

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 12

Artikel: Das Quantum in der Krankendiät
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969559>

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>

derung der Allgemeinbildung gewertet werden.

Es wurde indes festgestellt, daß das Fernsehen für Herzranke und Nerven-schwache eine sehr große Beanspruchung und Belastung, oft ein Schaden, ja sogar, wenn man es drastisch ausdrücken will, gewissermaßen ein Gift bedeutet. Vor allem wirkt sich die typische Unruhe in den Bildern auf das Gehirn ungünstig aus. Ich kenne beispielsweise Patienten, die infolge früherer Hirnhautreizung und Hirnhautentzündung über eine gewisse Schwäche zu

klagen haben, die sich bei Film- und vor allem vermehrt bei Fernsehdarbietungen durch ein starkes Kopfweh bemerkbar macht, das bis zum Schlechtsein und Erbrechen führen kann.

Wer auf diese Weise geschwächt ist, sonstwie schwache Nerven, ein empfindliches Gehirn oder ein schwaches Herz besitzt, der muß sich vor dem Betrachten von Fernsehprogrammen und auch vor allem andern, was sich bildhaft bewegt, vorsichtig hüten und es wenn immer möglich meiden.

Das Quantum in der Krankendiät

Bei der Zusammenstellung der Krankendiät spielt das Quantum eine wesentliche Rolle. In erster Linie werden Herzranke, aber auch Asthmatiker und Leberleidende sofort eine wesentliche Linderung empfinden, wenn sie das Nahrungsmittelquantum auf ein Minimum herabsetzen, indem sie täglich vielleicht statt 3500 nur noch 2500 Kalorien einnehmen. Dabei sollte aber niemand dem Irrtum verfallen und die Nahrung nur nach Kalorien bewerten. Ob wir reine Stärke, also Weißmehlprodukte, einnehmen, oder ob wir mit Vollkornprodukten rechnen können, um der Kalorientheorie gerecht zu werden, ist ein wesentlicher Unterschied. Wer sich neuzeitlich ernährt, indem er nur Naturkost genießt, kann viel leichter eine Verminderung der Menge vornehmen, ohne daß er sich dadurch einen gewissen Mangel an Vitamine und Mineralstoffen zufügt. Besonders sind die Fette

für Herz-, Asthma- und Leberranke sehr stark zu prüfen. Obwohl ich diese Angelegenheit in meinem Leberbuch eindeutig erklärt habe, wird leider diese Forderung von vielen noch viel zu wenig beachtet. Das dringende Gesundheitsgebot heißt also, naturbelassene Fette, die noch den vollen Gehalt an ungesättigter Fettsäure besitzen, in unser Nahrungsprogramm einzuführen.

Es ist erstaunlich, welch heilsame Wirkung die Beachtung der erwähnten Forderungen in sich birgt. Ohne den gleichzeitigen Wert der Heilmittel zusätzlich in Erwägung zu ziehen, ist schon allein die Verminderung und gleichzeitige Verbesserung der Nahrungsmittelmenge von solch auffallendem Einfluß, daß diesem Umstand stets in erster Linie unsere volle Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte.

Gift in der Nahrung

Schon vor vielen Jahren lauteten Vorträge und Buchtitel wie diese schwerwiegende Überschrift. Biologen und Praktiker wiesen dabei auf die Schädlichkeit der Zusätze und Konservierungsmittel in der Nahrung, vor allem in den Konserven hin.

Heute darf man mit Befriedigung zugeben, daß es mit den erwähnten Nachteilen viel gebessert hat. Bestimmt haben unsere vielseitigen Proteste in der ganzen zivilisierten Welt viel zur Aenderung und Verbesserung beigetragen. Nahrungsmittelche-

miker und Gesundheitsbehörden konnten die Ergebnisse nicht ohne weiteres unbeachtet lassen. Einen großen Schritt nach vorwärts hat vor allem Deutschland durch sein neues Lebensmittelgesetz eingeschlagen. Dies ist bestimmt auch für unsere Schweiz nachahmenswert. Es mag sein, daß wir womöglich schon aus Exportinteressen in ähnlichem Sinne Folge leisten müssen. Erfreulicherweise arbeitet unsere Konservenindustrie heute bereits schon in der Aufarbeitung von Bohnen und Erbsen oh-