gesundheit, die eigentliche Grundgesundheit, wie wir Aerzte das nennen, die kann uns kein Arzt und kein Tierarzt schenken, sondern nur die Ordnungen der Natur. Wer sie zerstört, der ist verloren. Wer sie aber zu wahren und behüten versteht, der kann sicher sein, daß sein Geschlecht von Generation zu Generation gesünder wird.

Möchten es die Verantwortlichen bald einsehen und uns helfen, diese Arbeit an der Gesundheit der Menschen zu tun, diese Arbeit, die gewiß wichtiger ist als alles andere, weil es ohne Gesundheit kein Glück gibt und die menschliche Kultur zerfallen muß. Inzwischen aber wollen wir unser großes Werk weiter tun, auch wenn die anderen nicht wissen, daß es auch für sie getan wird.

Grundsätze einer Ernährung,

die der Gesundheit und Leistungsfähigkeit dient

Frau Dr. M. Müller

Wieder ist der Unterricht in der Ernährungslehre, die der Gesundheit und Leistungsfähigkeit einer Familie und all ihrer Glieder dienen soll, für einen Lehrgang oder Kurs an unserer «Hausmutterschule» abgeschlossen worden.

Dabei haben wir uns nicht nur darüber orientiert, was für Nährstoffe unser Körper braucht, zu welchen Zwecken sie ihm vorwiegend dienen, wo, in welchen Nahrungsmitteln wir sie finden, wie wir alles zubereiten sollten, um nichts an Werten zu vermindern, zu vertun. Ferner, wie wir auch die ganze Versorgung und Verköstigung handhaben müssen, damit sie nicht nur gesund, gefreut, geschmackvoll, sondern auch noch preiswert ausfällt. Vertun wir in der Küche zuviel an Mitteln, werden sie uns an andern Orten fehlen. Wir laufen außerdem Gefahr, durch unser Uebertreiben oder nicht genügend sorgfältiges Abwägen, auch noch mit vermehrten Arztkosten und verminderter Leistungsfähigkeit nochmals büßen zu müssen. So wird die Verpflegung zu einer wichtigen Säule einer rationalen Betriebsführung. Deshalb ist es für jede Hausfrau, auch die erst angehende, wichtig, daß sie weiß, was jedes einzelne Nahrungsmittel oder seine Gruppe an innern Werten enthält, was es zu leisten vermag, um zweckmäßig und gezielt eingesetzt zu werden.

Um das Wesentliche des ganzen Wissensgebietes jederzeit leicht uns vor Augen halten zu können, haben wir uns als kurze Zusammenfassung aus dem Ernährungs- und Nahrungsmittel-lehre-Unterricht folgende Notizen angelegt über den

«Inneren Wert der Nahrungsmittel»

I. Milch

Eiweißgehalt: relativ hoch (3,5 %, Muttermilch 1,5—1,9 %) mit *sehr gutem Gestaltungsvermögen*.

Fett: hochwertig und leicht verdaulich, weil es als einziges tierisches Fett roh genossen werden kann. Trotzdem sparsam verwenden (bedarf *viel* Bewegung).

Mineral- und Vitalstoff-Gemisch: vielseitig, ordentlich ausgewogen, mit Ausnahme von Eisen und Vitamin C.

Basenüberschuß.

Spezial-Wirkung: Lieferant des *besten* tierischen Eiweiß und Fettes.

Merke: *Milch, in Verbindung mit Rohgemüse, Früchten und Vollkornbrot ist eine ideale Nahrung.*

II. Früchte

Eiweißgehalt unwesentlich (0,5 %, Dörrfrüchte 2 %) jedoch hochwertig, mit gutem Gestaltungsvermögen.

Mineral- und Vitalstoff-Gemische: sehr vielseitig und harmonisch mit Basenüberschuß.

Spezial-Wirkung: Beste Fruchtzucker-Lieferanten, d.h. des idealsten Herz- und Muskeltriebstoffes mit kleinstem Umwandlungs-Aufwand.

Als Diät- und Ausgleichsnahrung aufs beste geeignet, da sie leicht roh genossen und weder mit Zucker noch Salz oder andern Zusätzen versehen werden muß.

III. Rohgemüse

Eiweißgehalt: 1—3 %, dem physiologischen Bedarf des menschlichen Körpers angepaßt, mit außerordentlich gutem Gestaltungsvermögen.

Mineralstoff- und Vitamin-Gemische: überaus vielseitig und harmonisch aus direktester Quelle aufgebaut.

Basenüberschuß.

Spezial-Wirkung:

a) Rohgemüse sind zu werten als «Muttermilch des erwachsenen Menschen».

b) Lieferanten reichhaltigster, harmonischster Mineralstoff- und Vitamingemische aus unmittelbarster Quelle, d. h. Stoffgemischen, deren Kraft- und Heilwirkungen noch durch keine vorherigen Passagen (z. B. Tierkörper) herabgemindert worden sind. Rohgemüse ersetzt Fett.

Merke: Rohgemüse werden natürlich und aufs beste begleitet mit Vollkornbrot, Kartoffeln, Milch.

IV. Kartoffeln

Eiweiß: 2—3 %, je nach Sorte, vollständiges und sehr hochwertiges, mit gutem Gestaltungsvermögen, das keiner weiteren Ergänzung bedarf und den Gesamtbedarf stark senkt.

Stärke: bis 20%, hochwertig, leicht verdaulich, äußerst günstiger und preiswertester Muskelkraft-Lieferant.

Mineralstoff- und Vitamin-Gemische: vielseitig, harmonisch, mit starkem Basenüberschuß.

Spezial-Wirkung: wirksamer, ökonomischster Betriebsstoff-Lieferant, der den Körper entschlackt, weil die Stärke von harmonischen Mineralstoff- und Vitamingemischen begleitet ist; das Eiweiß, das keiner weiteren Ergänzung bedarf.

Merke: «Kartoffeln in Begleitung von Milch, Vollkornbrot, Rohgemüsen und Früchten ergibt eine ideale, vollkommene Nahrung» (Hindhede).

V. Brot

Eiweißgehalt: relativ hoch (8—12 %) jedoch vollwertig nur in Aleuronschicht und Keimling, nicht aber im Mehlkern.

Stärkegehalt: konzentriert und hoch, ca. 80 %.

Mineralstoff-Gemisch: vielseitig in Aleuronschicht und Keimling, nicht im Mehlkern.

Vitamin B-Gemisch: vielseitig, als *sehr gute Nerven-Nahrung*, wieder nur in Aleuronschicht und Keimling.

Säureüberschuß: je größer, desto stärker die Ausmahlung, umso weißer auch das Produkt.

Spezial-Wirkung: konzentrierte Stärke-Nahrung, das heißt Betriebsstoff-Lieferant, mit relativ hohem Eiweißgehalt, allerdings ergänzungsbedürftig, jedoch von gutem Mineralstoff- und vorwiegend *Vitamin B-Gemisch* begleitet, *sofern das ganze Korn Verwendung findet*.

Merke: *Bedarf unbedingt der Ergänzung durch Rohgemüse, Früchte, Milch und Kartoffeln*, um sein Eiweiß vollwertiger, sein Mineralstoff- und Vitamin-Gemisch harmonischer gestalten und seinen Säureüberschuß neutralisieren zu können.

VI. Fleisch

Eiweißgehalt: 20—24 %, sehr hoch und konzentriert, aber *unvollständig*.

Fettgehalt: je nach Art, ebenfalls hoch, nicht hochwertig.

Mineralstoff- und Vitamingehalt: unbedeutend, weil im Blut zurückgeblieben.

Säureüberschuß hoch.

Spezial-Wirkung: als *konzentrierter* Träger von *unvollständigem* Eiweiß und einem *ungünstigen Fett*, denen außerdem zum rationellen Umsatz die dazu notwendigen *Mineralstoff- und Vitamin-Gemische* fehlen, wirkt Fleisch *stark verschlackend* im Körper. — Es ist daher *sparsam* zuzuführen.

Merke: *Es bedarf dringend der Begleitung von Rohgemüsen, Früchten, und Kartoffeln*, sollen seine Schäden in Schach gehalten, und ausgeglichen werden können.

VII. Käse

Eiweiß und Fettgehalt: konzentriert, je nach Sorte. Ohne wesentlichen *Mineralstoff- und Vitamingehalt*, weil in der Magermilch zurückgeblieben. Starker Säureüberschuß.

Spezial-Wirkung: durch die Art der Herstellung ist im Käse der günstige Eiweiß- und Fettgehalt der Milch *stark konzentriert* und mit *Kochsalz übersättigt* worden. Seine Verwendung geschehe deshalb *sparsam*, vorwiegend als Beilage zu Nahrungsmitteln, die eine solche Konzentration am ehesten vertragen und ausgleichen können: *Früchte, Rohgemüse und Kartoffeln*.

VIII. Eier

Eidotter: ausgewogenes Eiweiß, verbunden mit mannigfaltigem Mineralstoff- und Vitamin-Gemisch und etwas Fett.

Eiklar: einseitig und konzentriert, stark säureüberschüssig, versehen mit einem Antivitamin-Faktor «Avidin», der Vitamine 1:1 blockiert, daher *mäßiger Genuß*.

Spezial-Wirkung: wertvolles, jedoch *sparsam* zu verwendendes *Zusatz-Nahrungsmittel* (nicht mehr als zwei Stück pro Woche und Person), weil es sonst den Körper verschlackt, zu hohem Blutdruck und Arterienverkalkung führt. (Als Kranken-Diät nur rohe Eidotter verwenden, niemals aber mit Alkohol.

Merke: Bedarf der Begleitung von Rohgemüsen, Früchten und Kartoffeln.



Aus diesen Erkenntnissen, dieser Bewertung der Nahrungsmittel ergeben sich die nachfolgenden 15 Ernährungsgrundsätze. Sie dienen der Gesundheit und Leistungsfähigkeit ebenso, wie einer guten, rentablen Wirtschaftsführung und sind auch im Bauernbetrieb leicht durchzuführen.

Sie seien im folgenden kurz zusammengefaßt wiedergegeben:

*Grundsätze einer Ernährung,
die der Gesundheit und Leistungsfähigkeit dient.*

1. Unsere wertvollsten Hauptnahrungsmittel sind:
Früchte, Gemüse, Kartoffeln, Vollkornbrot und Milch.
Durch ihren vielseitigen, harmonischen Gehalt, in der richtigen Konzentration, an allen benötigten Stoffen, sind sie imstande, alle Organe gesund aufzubauen und voll leistungsfähig zu erhalten.
2. Man Sorge daher in erster Linie für eine mannigfaltige Auswahl, sowohl in der Darreichung, wie in der Zubereitung dieser Nahrungsmittel.
3. Was davon roh genossen werden kann, wird nicht gekocht, damit sie ihre volle Lebens- und Wirkkraft behalten.
4. Jede Mahlzeit ist mit genügend Rohkost zu beginnen — Früchten oder Salaten — daher ist die Suppe weg- oder später nachfolgen zu lassen.
5. *Suppen* können als «Eintopfgericht» nahrhaft und bekömmlich, nach einem Früchte- oder Salatteller als ganze Mahlzeit dienen.
6. Als *Zusatz*, nicht aber als Hauptnahrungsmittel sind alle konzentriert *eiweiß-* oder *fetthaltigen* Nahrungsmittel zu bewerten: Fleisch- und Wurstwaren, Speck, Käse, Eier.

Weil sie zu einseitig, zu unharmonisch zusammengesetzt sind

— ohne ausgewogenes Mineralstoff- und Vitamin-Gemisch — hinterlassen sie Schlackenstoffe, die ernsthafte Krankheiten erzeugen. *Zusatz-Nahrungsmittel* sind daher vorsichtig und weise zu dosieren, immer mit rohen Früchten, Salaten oder Kartoffeln zu ergänzen und zu begleiten.

7. Nochmals vorsichtigere, überlegtere und sparsamere Verwendung ist am Platz, gegenüber zusätzlichen Fetten und Oelen, Kochsalz und Zucker.

8. Nach Möglichkeit zu meiden sind — wenigstens für den *Alltagstisch* — alle ausgesprochen purinhaltigen *Genußmittel*: Schwarztee, Bohnenkaffee, Kakao. Von geistigen Getränken gar nicht zu reden. — Sie können ersetzt werden durch: Blüten- und Blättertee, Getreide- oder Früchtekaffee.

9. Die ganze Umstellung sollte langsam, schrittweise und planmäßig erfolgen. Kennt man deren Sinn und Zweck, geht es leichter.

10. Sorgfältiges, abwechslungsreiches, geschmackvolles Herichten der *Salate* vermehrt deren Genuß.

11. *Früchte sind nicht nur Desserts*, sie ergeben in Verbindung mit Milch-Produkten und Vollkornbrot äußerst wertvolle, *ganze* Mahlzeiten.

12. *Kartoffelgerichte* dürfen kein «Futter», sie müssen mit Sorgfalt und Liebe bereitet, *hochwertige Nahrung* sein.

13. *Vollkornbrot* ist «der Stab des Lebens», deshalb soll es in seiner Unübertrefflichkeit unsern *Alltagstisch versorgen*. — *Weißmehlprodukte* bilden nur eine gelegentliche Abwechslung und Ausnahme.

14. *Milch* ist so viel als möglich roh zu verwenden, mit Früchten oder Rohgemüsen und Vollkornbrot zu begleiten.

15. *Bedenke*: «Ueberflüssige Nahrungszufuhr ist in ungeahnt hohem Maße gesundheitsschädlich».

Daher sei unser Bestreben. Vollwertigkeit und Maßhalten in allem.



*Der Rückgang der Bodenfruchtbarkeit
spiegelt sich im Sinken des Gesundheitszustandes
von Pflanze, Tier und Mensch.*

Prof. Dr. William Albrecht,
Direktor des Instituts für Bodenkunde, Columbia