

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Gewohnheitsesser  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968825>

### **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:** 02.10.2025

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

huscht. Es gibt Mütter, die diese natürliche Vorstufe zu vereiteln suchen, weil sie finden, es sei dies zu unhygienisch und die Kinder könnten sich zu schmutzig machen. Es gehört aber unbedingt zum erwachenden Tatendrang, der nicht ohne Gefahr unterdrückt werden darf. Eltern, die glauben, das Laufgitterchen genüge vollständig, mögen sich täuschen. Besonders Kinder, die kräftig und lebhaft sind, benötigen mehr Spielraum, um sich im gesunden Rahmen zu entfalten. Ein praktisches Kleidchen und ein sauberer Boden schlagen alle Bedenken nieder. Von diesem Zeitpunkt an muß die Mutter darauf achten, daß alles möglichst praktisch eingerichtet ist, denn der kleine Erdenbürger beginnt sich an den Möbeln hochzurichten und alles Greifbare herunterzureißen. Seine Entdeckerfreude nimmt immer mehr zu, bis er schließlich das erste Schrittlein macht und ihm immer mehr Möglichkeiten der Entfaltung offen stehen.

Ja, es ist schön, das erste Kindchen zu hegen und zu pflegen, doch kaum hat man es sich recht bedacht, dann kann auch schon ein Zweites anrücken, um dem Ersten das Händchen geben zu können und gemeinsam mit ihm durchs Kinderland zu gehen.

### Wenn der Märzwind weht

Was uns der März alles bringen wird, wissen wir nicht, denn der hundertjährige Kalender und alle Wettervoraussagen auf lange Sicht scheinen gar nicht mehr zu stimmen, seitdem die unheimlichen Atomnebel in unserer Atmosphäre kreisen. Wohl konnten wir Menschen dieses Unheil heraufbeschwören, daran etwas zu ändern aber liegt nicht in unserer Macht. Zum Glück können wir aber diese Angelegenheit dem Schöpfer überlassen, denn wenn auch die Verantwortlichen über diesen Glauben leichtfertig spotten mögen, gibt es doch keine andere Macht, die die Torheit der Menschen zur gegebenen Zeit wieder gutmachen könnte.

#### Vitaminreiche Frühlingsnahrung

Nur eines ist dem vernünftigen Menschen immer möglich, nämlich im richtigen Sinn für seine Gesundheit zu sorgen. Wer ohne Krankheit durch den Winter kam, muß auch jetzt noch gut aufpassen, um auf der Höhe zu bleiben. Wir haben unsere Reserven den Winter hindurch aufgebraucht und unsere Ernährung wird immer ärmer an Vitaminen bis wieder die jungen Frühlingsgemüse und die mannigfachen Salate aus dem ausgeruhten, würzig duftenden Erdreich sprossen. Von Woche zu Woche haben unsere Lagervorräte an aktiven Werten etwas abgenommen und dies alles trägt dazu bei, unsere Widerstandskraft herabzusetzen. Wir sollten daher gerade jetzt sehr vorsichtig sein und uns vor Ueberanstrengungen und allzu großen Uebermüdungen oder zu starken Abkühlungen schützen. Beachten wir diesen Rat nicht, dann sind wir auch viel anfälliger für Erkrankungen, vor allem für Infektionskrankheiten. Wir können die innere Widerstandskraft stärken, wenn wir jede Gelegenheit wahrnehmen, um uns mit frischer, vitaminhaltiger Nahrung zu versehen. Wenn wir wenigstens nur schon regelmäßig jeden Tag Kresse essen! Im Tiefland haben wir sie bereits im Februar ausgesät und können sie daher jetzt schon ernten. Wer die Aussaat bis jetzt versäumte, hole sie nach. In Berggegenden, wo noch Schnee liegt, kann man den Kressesamen in ein Kistchen, das man an ein sonniges Fensterplätzchen stellt, aussäen. An besonders warmen Tagen dürfen wir es sogar wagen, die Fenster zu öffnen, damit die keimenden Pflänzchen die durchsonnte Luft genießen können, was ihr Wachstum fördert. Bevor die Sonne verschwindet, werden wir allerdings die Fenster wieder sorglich schließen. Auf diese Weise können wir auch in der Höhe bald unsern Kressesalat genießen. Auch Reform-Sauerkraut lassen wir auf unserm Mittagstisch nie fehlen, bereichert es uns doch mit dem notwendigen Vitamin-C, besonders, da wir es roh essen können. Der

Hefeextrakt Vitam-R hilft uns ebenfalls den Vitaminbedarf zu decken. Auf unserm Frühstückstisch wird das rohe Hagebuttenmark nie fehlen und auch dem Sanddornsirup sprechen wir reichlich zu, besitzen doch diese beiden Wildfrüchte einen hohen Gehalt an Vitamin-C.

Im Laufe des Monats ernten wir im Tiefland bereits schon die ersten Radieschen aus unserm Garten. Auf Aeckern mit Neuumbruch ist der heilwirkende Löwenzahn reichlich zu finden. Unsere Leber, die den Winter hindurch vermehrt schaffen mußte, wird uns für dieses heilwirkende Wildgemüse ganz besonders dankbar sein. In Griechenland erhält man den Löwenzahn gedämpft als Gemüse, so, wie wir den Spinat zubereiten, wenn wir die ganzen Blätter im Oel dämpfen. Man kann diese aber auch durch die Hackmaschine drehen und wir erhalten dadurch einen regelrechten Löwenzahnspinat, der sehr gut schmeckt. Noch wirksamer ist er allerdings, wenn wir die jungen Pflanzen als Salat zubereiten. Auf gleiche Weise werden wir auch den Bärlauch verwenden, der besonders für ältere Leute heilsam ist, da er ihre Adern wieder elastischer werden läßt und somit verjüngend wirkt. Bereits finden wir die ersten Pflänzchen im Tiefland. Jedes Heilmittel, das dem urwüchsigen Boden in Wald und Feld entsproßt, ist mehr wert als teure Kuren in einem feudalen Kurhotel mit allerlei Delikatessen. Hoffentlich haben wir im Herbst den Nüßlisalatsamen noch zeitig genug in den Boden gebracht, damit wir dieses eisenhaltige Frühlingsgemüse genügend zur Verfügung haben sobald der Schnee unseren Garten freigibt. Daß Erbsen und Carotten in die winterfeuchte Gartenerde hinein müssen, darf uns vor lauter anderer Arbeit nicht entgehen, wenn wir möglichst früh ernten wollen.

#### Andere zeitgemäße Gartenarbeiten

Das Besorgtsein um baldiges Frühlingsgemüse bringt uns ganz unmittelbar in die Gartenarbeit hinein. Hoffentlich haben wir den Winter hindurch unsern Kompost umgeschauvelt, damit wir ihn durchsieben können, sobald sich trockenes Wetter einstellt, um für alle Sämereien und Setzlinge genügend feinen Kompost zur Verfügung zu haben. Das Putzen der Erdbeeren und nachheriges Düngen mit etwas Kalk und Kompost ist eine Arbeit, die frühzeitig erledigt werden muß, damit die Stöcke schön gedeihen und süsse Früchte geben können. Erdbeeren sind eine gute Kalknahrung, weshalb sie auch Kalk benötigen. Am besten ist Knochenmehl für sie, da damit zugleich noch eine Phosphordüngung verbunden ist. Den Samen der Kapuzinerkresse stecken wir in Kistchen oder Töpfe, die wir hinter das Fenster stellen, denn für die Aussaat im Freiland ist es noch zu früh. Wenn wir gegen Katarrhe und Halsentzündung gefeilt sein wollen, dann essen wir täglich wenigstens ein Blatt der Kapuzinerkresse. Sie kann roh unter den Salat geschnitten werden. Auch ein gesamter Salat aus Kapuzinerkresse schmeckt gut und ist zur Abwechslung nicht zu verachten.

All diese einfachen Hilfsmittel sind uns dienlich, um Frühlingsmüdigkeit und Krankheiten besser überbrücken zu können. Aber auch die Freude auf den kommenden Frühling ist ein Heilmittel, das auf unser Drüsensystem gleich günstig einwirkt wie ein Vitamin.

### Gewohnheitsesser

#### Sitten und Unsitten

Bei uns in der Schweiz ist es ganz selbstverständlich, daß man seine gewohnten Mahlzeiten regelmäßig morgens, mittags und abends einnimmt. Ja, bei vielen genügt dies nicht einmal, denn sie müssen um 9 Uhr noch den «Znüni» und um 4 Uhr nachmittags noch den «Z'vieri» haben. Der Magen hat sich an diese festgesetzten Stunden gewöhnt, und wir finden das regelmäßige Einhalten unserer Mahlzeiten als einzig richtig. Der Hunger meldet sich ordnungsgemäß auf die festgelegten Zeitpunkte, und wenn daher einmal das Essen nicht ganz pünktlich auf dem Tisch

steht, dann verdirbt man sich deshalb die gute Laune. Es mag in der Hast und strengen Einteilung unserer Zeit liegen, daß wir nicht genügend Geduld aufbringen, um ein Verschieben unseres Zeitplanes ruhig und gelassen hinnehmen zu können. Sollte es einmal durch höhere Gewalt geschehen, daß wir nicht zur gewohnten Zeit essen können, dann empfinden wir Gewohnheitsmenschen dies beinahe als ein Unglück, worüber wir so aus dem innern Geleise geraten, daß uns der Appetit mitsamt der Essensfreude vergeht. Eine vernünftige Einstellung aber würde uns ganz geschickt über die unliebsame Aenderung hinwegversetzen.

Beim Studium der Naturvölker habe ich beobachtet, daß bei ihnen die Regelmäßigkeit der Nahrungseinnahme nicht so vertreten ist wie bei uns. Es ist dies eine natürliche Folge der Verhältnisse. Oft muß die Nahrung erst erjagt werden. Oft muß man abwarten, bis der Fischfang oder das Streifen durch die Natur etwas einbrachten. Manchmal verlangen auch gewisse Verrichtungen und Arbeiten, daß mit dem Essen zugewartet wird, bis das begonnene Werk vollendet ist. Von einem Volk ist mir bekannt, daß es nur ißt, wenn sich das Hungergefühl meldet und dann nur jene Nahrung, die gerade dem bestehenden Bedürfnis entspricht. Daß dieses Volk keine dicken Leute besitzt, ist einleuchtend, wenn man bedenkt, daß der Mensch nicht von dem lebt, was er ißt, sondern von dem, was er verdaut. Alle, die zu diesem Volk gehören, sind daher schlank, geschmeidig, elastisch und von guter Gesundheit. Dieses Vorzugs kann sich ein Naturvolk aber nur so lange erfreuen, so lange es abgeschlossen nach seinen eigenen, vernünftigen Gesetzen leben kann. Sobald es in irgend einer Form genötigt wird, mit der Nahrung und Nahrungsweise der zivilisierten Welt in Berührung zu kommen, wird die erwähnte Möglichkeit mehr und mehr geschmälert oder verliert sich mit der Zeit ganz. Wenn aber Naturvölker von ihren vernünftigen Ernährungsgewohnheiten abgehen, um sich teilweise oder ganz mit entwerteter Nahrung zu verköstigen, dann wirkt sich dies womöglich noch tragischer aus als bei uns.

Wir haben nun allerdings in unserem geregelten und genau geschichteten, modernen Leben keine Möglichkeit eine Methode, wie die soeben erwähnte, anzuwenden, aber es ist vielleicht gleichwohl nicht ausgeschlossen, etwas daraus zu lernen. Vielleicht wäre es gar nicht so sehr verkehrt, nur zu essen, wenn wir Hunger haben, und selbst dann nur soviel bis der Hunger gestillt ist. Mag sein, die gute Sitte, alles aufzuessen, was auf dem Tische steht, ist nicht ganz so einwandfrei, sondern womöglich sogar gesundheitlich schädigend. Wer weiß, ob das immer dicker werdende Bäuchlein damit zusammenhängt? Auch daß wir im übrigen immer fester, steifer und stabliger werden, mag seine Ursache darin haben, daß wir immer alles brav aufessen und alle Platten auf den Wunsch der Köchin schön zusammenputzen, selbst dann noch, wenn es uns eine Ueberwindung kostet, und wir eigentlich fast nicht mehr mögen! Die Verkehrtheit dieser Einstellung verrät auch das derbe Sprichwort: «Eher den Bauch verrenken, als dem Wirte was schenken!»

#### *Der liebe Appetit*

Nach reiflicher Ueberlegung müssen wir aber doch bestimmt zugeben, daß es besser wäre beim Essen den Appetit, diese wunderbare Einrichtung, die uns der Schöpfer zur Regelung und Gesunderhaltung gegeben hat, etwas mehr zu berücksichtigen. Vorausgesetzt, daß man sich gesund und natürlich ernährt, ist es bestimmt nicht unrichtig, auch einmal etwas weniger zu essen oder sogar eine Mahlzeit ausfallen zu lassen, besonders, wenn sich der Appetit nicht melden will. Statt mißmutig vor dem Essen zu sitzen, kann man ebenso gut eine angenehme Beschäftigung vornehmen oder spazieren gehen. Der Appetit meldet sich bestimmt als treuer Begleiter unseres Lebens wieder, läßt er doch in der Regel nie zu lange auf sich warten. Nicht vergebens heißt es im Volksmund: «Hunger ist der beste Koch, schmeckt es nicht, so ißt man's

doch!» Oft fehlt uns ganz einfach die richtige Entspannung durch Bewegung und Atmung im Freien. Oft würden wir uns dadurch mehr nützen, als wenn wir abgemüdet, ohne jegliches Hungergefühl, nur weil es nun einmal die gewohnte Essenszeit ist, vor einem vollen Teller sitzen, und die Nahrung nur mit Mühe und Ueberwindung hinunterwürgen.

Anders ist es indes um jenen bestellt, der immer Hunger hat, so daß er selbst den Anteil seines lieben Nachbarn, dem es an Appetit gebricht, noch bewältigt. Sollte ein solcher die Regel aus Großvaters Zeiten, aufzuhören, wenn es am besten schmeckt, befolgen müssen, dann würde er dies wohl als eine große Ungehörigkeit empfinden. Gleichwohl aber liegt in diesem gut gemeinten Rat eine Wahrheit, die zu richtigem, gesundem Maßhalten hinzielt. Es ist eine anerkannte Tatsache, daß trotz Hungersnöten, die da und dort noch auftreten, immer noch mehr Menschen am Zuvielessen zugrunde gehen als am Hunger. Es schadet tatsächlich niemandem, ein wenig mehr auf das Hungergefühl zu achten, selbst wenn es sein muß, einen Fastentag mit Fruchtsäften einzuschalten. Man verhungert dadurch keineswegs. Mag sein, es rafften sich einige um der schlanken Linie willen dazu auf. Man soll dabei aber nicht etwa ins Gegenteil verfallen und einem Schlankheitsfimmel huldigen, wie dies bei jungen Mädchen, die linientreu bleiben möchten, vorkommen mag, so daß sie zu wenig essen und dadurch unterernährt werden. Diese Gefahr besteht allerdings bei den ältern Jahrgängen weniger mehr. Es würde indes manch einem Bankdirektor, Wirt oder Metzgermeister, ja, je nachdem sogar einem Magistraten oder Ratsherrn ebenfalls nützlich sein, die Nahrungsaufnahme nach den eigentlichen Bedürfnissen des Körpers zu richten, statt den Eßgewohnten und der Macht des Gaumens Folge zu leisten. Auch die rundlichen Hausfrauen und Köchinnen, von denen es heißt, sie würden schon allein vom Riechen der Duffte satt und fett werden, dürften gleichwohl den gegebenen Rat berücksichtigen, weil er auch ihnen nützen kann, denn es gibt sehr viele Menschen, die behaupten, nur wenig zu essen, müßten sie aber mit den Genügsamen vorlieb nehmen, dann würden sie darüber jammern, weil sie mit so wenig nicht satt werden können. Beides hat demnach seine Schattenseiten. Wer ohne Appetit essen muß, ist bedrängt, aber auch jener ist benachteiligt, dem der Appetit keine Schranken setzt. Beiden wird die Befolgung guter Ratschläge zur Regelung ihrer Lebensweise gesundheitlich nützlich sein.

#### **Kabis**

Kabis nennt man in der Schweiz, wie auch in etlichen Gegenden Süddeutschlands den Weißkohl. Diesen kennen wir alle. Daß es aber auch noch eine Kabispalme geben soll, die im Süden der Vereinigten Staaten wächst, davon wissen wohl die wenigsten etwas. Diese Palme heißt tatsächlich so und zwar, weil die Indianer sie, bevor der weiße Mann bei ihnen herrschte, als Gemüse gebrauchten. An dieser Palme, deren Stamm 6—8 Meter hoch wird, wachsen nun allerdings keine Kabisköpfe. Ihren Namen hat sie erst durch die Weißen erhalten und es mag sein, daß es Schweizer oder Süddeutsche waren, die beobachteten, wie die Indianer eine solche Palme mit ihren fächerartigen Blättern fällten und das Herz im Fächergewirr der Blätter herauschnitten. Sonderbarerweise sieht dieses Herz tatsächlich aus wie ein Kabis und ergibt auch ein ähnliches Gemüse. Wir, die wir so selten Palmen zu sehen bekommen, staunen tatsächlich darüber, daß wegen einem Kabisgemüse eine hoch gewachsene Palme ihr Leben lassen sollte. Wir haben aber trotzdem keinen Grund, nun dieserhalb unsern bescheidenen Kabis zu unterschätzen. Gerade, wenn der Winter zur Neige geht, steht uns nur noch wenig vitaminreiches Frischgemüse zur Verfügung, weshalb wir den Kabis doppelt wertschätzen sollten. Rohen Kabissalat mit Oel, etwas Zwiebeln und Molkosan oder Citrone zubereitet, erträgt auch jener, der