

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 6 (1948-1949)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Die umstrittene Frage der Ernährung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968809>

### **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:** 23.01.2026

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



## Die umstrittene Frage der ERNÄHRUNG

Wer durch Saft- und andere Kuren schon an sich selbst erfahren hat, dass nicht nur in unsern Heilpflanzen Heilwerte liegen, sondern dass sich auch in unsrer natürlichen, also unverkünstelten Nahrung jene Stoffe vorfinden, die wir zu unsrer Gesunderhaltung benötigen, der begreift viel leichter, dass die Ernährungsfrage mehr als nur eine Angelegenheit des Gaumens oder des Magens ist. Viele mögen sich zwar heute noch nicht aus alten Gewohnheiten herausbequemen, wiewohl die Ideen eines Dr. Bircher-Benners weitgehend bekannt geworden sind. Nur noch eine verhältnismässig kleine Zahl hat noch nie etwas von dem bekannten Birchermüesli gehört und in diesem Zusammenhang eine Ahnung davon bekommen, dass die Bircher-Methode bestrebt ist, vom übermässigen Eiweisskonsum unsrer allzukräftigen Schweizerkost in eine leichtere Kost überzugehen, die mehr auf Fruchtnahrung und auf Rohgemüse eingestellt ist. Dr. Bircher verbreitete die Idee von der Sonnennahrung, von einer Nahrung also, die konzentrierte Sonnenenergie enthält. Da beim Kochen viele Werte verloren gehen, ist es für unsere Gesundheit notwendig, einen Teil Rohnahrung zu geniessen. Mancher hat dadurch, dass er durch Birchers Methode von der mastigen, eiweissreichen Kost hinweggeführt worden ist, gesundheitlich enorm profitiert. Dr. Bircher hat sich vor allem stark auf die Forschungen von Dr. Ragnar Berg, den bekannten Physiologen aus Dresden gestützt. Seine Gedanken haben auch über unsere Grenzen hinaus, hauptsächlich aber in Deutschland Anklang gefunden.

Neuerdings aber besuchte uns ein Ernährungstherapeut aus dem Norden, der bereits wohl bekannte Are Waerland aus Schweden. Er stiess mit seinen Ideen bei uns, wie bereits angetönt, durch die Arbeiten von Dr. Bircher-Benner nicht auf unbeackerten Boden. Das war denn auch der Grund, weshalb seine Vorträge zum Teil begrüsst, zum Teil aber auch abgelehnt worden sind. Gehen wir nun aber einmal der Verschiedenheit von Ansichten und Meinungen auf den Grund, dann wird auch das Trennende mehr und mehr weichen. Durch nähere Fühlungnahme und intensive Aussprache und Auseinandersetzung konnte ich mit Leichtigkeit feststellen, dass Are Waerland die Ernährungsfrage prinzipiell wohl ähnlich auffasst, wie Dr. Bircher, und wie auch ich dies immer wieder betont habe, nämlich als eine Art Heilfaktor für unsere fast allgemein geschädigte Gesundheit. Das ist das Zusammenhängende, das Trennende aber ist nur durch die Verschiedenartigkeit der Verhältnisse, hauptsächlich des Klimas bedingt.

Wir dürfen bei all diesen Fragen nie vergessen, dass ein jedes Land von dem abhängig ist, was es, bedingt durch seine klimatischen Verhältnisse, hervorbringen vermag. Es ist gerade auch durch diese klimatischen Verhältnisse in seinen Bedürfnissen richtunggebend bedingt.

Ein südliches Land, das reich ist an Früchten und Wärme wird entsprechend der Fruchtnahrung mehr Verständnis und Verlangen entgegenbringen als ein nordisches Land, das nur wenig Früchte hervorbringt, und das seiner Kälte wegen auch mehr Bedürfnis nach wärmerer Nahrung hat. Es ist also gar nicht richtig, wenn wir daher Are Waerland, ohne die nähern Umstände zu überlegen, Vorwürfe machen, weil er die Fruchtnahrung nicht in gleichem Masse berücksichtigt wie wir. Schweden verfügt nicht über so viel Obst wie unser Schweizerland. Wenn wir Schweizer gewohnt sind, zu unserm Obst Getreidenahrung zu geniessen, so muss es uns andererseits nicht befremden, dass man nun in Schweden eben mehr Gelegenheit findet, die Getreidenahrung mit Gemüse zusammen zu essen. Are Waerland ist der typische Vertreter seines Landes, und als solcher muss er auch für seine Flösser und Holzfäller eine, dem Klima entsprechende Nahrung zusammenstellen. Wenn er daher statt zum Birchermüesli zu greifen, nun eben eher dem Käse den Vorzug einräumt, so liegt auch hierin kein allzu schwerwiegender Grund der Entrüstung, denn nach seinen Aussagen ist der Käse in seiner Heimat lange nicht so salzreich

wie der unsrige, im Gegenteil, er soll sehr milde sein. Nicht jeder Schweizer, der das Birchermüesli im Sommer liebt, wird ihm auch in den kältesten Wintertagen mit der gleichen Begeisterung zusprechen. Ueberlegen wir uns diesen Umstand, dann finden wir bereits ein Brücklein des Verständnisses, um die Meinungsverschiedenheiten besser begreifen zu können. Im Norden werden in der Ernährung Milchprodukte, Käse, Butter und Getreide mehr in den Vordergrund gestellt, weil sie durch das Klima vom Körper eben verlangt werden. In der gemässigten Zone aber werden wir etwas mehr nach Früchten Bedürfnis haben, während wir im Süden, in Ländern, die an Früchten und Zuckerstoffen besonders reich sind, verhältnismässig wenig Eiweisstoffe, wie Käse, auch weniger Getreide, vorwiegend aber Fruchtnahrung geniessen mögen.

Es gibt keine starren Prinzipien auf unsrer Erde, denn sie ist keine Fläche mit gleichen biologischen Verhältnissen. Da sie eine Kugel ist, kann nicht alles geradlinig ausgerichtet werden, im Gegenteil, die Verhältnisse und Bedürfnisse richten sich nach dem klimatischen, dem geographischen, nicht zuletzt auch nach dem psychologischen Stand der Völker und einzelnen Rassen. Man wird bestimmt einem Araber oder einem Sudanneger nicht die gleiche Ernährung vorsezen können, wie einem Lappländer, wenn man die Prinzipien der optimalen und besten biologischen Zusammensetzung ergründen und festlegen will. Dies alles muss man bedenken, wenn man an der Verschiedenartigkeit nicht ungeschickten Anstoss nehmen will. Versteht man aber die Gründe und Zusammenhänge, dann wird man auch die einigende Idee gewahr werden, nämlich, jedem Land seine ihm entsprechende gesunde, unverkünstelte Nahrung zu verschaffen. Auch Are Waerland ist entschieden gegen die tote, denaturierte Konservennahrung eingestellt. Die modernsten Forscher zeigen, wie schädlich diese Nahrung ist und in welchem Zusammenhang alle schwierigen Leiden, wie z. B. Krebserkrankung und Multiple Sklerose, zu übermässig reichlichem Konservengenuss stehen. Anschliessend an diese Erwägungen gibt A. Waerland mit Vorliebe ein markantes Beispiel bekannt. Er erzählt von jenem Schiff, «Kronprinz Wilhelm» genannt, das im ersten Weltkrieg so traurig Fiasko erlitten hat, weil seine Insassen durch eine völlig entmineralisierte vitaminlose Nahrung entkräftet worden sind. Die amerikanischen Vertreter der allopathischen Schule standen damals vor einem Rätsel, das der scheinbar unbedeutende, kleine Nahrungsmittelchemiker Mac Cann glänzend löste, indem er die schwere Avitaminose, der die Mannschaft verfallen war, durch Gemüsebrühe, Kleiewasser, durch all die in der komfortablen Konserv-, Fleisch- und Büchsenahrung fehlenden Stoffe, wieder auszuheilen vermochte. Immer wieder wirken solche Beispiele einleuchtend und markant.

Es ist auch in der Schweiz noch vorteilhaft und nötig, wenn in Ernährungsfragen auf die Schädlichkeit übermässiger Eiernahrung entschieden hingewiesen wird, denn nur ein kleiner Prozentsatz weiss hierüber Bescheid und doch führen die Stoffwechselgifte, die durch reichlichen Eiergenuss gebildet werden, zu arthritischen und rheumatischen Leiden und zu allerlei anderen Stoffwechselstörungen. Auch in der Hinsicht stimmt also Are Waerland mit den andern Vertretern der neuzeitlichen Ernährungsansichten getreulich überein.

So, wie in der Schweiz viele von der Bircher-Methode gesundheitlich profitieren können, so haben schätzungsweise eine halbe Million Schweden von der gedanklichen Arbeit Are Waerlands, dieses heute bereits über 70jährigen Mannes gesundheitlichen Nutzen ziehen können. Seine Ideen haben aber nicht nur in seinem Heimatlande, sondern auch allenthalben in Europa und vor allem auch in Amerika Anklang gefunden.

Wohl können alle Bestrebungen, Krankheit und Not zu lindern, nur einigermaßen dazu beitragen, dass man den heutigen Schwierigkeiten besser gewachsen ist, aber auch



## Lebensmittelfarben UND KREBS

In der deutschen Zeitschrift der «Hippokrates», ist im Heft No. 48 von 1949 ein interessanter Artikel erschienen. Er gab Bericht über die 66. Tagung der Deutschen Gesellschaft für Chirurgie in Frankfurt, die vom 8. bis 11. Juli 1949 stattgefunden hat. Dr. Bauer aus Heidelberg hat an dieser Tagung auf eine interessante Tatsache aufmerksam gemacht, nämlich, dass man schon früher, im Jahre 1895 die Zusammenhänge zwischen Anilinfarben und der Entwicklung des Krebses erkannt hätte. Er wies nun darauf hin, dass inzwischen 300 bis 400 krebserzeugende Chemikalien bekannt geworden sind.

Zu den krebserzeugenden Substanzen gehören das Buttergelb, das Lichtgrün und das Sudanrot B, mit welchen heute noch Lebensmittel gefärbt werden. Obwohl das unschädliche Provitamin Carotin eine gute Färbkraft besitzt und zudem billig ist, wird von der Lebensmittelindustrie dem Käse und der Margarine gleichwohl immer noch das gefährliche Buttergelb zugesetzt. Das Provitamin Carotin wird bekanntlich aus der Carotte gewonnen.

Diese Feststellung nun des Referenten ist sehr interessant für uns, denn wenn selbst in Ärztekreisen festgestellt und zugegeben wird, dass Buttergelb ein sehr schädlicher, besonders für die Krebserzeugung mitverantwortlicher Stoff ist, dann können aus dieser Einsicht auch günstige Massnahmen zum gesundheitlichen Wohle des Volkes erspriessen. Schon im Jahre 1935 habe ich in meinem Buche «Die Nahrung als Heilfaktor», ja schon in früheren Abhandlungen immer und immer wieder behauptet, dass die chemischen Lebensmittelfarben, die künstlichen Zusätze und Aromas, die Anilinstoffe und Anilinfarben, die in der Lebensmittelindustrie teilweise noch Verwendung finden, Gifte seien. Es ist erfreulich, dass nun auch Aerzte, und es sind an diesem Kongress über 1000 Aerzte zusammengelassen, das gleiche Zugeständnis gemacht haben. Unter Zustimmung des Auditoriums wurde von der ganzen Ärzteschaft die Forderung eines neuen Lebensmittelgesetzes erhoben, wobei die krankmachenden Substanzen zu verbieten seien. Es tagt also auch anscheinend in den ärztlichen Kreisen. Wenn man auch früher über die Ernährungstherapeuten und Naturheilanhänger gelacht hat, nach und nach wird die Wissenschaft mit exakter Arbeit doch das nachweisen, was wir früher schon durch praktische Erfahrungen festgestellt und veröffentlicht haben.

Schade ist es nur, dass in der Zwischenzeit Hunderttausende unter solch schwerwiegenden Irrtümern zu leiden haben.

das ist schon etwas. Alle natürlichen Prinzipien der Lebensweise und der Ernährung bilden ein erleichterndes Gegengewicht zu den heutigen entgleisenden Daseinsformen. Wohl gibt es manche, die in ihrer Begrenzung über die Möglichkeit hinausgehen, indem sie glauben, durch ihre Bemühungen eine allumfassende Regeneration erreichen zu können. Wer aber auch in der Hinsicht ehrlich ist, wird rasch erkennen, dass jeder Einzelne wohl für sich gesundheitlichen Nutzen aus naturgemässer Lebensweise ziehen kann, dass aber die breite Masse gleichwohl noch ihren Bauch zu ihrem Gotte macht, der sie getreulich in Krankheit und Not, in Elend und Leid führt. Wenn es auf uns Menschen ankäme, würde wohl die Menschheit nie von ihren Uebeln befreit werden. Dieses ersehnte Wunder wird bestimmt nicht unsern kleinen, menschlichen Bemühungen gelingen. Wir können wohl lindern, zum Teil auch heilen, den Fluch aber mitsamt dem Tod vermögen unsere Bestrebungen nicht hinwegzuwälzen. Wer sich stets vor Augen hält, dass es einer höhern Macht vorbehalten ist, uns damit zu beglücken, der wird nie über das Ziel hinausrennen und auch nie enttäuscht werden, wenn er nicht alles erreichen kann, was er heute schon erreichen möchte.

## Unsere Heilkräuter

BERBERIS VULGARIS  
(Berberitze, Sauerdorn, Spitzbeeren)

«Hast du schon gesehen, wie bis zu den knorrigen Föhren hinauf der ganze, steinige Berghang mit leichtem Rauherf bedeckt ist?» Mit dieser Frage wendete sich der rote Holunder an seine Nachbarin, die Berberitze, deren Beerenreichtum immer noch zur Ernte einluden. «Ja, schön ist das glitzernde Weiss, wenn die grünen Blätter in der Runde fehlen. Die Stechpalme allerdings, kann sich nun doppelt meinen, denn wie schön sieht sie aus in ihrem grünen Schmuck mit den rot leuchtenden Beeren dazwischen. Kein Wunder, dass die Amseln sie zuerst besuchen, nachdem sie in den Gärten nichts mehr finden können.» «Ja, gelte, die Amseln! Wenn ihnen die Menschen nichts mehr bieten können, dann sind wir noch gut genug!» Fast bitter mischte sich die Stechpalme in das Gespräch ein, denn zu gerne hätte sie ihre roten Beeren noch einige Zeit zur Schau getragen. Sie war sonst nicht geizig, aber immerhin, ihre Schönheit gab sie nicht so gerne preis und schon gar nicht den Amseln, wenn sie sich auch im Frühling immer wieder an ihrem schönen Lied erfreute. «Dir gehts besser, Sauerdorn,» sagte sie deshalb zur Berberitze, deren Früchte doch auch noch den ganzen Abhang mit ihrer roten Farbe schmückten. «Du bist sauer, dich mögen die Amseln nicht so gut leiden und darum holen sie dir deine Freude erst zuletzt weg.» «Ja,» meinte lächelnd die Berberitze, «alles hat wieder sein Gutes. Weil ich sauer bin, meidet man mich, so lange man nur kann, wiewohl meine Früchte doch sehr gesund sind. Aber eben, danach fragt man höchstens in der Not. Viel lieber frönt selbst die Amsel den Leckerbissen, die in den Gärten der Menschen stehen. Du solltest sehen, welches Schlemmerleben sie da führt, wenn die Gartenbesitzer nicht immer Zeit finden alles zu ernten, was die Natur an Reichtum spendet. Erst tut sie sich gütlich an den Erdbeeren, den Himbeeren, den Kirschen und Zwetschgen, dann kommen die Brombeeren an die Reihe, und die Trauben sind schon gar nicht sicher vor ihr. Am Schlimmsten aber treibt sie es schon mit den Früchten der Obstbäume. Da gebärdet sie sich fast wie ein unanständiges Kind oder gar wie eine Maus, denn alles wird angepickt, und wenn die Menschen dann noch die Nachernte halten wollen, meinen sie gar, es seien Mäuse auf ihren Bäumen herumspaziert, denn gerade so zernagt sieht alles aus, als wenn eine Maus mit ihren Nagezähnen dem Obstkeller einen Besuch abgestattet hat.» «Ach, so schlimme Gesellen sind unsere lieblichen Frühjahrssänger?» Erstaunt sagte es die Eiche, die sich über den Wandel der Zeit immer schon gewundert hatte. «Jetzt geht mir ein Licht auf, warum die freundlichen Sänger nur noch so selten bei uns weilen und lieber in den Gärten der Menschen ein üppiges Mahl abhalten, als bei uns im Walde ihre Nahrung mit etwas mehr Mühe zu suchen.» Mit ungestümmem Flügelschlag hatte sich soeben eine Amsel ein Stechpalmebeerlein genascht und klirrend viel dabei der Rauherf zu Boden. «Komm doch auch zu mir,» rief der Sauerdorn der Davonfliegenden nach. «Gellte, ich bin sauer, sauer, sauer und nicht vergebens nennt man mich Sauerdorn!» Unter dem Gelächter der Sträucher war die Amsel davon geflogen. Ein ziemlich kalter Wind setzte ein und ein leises Knarren zitterte durch die Aeste des Unterholzes. «Ei,» stellte da der Holunder fest, «wir sind nicht mehr so biegsam, wie im Frühjahr, aber wie sollten wir auch, da schon der Spätherbst eingesetzt hat und mit ihm der Saftstrom spärlicher fliesst, denn alles Leben fängt an mählich ruhiger zu werden, so dass auch im Zellenstaate die Arbeit vermindert wird, und es ist gut so, denn wenn unsere Zweige noch so saftstrotzend wären, wie im Frühling oder Sommer, würden sie nur zu leicht erfrieren, wenn nun die grosse Kälte einsetzt.» «Daran habe ich auch noch nie gedacht,» wunderte sich über so viel Weisheit die Berberitze. «Mir war nur immer um meine Beeren bange, dass diese gut gedeihen sollten und auch ihre Ab-