

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 23 (1966)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Gesunde Ernährung in Frankreich  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969420>

### **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:** 27.04.2026

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

geben. Auch Lehm kann man verabreichen, da dieser das Gift genauso wie die Holzasche und die Holzkohle aufsaugt und zum Teil neutralisiert.

Nachdem man diese ersten Hilfeleistungen durchgeführt hat, nimmt man später noch Kreislaufmittel ein, so das Hyperisan und Urticalcin in vierfacher Dosis. Als letztes folgt noch ein gutes Lebermittel, das wir im Boldocynara finden. Es ist indes notwendig, dass man auf jeden Fall nach den ersten Massnahmen, die man getroffen hat, sofort einen guten Arzt benachrichtigt oder ihn aufsucht, wenn dies dem Patienten noch möglich ist. Da es

sehr gefährlich ist, Pilzvergiftungen leichtzunehmen, betonen wir mit Nachdruck, doch mit der Behandlung sofort zu beginnen, sobald man den Irrtum in der Wahl der Pilze festgestellt hat. Um sich Schwierigkeiten zu ersparen, sollte beim Pilzesuchen stets mit der grössten Vorsicht vorgegangen werden. Auch ein guter Pilzkenner sollte immer ganz sicher sein, dass er nur essbare Pilze gesammelt hat. In Zweifelsfällen sollte man es nie darauf ankommen lassen, denn man könnte diese unbesorgte Nachlässigkeit teuer bezahlen müssen.

### **Gesunde Ernährung in Frankreich**

Es gibt geläufige Redensarten, die darauf hinweisen, dass man schon früher in Frankreich gewohnt war, das Essen zu einem kulinarischen Feste werden zu lassen. Wenn man bedenkt, wie lange es braucht, bis uns die Natur die köstlichen, gesunden Gaben zur Erhaltung unseres Lebens hat heranwachsen lassen, ist es begreiflich, dass wir sie entsprechend unserer Dankbarkeit auch sorgfältig und äusserst verständnisvoll zubereiten. Ebenso zeugt es von weit dankbarer Wertschätzung, wenn wir ein solches Mahl mit festlicher Freude geniessen, statt es nur mit gedankenloser Eile herunterzuschlingen. So ist es denn vernünftig, die Einstellung des Franzosen in der Hinsicht und auch vom gesundheitlichen Standpunkt aus etwas nachzuahmen, kann doch in Europa die französische Ernährung den Anspruch erheben, am reichhaltigsten zu sein. Der Franzose ist nicht auf eine einseitige, sondern auf eine gemischte Nahrung eingestellt. Er liebt nicht nur Fleisch, sondern auch Gemüse und Salate. Ferner lässt er es an feinen Käsen, vor allem an Weichkäsen nicht fehlen. Die gute, französische Küche verwendet zudem viel Gewürze und weniger Salz, was ich seinerzeit bei Escofier, dem sogenannten König der Köche, kennengelernt habe. An einem seiner Kurse betonte dieser kleine, geschickte Mann immer wieder, dass man

würzen, nicht nur salzen sollte. Das bedeutet jedoch nicht, dass die Würze hervorstechen dürfte, denn ihr Zweck und ihre Aufgabe ist nur, den Geschmack abzurunden und die Nahrung zu bereichern. Natürlich hat dieser kluge Künstler der kulinarischen Wissenschaft damals schon festgestellt, dass man kein Gemüse abbrühen darf, weil die oft an die Geschmacksstoffe gebundenen Vitamine und Nährsalze dadurch verloren gingen. Als typischer Franzose betonte Escofier auch stets, dass man von keiner Nahrung viel essen sollte, weil die Zusammenstellung der Mahlzeiten vielseitig sein müsse, um alle wertvollen Stoffe enthalten zu können. Man war also bei ihm nicht genötigt, den Bauch einseitig mit Suppe, Fleisch und Teigwaren zu füllen, da diese einseitige Ernährung bloss dicke Bäuche mit Avitaminosen verschafft.

#### **Behebung offensichtlicher Nachteile**

Was beim Franzosen nun aber nicht auf die Liste gesunder Ernährungsansichten gesetzt werden kann, das ist die Brot- und allgemeine Getreidefrage, denn es ist in Frankreich sehr schwer, Vollkornprodukte einzuführen. Beliebt sind vor allem die bekannten, knusperigen Pariser Stangenbrote, die dem verwöhnten Gaumen trefflich munden. Leider habe ich mich oftmals vergebens darum bemüht,

für Frankreich ein gutes Brot zu beschaffen. Einmal gelang mir dies zwar beinahe, da mit einer grossen Firma sogar ein Vertrag zustande kam, nur konnte er noch nicht verwirklicht werden. Erfreut hörte ich nun aber von einer Fabrik, die in der Nähe von Grenoble wertvolle Reformnahrungsmittel herstellt. Auf mein Schreiben an diese Firma erhielt ich die Einladung zum Besuch der Fabrik, und ich war angenehm überrascht, dort nicht nur materielle Interessen vorzufinden, denn die beiden Inhaber des Betriebes sind überzeugte Vegetarier. Sie geben ihre Produkte unter der Marke Cereales heraus, wobei sie sich das gleiche Ziel wie wir in der Schweiz gestellt haben, nur dass sie sich dabei der Mentalität des Franzosen geschickt anpassen müssen. Da es bei diesem schwer ist, Vollkornprodukte auf den Tisch zu bringen, stellen sie die Nahrungsmittel mit hellerem Mehl her, bereichern sie jedoch mit Meeralgen, und das erfreuliche Ergebnis ist, dass dadurch das Fertigprodukt mehr Spurenelemente enthält, als dies bei einem Vollkornpräparat der Fall ist.

Teigwaren mit Zusatz von Meeralgen schmecken sehr gut. Auch ein Zwieback mit Meeralgen konnte sich durchsetzen, da er selbst bei den Kindern beliebt geworden ist. Ich war erstaunt, hier das verwirklicht vorzufinden, was ich schon längst als dringende Notwendigkeit bekanntgemacht habe, und zwar ohne jegliche vorherige gegenseitige Fühlungnahme. Oftmals habe ich schon darauf hingewiesen, dass unser Boden in bezug auf Spurenelemente gehaltlich arm geworden ist, weshalb unsere Nahrung einen kleinen Prozentsatz Meerpflanzen benötigt, damit ein Teil des erwähnten Mangels ersetzt werden kann. Ich ermunterte daher die beiden Hersteller der «Cereales»-Produkte, ihre Präparate auch in den schweizerischen Reformhäusern einzuführen, was demnächst auch geschehen wird.

#### **Verwirklichte Vorteile**

Die zusätzliche Beschaffung solcher Produkte ist eine Bereicherung für unsere ge-

sunde Küche. Wir erhalten dadurch vorwiegend an Kali gebundene Spuren von Jod nebst vielen anderen Spurenelementen. Diese Bereicherung hat zur Folge, dass unsere endokrinen Drüsen sowie das ganze Lymphsystem besser arbeiten können. Dies verschafft dem ganzen Körper grössere Widerstandsfähigkeit, vor allem gegen die vielen kleinen Infektionsmöglichkeiten, die sich unliebsam als Katarre, Influenza, Grippe und dergleichen mehr äussern können. Da alle diese Bakterien, die täglich auf uns einströmen mögen, bei Jod- und Mineralmangel besser gedeihen, helfen die Meerpflanzen erfahrungsgemäss den Kampf gegen sie erfolgreich zu unterstützen.

Man kann nun allerdings der irrtümlichen Auffassung sein, dass Spuren nicht genügen mögen, Mängel zu beheben. Die Erfahrung hat jedoch bewiesen, dass oft verschwindend kleine Mengen eines Stoffes ausreichen, um grossen Einfluss zu erwirken, und zwar sowohl im günstigen, wie auch im ungünstigen Sinne. Wir wissen heute zur Genüge mit welcher vermehrten, schädigenden Einflüssen wir durch Radioaktivität, durch Luftverschlechterung, durch Gifte in der Nahrung infolge verschiedener Spritzmittel und chemischer Düngung, wie auch wegen schädigender Konservierungs- und Verschönerungsmittel zu rechnen haben. Das veranlasst uns in doppeltem Masse, Wert darauf zu legen, aus Feld und Garten und nicht zuletzt auch aus dem Meer wertvolle Nahrungsmittel mit genügend Spurenelementen zu gewinnen. Hierzu gehören natürlich auch die Nahrungs- und Würzmittel, wie sie heute mit biologisch gezogenen Rohstoffen unter Zusatz von Meerpflanzen hergestellt werden. Einen kleinen Anteil an dieser Aufgabe hat auch die Bioforce AG in Roggwil, die ich ins Leben gerufen habe, übernommen, was natürlich mir in meinen Bemühungen auf gesundheitlichem Wirkungsfeld zur Genugtuung gereicht. Ebenso freut es mich, wenn nun auch die französische Firma Cereales dazu beiträgt, die erwähnte Aufgabe gewissenhaft zu erfüllen.