

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 28 (1952-1953)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Lebe länger  
**Autor:** E.N.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1070901>

### **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:** 10.01.2026

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

---

# Lebe länger

Von E. N.

---

FAST unheimlich ist es, zu sehen, wie großem Interesse heute die verschiedensten Theorien über moderne Ernährung begegnen. Natürlich freut es einen, daß die Welt langsam merkt, daß der Mensch auch leben kann, wenn er im Sommer lieber ein Joghurt ißt statt der Suppe oder lieber an einem Rübli nagt als an einem Kotelett. Was aber nach und nach im Gefolge solcher Erkenntnisse alles auftaucht, jagt einem an den heißesten Sommertagen einen kalten Schauer den Buckel hinunter.

Ein schönes Fruchtlein ums andere purzelt uns armen Hausfrauen vor die Füße. Der Zucker darf nicht mehr weiß sein, ohne Grape-fruit geht es nicht ab, schwarzes Brot allein tut's nicht — Fünfkornbrot soll's sein, Salat, der mit Essig angemacht wird, ist Gift, Kartoffeln darf man nur in der Schale essen, Fische soll man meiden, Weizenkeime schlucken und Hagebuttentee trinken, biologisches Gemüse ziehen und sich das saftige Biffteggli so oft als möglich verklemmen, so geht es endlos weiter. Und wer imstande ist, strikte alles zu halten, was eine der Theorien vorschreibt, der bleibt angeblich fast ewig jung und gesund.

Daß körperliche Leiden durch eingehaltene Diätvorschriften gemildert oder geheilt wurden, steht fest. Die Frage ist nur, ob alle diese Theorien dem Menschen nicht mit der Zeit schaden. So wie eine Pille, die irgendeinen Schmerz lindert, den Organismus vergiften kann, wenn sich der Mensch daran gewöhnt und glaubt, ohne das betreffende Mittel nicht mehr auszukommen, so kann ein verständnisloses Befolgen allzu vieler Ernährungsvorschriften von Übel sein. Neben den Erfolgen beachtet man die negativen Seiten kaum. Den Erfolg sieht man nämlich am Körper, während der angerichtete Schaden vorerst seelisch spürbar wird. Jedenfalls ist es manchen Frauen aus meinem Bekanntenkreis, die eifrig studierten, was prominente Ernährungsberater und -beraterinnen von sich geben, mit der Zeit ungemütlich geworden dabei.

Wie läßt sich dieses Unbehagen erklären? Stimmen Sie zum Beispiel einer Beraterin für

moderne Ernährungsfragen zu, die den biblischen Sündenfall einfach als Vergehen gegen Ernährungstheorien auffaßt? Gottes Wort an den Menschen «aber von dem Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen sollst du nicht essen» hieße somit in moderner Interpretation etwa: «Trink täglich Rüebli-saft, mach deinen Salat mit Zitrone an und iß ihn vor der Suppe!» Könnte nicht eine solche Interpretation selber eine Frucht des verbotenen Baumes sein?

Inserate beachtet man als Reklame, kaum als einen Spiegel des Zeitgeistes. Was macht es schon aus, ob ein Frühstücksgetränk einfach als nahrhaft und wohlschmeckend empfohlen wird oder ob im Bild ein Dachdecker einem staunenden Büblein erklärt, Furcht sei Schwäche und wer am Morgen X-Pulver in die Milch gebe, der werde nicht schwach (und falle also folglich auch nicht vom Kirchturm herunter)! Eine Mutter hat mir letzthin berichtet, ihr kleines Meiteli habe beim Zeitschriftenanschauen plötzlich laut buchstabiert: «Y-Brot gibt gute Noten.» Ist es so schwer, sich den Rest auszumalen, wenn ich noch beifüge, daß das Kind am nächsten Tag von der Schule heimkam und meldete, die Klassenerste werde eben damit gefüttert?

Vielen unter uns geht doch langsam auf, daß wir unsere freie Zeit besser ausfüllen können als mit allzu eifrigem Studium von Ernährungsliteratur. Das Ziel der Menschen, die fast alle ihre Gedanken auf leibliches Wohlergehen und langes Leben konzentrieren, ist ein anderes als das jener, die «am ersten nach dem Reich Gottes» trachten. Darüber sollten wir uns keiner Täuschung hingeben. Das bedeutet nicht, daß es dem Menschen in Zukunft nicht besser gehen solle und könne, als es ihm heute, in unserem Zeitalter der Angst, geht. Eine der Ursachen dieser großen Angst ist wohl auch die, es könnte am Ende wahr sein, daß des Menschen Gesundheit wirklich von der Einhaltung eines bestimmten Ernährungsschemas abhänge. Denn das wäre eben der Tod. Es gäbe dann vielleicht wohl purlimuntere Hundertjährige, die noch fröhlich auf einem Motorrad herumrasen oder eine Reise auf den Mond unternehmen könnten. Wo aber bliebe die göttliche Natur des Menschen?

Nicht wahr, man kann allerhand Betrachtungen anstellen über diese Ernährungstheorien? Am Ende steigen doch plötzlich Worte wie «Wer sein Leben lieb hat, der wird es verlieren» aus der Versenkung auf.