

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Chinesische Ernährungsgewohnheiten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969460>

#### 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:** 27.12.2025

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

## Chinesische Ernährungsgewohnheiten

Jedem, der sich schon mit der chinesischen Küche befaßte und der dieserhalb auch schon in chinesischen Restaurants gegessen hat, mag es aufgefallen sein, daß der Chinese seiner Nahrung sehr viel Nüsse beifügt. Wenn man einen chinesischen Diätetiker über die Ursache dieses Vorgehens fragt, dann erhält man die eindeutige Antwort, daß die Nüsse die Protein-, also die Eiweißnahrung vervollständigen sollen. Diese Ueberlegung ist für sie begreiflich, denn China ist auf diese Lösung angewiesen, da es sich keinen solch großen Fleischverbrauch ermöglichen kann wie die europäischen Staaten. Es gab seinerzeit in China eine große Krise, denn die Verfütterung von Eiweißprodukten an Tiere, wie Bohnen, Sojabohnen und anderes mehr, um dadurch aus tierischem Eiweiß leben zu können, hat ein Problem geschaffen, das ganz stark einschneidende Änderungen in der Ernährung des chinesischen Volkes verursachte. Man sah ein, daß man von der Fleischnahrung stark abweichen mußte, denn das Land ist nicht groß genug, um die Hunderte von Millionen Einwohner mit Fleischnahrung zu sättigen. Aus diesem Grund mußte man das pflanzliche Eiweiß, statt es den Tieren zur Verfügung zu stellen, eben für die Menschen bereithalten, um auf diese Weise dieses an Uebervölkerung leidende Land überhaupt ernähren zu können. Das war der Grund, weshalb der Chinese gezwungen war, mehr Nüsse und mehr Bohnen, also vor allem mehr Sojabohnen einzunehmen, denn diese Produkte sind für ihn die besten Eiweißlieferanten.

### Nachahmenswerte Einsicht

Der moderne Chinese weiß aber noch mehr auf dem Gebiete der Ernährungsfrage, denn ihm ist bekannt, daß nicht nur das Eiweiß die große Rolle spielt, sondern auch die ungesättigte Fettsäure. Ich war erstaunt zu sehen, wie amerikanische Zeitschriften sogar darauf hinweisen, daß sich der Chinese in der Hinsicht ganz der modernen Ernährungstherapie anschließt und nicht etwa

rückständig, sondern auf dem laufenden ist. Viele seiner alten guten Sitten und Gebräuche auf dem Gebiete der Ernährung sind ihm durch die neuen Forschungsarbeiten nun klar und ihre Richtigkeit ist ihm bestätigt worden. Nicht immer erkennt man, wie weit eine richtige Handlungsweise oft reicht. In dem vor uns liegenden Fall glaubten die Chinesen einfach nur, der Eiweißfrage richtig entsprochen zu haben, während es sich nachträglich herausstellte, daß sie damit zugleich auch die große Bedeutung, die der hochgesättigten Fettsäure zufällt, berücksichtigt haben. Die Chinesen sind auch davon überzeugt, daß sich diese Nahrung sowohl auf die Leber wie auch auf die Bauchspeicheldrüse sehr gut auswirkt. In der chinesischen Heilmethodik wird auch behauptet, daß die Nußnahrung vorbeugend auf die Arteriosklerose wirken soll. Bestimmt ist diese Behauptung nicht schlecht, denn wir haben in der Schweiz mit Baumnüssen auch schon ähnliche Erfahrungen gemacht. Es ist daher angebracht, daß wir in unserer Ernährung mehr Baumnüsse verwenden, ebenso auch mehr Pinienkerne, denn diese haben zudem noch eine phantastische Wirkung auf die Atmungsorgane, indem sie die Lunge und die Bronchien stärken. Wir sollten auch den verschiedenen anderen Nußarten, so den Haselnüssen und Mandeln mehr zusprechen, indem wir sie nicht nur in Kuchen, also nicht nur in gebackener Form, sondern auch fein geraffelt im Birchermüesli oder in den übrigen Süßspeisen verwenden. Gleichzeitig dürfen wir auch den Sesamsamen nicht vergessen, da auch er die gleichen Vorteile wie die Nüsse aufweist. Zerschneidet man Sesam im Mixer fein, dann kann man ihn genau so wie die geraffelten Mandeln verwenden, entweder in der Rohnahrung oder in Backwaren, denn die Wirkung ist die gleiche. Vergessen wir also in Zukunft nicht die weise Einsicht des Chinesen auch für uns anzuwenden, indem wir in unserer Ernährung mehr Nüsse gebrauchen.