

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Hotelkost und Gesundheitsfragen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552193>

#### **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:** 25.01.2026

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

reits schon einen Säureüberschuss aufweist. Wer daher diesen Beruf ausübt, unterliegt der Gefahr, der Bildung von Nierengriess und Nierensteinen durch unrichtiges Verhalten Vorschub zu leisten. Bergführer und andere Touristen sind jedoch in der Lage, diesem Übel auf einfache Weise entgegen zu wirken. Sie müssen nur mehr Flüssigkeit einnehmen, was für sie eine grosse Hilfe bedeutet. Es kommt dabei jedoch sehr auf die Wahl der Flüssigkeit an, denn sie dürfen nicht etwa zu säurehaltigen Weinen und alkoholischen Getränken Zuflucht nehmen. Was ihnen bekommen wird, sind

basenüberschüssige Fruchtsäfte, fruchtsafthaltige Mineralwasser oder wenn nichts derartiges zu erhalten ist, einfach frisches Quellwasser. Um die harnpflichtigen Stoffe herausschaffen zu können, ist die Einnahme von genügend Flüssigkeit eine unbedingte Notwendigkeit. Dadurch wird man in der Niere auch eine Kristallisation, also eine Griess- und Steinbildung, verhindern können. Oftmals ist es sehr einfach, gewisse schwerwiegende Nachteile zu beheben. Man muss nur wissen, wodurch sie entstehen und sie nachher gewissenhaft meiden.

## Hotelkost und Gesundheitsfragen

Wenn wir die Speisekarten gewisser Länder ein wenig studieren, erhalten wir keine schlechte Orientierung über die verschiedenen Krankheiten und Sterbemöglichkeiten, die wir jeweils in den einzelnen Gebieten zu erwarten haben. Aus der Menukarte können wir nämlich gewisse Zusammenhänge zwischen der Ernährung und dem Krankheitsgeschehen feststellen. Nicht nur bei uns in der Schweiz, sondern in ganz Zentraleuropa bestehen  $\frac{2}{3}$  bis  $\frac{3}{4}$  aller dargebotenen Speisen aus Fleisch und Wurstwaren. Dann folgen Eier- und Käsespeisen, während die Gemüse nur ganz bescheiden vertreten sind. Als weiterer Nachteil ist festzustellen, dass diese zu 80–90% aus der Büchse stammen. Die heute allgemein dargebotene Kost ist zum grössten Teil säureüberschüssig. Das will sagen, dass sie eine Nahrung darstellt, die reichlich Harnsäure und Cholesterin bildet. Es ist somit begreiflich, dass Rheuma, Gicht, Arterienverkalkung nebst Herz- und Gefässkrankheiten bei uns immer mehr zunehmen und bereits den grössten Prozentsatz unserer Bevölkerung dahinraffen. Auch der Krebs gehört in diese Gesellschaft, kann somit auch dazugezählt werden. Betrachtet man die schwerwiegende Kolonne der erwähnten Leiden eingehend, dann wird sich besonders der Ernährungstherapeut fragen, ob es für die forschende Wissenschaft nicht besser

wäre, statt nach Erregern und Patentmedizin Ausschau zu halten, einmal die Menukarten unserer Hotels und Restaurants zu studieren, um festzustellen, was allgemein gegessen wird. Bei dieser Kontrolle ist nicht einmal eine genaue Analyse notwendig, denn es ist offensichtlich, wie wenig vitalstoffhaltige, basenüberschüssige Nahrung dargeboten wird.

Selbst in der Hauptsaison, in der die verschiedensten Gemüse in reichem Massen feilgeboten werden, ist es oft sehr schwer in unseren Gaststätten ein Frischgemüse zu erhalten. Auch in Jahren reicher Ernte wäre kein Überschuss an Gemüse im Grosshandel oder bei den Erzeugern zu beobachten, wenn die Nahrung nicht nur nach praktischen, sondern mehr nach gesundheitlichen Grundsätzen zusammengestellt würde.

Noch schlimmer wirkt sich die gleiche, bequeme und gedankenlose Methode aus, wenn sie auch im privaten Haushalt durchgeführt wird. Für Frauen, die gerne im Café sitzen oder solche, die beruflich tätig sind, ist es natürlich schwerer, eine gesunde Nahrung mit täglichen Frischgemüsen und gut zubereiteten Salaten auf den Tisch zu bringen. Wer jedoch die Verantwortung für das gesundheitliche Wohl der ihm anvertrauten Menschen ernst nimmt, beschäftigt sich etwas eingehender mit dem wichtigen Problem einer gesunden, zweckmässigen Ernährung