

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 18 (1961)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Es ist Zeit zum Essen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553328>

#### **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:** 14.02.2026

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

## Es ist Zeit zum Essen

Kein ehrlicher Beobachter kann abstreiten, dass sich im Universum alles nach einer immer wiederkehrenden Genauigkeit abwickelt. Noch nie hat die Sonne vergessen, des Tages Helle zu bringen, selbst wenn Wolken verhindern möchten, dass sie auch noch ihre wärmenden Strahlen zur Erde senden kann. Auch wenn die ganze Menschheit bitten und flehen würde, die Sonne möchte abends mit ihrem Licht noch länger verweilen, würde dies doch keineswegs dazu beitragen, dass sie auch nur eine Sekunde später am Horizont verschwände. Es wird notwendig sein, dass diese unverrückbare Genauigkeit der unbelebten Schöpfung zu eigen ist. Unser eigenes Tun und Lassen kann hingegen von uns selbst weitgehend bestimmt werden. Aber es ist auch für uns Menschen gut, wenn wir unser Leben einer gewissen Regelmässigkeit im Arbeiten, Essen und Ruhen unterstellen. Dies wird uns davor bewahren, irgend einer Einseitigkeit zum Opfer zu fallen. Wir können ohne notwendige Nahrung, ohne Schlaf und Erholung nicht auskommen, ohne dass sich mit der Zeit ein schädigender Mangel einstellen würde. Dies will nun aber nicht sagen, dass wir an einer unvernünftigen Regelmässigkeit festhalten müssen, selbst wenn uns diese zu schaden vermag. Es ist bei den meisten Menschen üblich, selbst dann zu essen, wenn sie keinen Hunger verspüren, ja sogar dann, wenn sie sich nicht wohl fühlen. Nicht einmal das Quantum der Nahrungsmittel richten sie nach dem bestehenden Bedürfnis, sondern nach dem, was uns zur Verfügung steht.

### Vernünftige und unvernünftige Einstellung

Wildlebende Tiere und Naturmenschen stellen sich anders ein, denn sie achten weniger auf Zeit und Regelmässigkeit als vielmehr auf Hunger- und Durstgefühl und auf das Wohlbefinden des Körpers. Wer sich so einstellt, benötigt keine Vitamin- und Mineral-Tabellen, keine Erkenntnis über das Eiweissoptimum und den Mineralsalzbe-

darf, denn die Natur weist instinktiv selbst den Weg. Oft sind es alte Bräuche und Erfahrungen, die das Notwendige zum Aufbau des Körpers und zur Erhaltung der Gesundheit zu verschaffen vermögen. Frei lebende Tiere und Naturmenschen essen und trinken auch nicht mehr, als sie bedürfen. Nur der Gewohnheitsmensch isst und trinkt beinahe vorschriftsgemäss, wenn ihn die Zeit ruft oder auf Grund einer Einladung, sehr oft auch nur aus lauter Genussucht, und zwar meist mehr als notwendig und der Gesundheit bekömmlich ist.

Dass die Güte und Beschaffenheit der Nahrung eine wesentliche Rolle in der Gesunderhaltung unseres Körpers spielt, leuchtet wohl jedem ein. Weniger beachtet wird jedoch die Nahrungsmenge und die Zeit der Nahrungsaufnahme, wiewohl auch dies von ebenso grosser Wichtigkeit ist. In der Regel essen die meisten von uns eher zuviel als zu wenig. Wenn wir ehrlich mit uns sind, werden wir dies leicht feststellen können, was uns in Zukunft dazu beeinflussen sollte, die Nahrungsmenge etwas einzuschränken. Gesundheitlich wird sich dies für die meisten Menschen der gemässigten Zone nur gut auszuwirken vermögen. Abends ist es angebracht, nur wenig zu essen, weil dadurch eine ungestörte Nachtruhe erreicht werden kann, was der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit sehr zu gute kommen wird. Ein erquickender Schlaf vermag uns gerade so wohltuend zu stärken wie eine gesunde, kräftigende Nahrung. Vorteilhaft wird indes von Zeit zu Zeit auch ein halb- oder ganztägiges Fasten sein, und zwar besonders ein Saftfasten. Kleine körperliche Störungen lassen sich meist leicht beheben, wenn der Körper durch die notwendige Ruhe seine Regenerationsarbeit ungehindert verrichten kann. Der ausbleibende Hunger zeigt uns in der Regel an, dass der Körper nicht gewohnheitsmäßig durch die übliche Aufnahme von Nahrung belastet werden sollte, bevor er wieder in Ordnung ist.

### Richtunggebende Erfahrungen

In manchen Ländern Asiens konnte ich feststellen, dass der arme Asiate oft mit erstaunlich wenig Nahrung auskommen muss, und eigenartigerweise sind jene, die sich natürliche Nahrung beschaffen können, sogar gesund und zäh dabei. Eine koreanische Ärztin aus Seoul erklärte mir, ihre wissenschaftliche Ernährungserkenntnisse könnten sich niemals mit dem decken, was von den armen, koreanischen Bauern gefordert wird, denn trotz harter Arbeit muss er mit unbegreiflich wenig Nahrung auskommen. Dies gilt auch für die Frauen, die in der Regel körperlich mehr leisten müssen als die Männer. — Diese Feststellung zeigen uns indes, dass wir bei guter naturbelassener Nahrung mit weit weniger auskommen könnten, wenn wir dafür besorgt wären,

dass wir die Nahrung auch gut verarbeiten. Wir sollten den Bedürfnissen unseres Körpers unbedingt ebensoviel Aufmerksamkeit entgegenbringen, wie der Zeit zum Essen. Es ist weit besser, etwas nicht zu essen, wenn kein Bedürfnis dafür vorhanden ist, als sich zu bemühen, mit dem, was aufgestellt wird fertig zu werden. Der Verlust ist grösser, wenn wir den Körper unnötig belasten, als wenn wir ihn schonen, dafür aber die Nahrungsmittel ausgaben nicht voll auswerten können. Bei aller Dankbarkeit und Wertschätzung für die Vorsorge der Hausfrau ist es oft doch besser, die Köchin etwas zu enttäuschen, als den Körper aus dem Geleise zu bringen. Die Zeit zur regelmässigen Nahrungsaufnahme wird williger beachtet werden, wenn sich der Körper dabei nach seinen jeweiligen Bedürfnissen richten darf.

## Vom Wert der Wildfrüchte

Obwohl die Wildfrüchte manchen bekannt sein mögen, werden sie doch immer noch viel zu wenig wertgeschätzt. Zudem ist ihr Vitamin- und Mineralstoffgehalt oft noch gar nicht genügend erforscht worden.

### Der Sanddorn und die Hagebutte.

Über die Sanddornbeeren ist bekannt, dass sie sehr reich an Vitamin C sind, so dass dieser Umstand sogar die Aufmerksamkeit der Ärzte auf sich gezogen hat. Aber auch die Hagebutten weisen diesen Vorzug auf und zugleich wirken sie sich noch günstig auf die Nieren aus und erfüllen als Anregungs- und Reinigungs nahrung eine wichtige Aufgabe in unserem Körper.

### Sauerdorn oder Berberitze

Obwohl die Berberitzenbeeren im Gehalt an Vitamin C den erwähnten Wildfrüchten nicht nachstehen, werden sie doch weniger oft verwendet, auch kann ihr Wert je nach Standort oder Reifegrad sehr unterschiedlich sein. Beachtenswert ist, dass sie für Blutarme eine gute Hilfe sind. Die Beeren des Berberitzen- oder Sauerdornstrauches können zu Mark, Gelée oder einem guten Sirup verarbeitet werden. Statt uns also auf unseren Herbst-

wanderungen bloss am Anblick der leuchtend roten, länglichen Traubenbeeren, die uns unwillkürlich an die Johannisbeeren erinnern, zu erfreuen, können wir im Vorbeigehen auch einige der schmackhaften, sauren Früchte geniessen, oder wir können gar unsern leeren Rucksack damit füllen, um zu Hause daraus eine wertvolle Nahrung zuzubereiten.

### Preisel- und Heidelbeeren

Weil die Preiselbeeren als einzige Wildfrucht einen Säureüberschuss aufweisen, sind sie lange etwas stiefmütterlich behandelt worden. Dieser Umstand ist jedoch für die Bewertung dieser Früchte nicht allein massgebend, denn man darf auch den Gehalt an wertvollen Spurenelementen nicht vergessen. Sehr beachtenswert ist ferner, dass Preiselbeerenkompott bei Verstopfung hilft, den Darm wiederum langsam in Ordnung zu bringen. Ähnlich wie die Preiselbeerpflanzen sehen auch die Heidelbeerstauden aus, nur dass die Beeren unverkennbar anders sind. Wir kennen sie ja alle zur Genüge, denn wer liesse sich deren Genuss zur Zeit der Ernte je entgehen. Das Loblied, das ihnen gesungen wird, verdienen sie tatsächlich,