

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Verkehrte Essgewohnheiten und ihre Folgen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552073>

#### **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:** 21.02.2026

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

trefflich, warum es bei kleinerer Arbeitsleistung nicht notwendig, ja sogar eher gefährlich ist, zuviel einzuheizen. Wenn

daher die Pensionierung nicht zu unserer Todesursache werden soll, müssen wir uns frühzeitig im Masshalten üben.

## Verkehrte Essgewohnheiten und ihre Folgen

Vielleicht weiss man über verkehrte Essgewohnheiten am besten Bescheid, wenn man einmal Gelegenheit hatte, die verschiedenen Gäste eines Erstklasshotels zu beobachten. In der Schweiz müssen wir nicht unbedingt im besten Hotel wohnen, um gut versorgt zu sein, wohl aber in den meisten Ländern, in die uns die heutige Reiselust führen mag. In der Regel beanspruchen dort auch die einheimischen Gäste, die ihre Ferien in einem solchen Hotel verbringen wollen, nebst all seinen Vorzügen, die es bietet, auch mancherlei kulinarische Genüsse. Da das Geheimnis jedoch im Masshalten liegt, stellt sich meist nicht das wünschenswerte Ergebnis ein. Es verhält sich in der Hinsicht ungefähr gleich wie zu Festzeiten, denn auch während solcher Tage glaubt man in der Regel, seinem Verdauungssystem Unglaubliches zumuten zu können. Da nun aber, wie sich der bekannte Ernährungstherapeut Dr. von Borosini einmal geäusserst hat, unser Magen kein Vergnügungslokal ist, melden sich als Folge sehr oft Störungen und Erkrankungen, die vollauf beweisen, dass unsere Ernährungsweise verkehrt war.

So kann es uns auch zur Ferienzeit ergehen. Wohl mag uns ein sehr schön gelegener, stattlicher Hotelbau mit all seinen Vorzügen zur Verfügung stehen. Im lauschigen Garten, umgeben von prächtigen Pinien, können wir dicht beim Meerestrand ausgiebige Ruhe pflegen. Stundenlang mögen wir uns an dem unermüdlichen Spiel der Meereswellen erfreuen, ihrem Gesang lauschen und die heranstürmende Brandung bewundern. Der würzige Duft, den die Pinien ausströmen, die jodhaltige Meeresluft und die Gelassenheit, in der wir uns angenehm entspannen können, sind vorteilhafte Voraussetzungen, die eine erholungsreiche Ferienzeit gewährleisten. Auch das regelmässige Meerbad, das gelegentliche, leich-

te Sonnenbaden bei spielerischer Bewegung, das Luftbad im Halbschatten, all dies fördert unser Wohlbefinden.

### Die Ernährungsfrage

Alles wäre wohl in bester Ordnung für unsere Gesundheit, wenn nur die Ernährung gleichzeitig ebenfalls eine natürliche Lösung finden würde. Aber gerade da hapert es bedenklich an solchen Orten, was jedoch nicht sagen will, dass man sich nicht auch im Erstklasshotel gesund und vernünftig ernähren könnte. Diese Möglichkeit hängt jedoch von einem schwierigen Wenn ab. Wenn wir uns nämlich beherrschen können, was nicht jedem leicht fallen mag, dann können wir auch masshalten. Wir werden alsdann ganz einfach aus der Vielfalt das wählen, was uns bekömmlich ist und unserem Zustand entspricht. Wer hingegen dem üblichen Spruch: «Lieber den Bauch verrenken, als dem Wirte etwas schenken», Folge leistet, muss sich nicht wundern, wenn er dadurch aus dem gesundheitlichen Gleichgewicht gerät. Vielleicht beginnt ein solcher morgens schon mit dem Frühstück nach englischer Art, also mit geräuchertem Speck, Schinken, Fisch oder Eier. Auch bei den anderen Mahlzeiten greift er tüchtig zu. Vielerorts fällt die Hauptmahlzeit auf den Abend oder vielmehr auf die Nacht, denn je nach den Sitten und Gewohnheiten, die in einem Lande üblich sind, kann man von sieben Uhr an oder auch erst bedeutend später Nachessen. Wer nun aus Rücksicht auf einen guten Schlaf etwas Leichtes vorzieht, findet kaum irgend welches Verständnis, besteht doch bereits das Voessen aus vier besonderen Möglichkeiten. Entweder wählt man Fruchtsäfte oder Früchte, Suppe oder Pastete, vielleicht auch Toast mit Seafood. Nachher folgt irgendeine Fischspeise, Muscheln oder sonst eine Eiweissnahrung. Der weitere Gang besteht wie-

derum aus Eiweiss, indem man zwischen zweierlei Fleischarten wählen kann. Mit einer Süssepeise von Kuchen, von Eiscrème oder Früchten schliesst die Mahlzeit in der Regel noch mit einem starken Kaffee. Führt das Hotel eine gut gepflegte schmackhafte Küche, dann ist dies für viele, besonders für den Ernährungstyp, gefährlicher, als wenn die Speisen nicht so ansprechend zubereitet sind. Wer glaubt, alles geniessen zu müssen, was ihm geboten wird, leistet sich tatsächlich keinen guten Dienst, denn wie soll sein Organismus damit fertig werden?

Wennschon der Erwachsene im Hotelleben schwer hat, nicht aus der vernünftigen Rolle zu fallen, wieviel mehr dann noch die Kinder. Es braucht schon eine zielbewusste Leitung vernünftiger Eltern, um die Ansprüche der Kinder am Hotel-tisch immer in richtige Bahnen zu lenken. Selten weisen Eltern ihre Kinder zurecht, wenn sie die Nahrung gierig verschlingen, ohne sie genügend zu kauen. Es kann aber auch umgekehrt geschehen, dass eine Mutter nämlich ihre halbwüchsigen Kinder, denen es an genügend Appetit mangelt, trotz dem eifrigen Protest so unvernünftig füttert, dass sie dabei einer Bäuerin gleicht, die ihre Gänse stopft.

### **Unvernunft beschleunigt den Tod**

Natürlich will nicht ohne weiteres jemand als unvernünftig gelten, und doch kann man die Charaktere oft sehr gut beim Essen erkennen. Mangelt es uns längere Zeit an Anstrengung, dann sollten wir uns auch nicht zu eiweissreich ernähren, denn wie könnte unser Körper unter solchen Umständen verarbeiten, was ihm geboten wird, besonders, wenn er gleichzeitig zu wenig Frischgemüse erhält! Meist fehlt auch noch das richtige Kauen, was alles zu Störungen und schliesslich zur Erkrankung führen kann, denn Ernährungstorheiten rächen sich mit der Zeit. Auch die Mengen, die wir unserem Körper zumuten mögen, sind oft unbegreiflich, aber der Gaumengenuss kommt beim Schlemmer meist vor der Vernunft, weshalb er nicht erstaunt sein sollte, wenn er sich dadurch das Leben wesentlich ver-

kürzt. In der Regel altert er nämlich früh und kann auch mit seinem Geld nicht verhindern, dass der Sensemann, nämlich der unerwünschte Tod, oft plötzlich bei ihm erscheint. Nun kann er zwischen den Mahlzeiten nicht mehr in der geliebten Bar erscheinen, um seinen Gaumen mit Whisky und den verschiedensten Likören des Weltmarktes noch mehr zu Gefallen zu leben. Auch die Abende, die er zuvor bis tief in die Nacht hinein dem Tanz und verschiedenen gesellschaftlichen Obliegenheiten gewidmet hatte, warten vergeblich auf das bekannte Gesicht. So kann es dem Genussüchtigen, der nie genug bekommen kann, der allen gesunden Gewohnheiten, vor allem dem gepriesenen Vormitternachtsschlaf, nur mit Verachtung begegnet, eben ergehen. Vielleicht gehörte er sogar zu jenen, die jeweils froh waren, den übermässigen Mageninhalt durch Erbrechen wieder loszuwerden, um erneutem Essen und Trinken frönen zu können. Das kam schon früher bei den Schlemmern vor, ja, es war bei ihnen mancherorts sogar üblich, dass sie sich, ohne Übelkeit zu verspüren, den Magen durch willkürlichen Eingriff entleerten. Beweise, dass dem so war, beschaffen die archäologischen Ausgrabungen von Herkuleanum und Pompeji, gab es doch in den Häusern dieser Städte kleine Räume, die nur solch willkürliche Erbrechen dienten, denn war man des Mageninhaltes entledigt, konnte man erneut schlemmern und geniessen.

### **Verschmähter Rat kann nicht helfen**

Es ist allerdings eine traurige Angelegenheit, wenn materieller Wohlstand solch gesundheitsschädigenden Torheiten dienen muss. Bestimmt ist es ohne weiteres begreiflich, dass sich auf solche Weise auch die beste Erbmasse verbrauchen und die Gesundheit gänzlich zerrüttet werden kann. Aber wer sich nicht beraten lässt, dem kann man auch nicht helfen. Einst forderte ich einen jungen, wohlhabenden Mann, der sich keine eigene Familie gegründet hatte, auf, sein Vermögen zum Wohle Kranker einzusetzen, statt nur den

neuesten Automodellen nachzujagen. Ich schlug ihm die Errichtung eines Naturheilinstitutes vor, denn eine solch sinnvolle Aufgabe hätte sein Leben befriedigend ausfüllen können. Doch er hatte kein Verständnis dafür und machte lieber in noch jungen Jahren seinem Leben durch Selbstmord ein Ende. Für viele führt es zum Verhängnis, materiell begütert zu sein. Auch die hohen Löhne, über die seit der Konjunktur die junge Generation verfügen kann, wirken sich allgemein verhängnisvoll aus. Die unsichere Zukunft vor Augen lässt viele von ihnen dem Mot-

to frönen: «Lasst uns essen und trinken, denn morgen sterben wir». Früher mussten kinderreiche Familien mit knappen Mitteln durchhalten, und ein Taglöhner blieb bei einfacher Naturkost gesund, während heute jene erkranken und den Tod beschleunigen, die doch genügend Mittel besitzen, um ein gesundes Leben führen zu können, aber eben, Masshalten ist für viele so unerschwinglich schwer! Auch zieht die Mehrzahl verfeinerte, dafür aber entwertete Nahrung kräftiger Naturkost vor, obwohl verkehrte Essgewohnheiten Krankheit und verfrühten Tod zur Folge haben können.

### Wildgemüse

Es ist allgemein nicht üblich, den wildwachsenden Pflanzen besondere Aufmerksam entgegenzubringen. Im Gegen teil, sie werden meist nur als Unkraut gering geschätzt und verachtet. Das hat zur Folge, dass höchstens einige Kenner sie sammeln und als Wildgemüse verwerten. Warum sie diese Mühe auf sich nehmen, möchten folgende Aufzeichnungen erklären.

Obschon die Geschichte vergangener Jahrhunderte klar gezeigt hat, dass Kriege die schlechtest geeigneten Mittel sind, um Probleme zwischen Menschen, Rassen und Nationen zu lösen, sind während kurzer Zeit zwei Weltkriege über den europäischen Kontinent gezogen. Wir wissen, dass sie viel Elend mit sich brachten, verursachten sie doch nicht nur den millionenfachen Tod von Menschen aller Art, sondern hinterliessen unter dem geschwächten Menschengeschlecht unzählbare Kranke. Der gesunde Nachwuchs, auf den man die Hoffnung der Zukunft gesetzt hatte, musste dem modernen Kriegsgott ein nutzloses Opfer darbringen, und sein Fehlen verursachte nachträglich im Wirtschaftsleben empfindliche Lücken. Statt einer unternehmungsfrohen Jugend wuchsen rachitische Kinder heran und spielten mit Hungerbäuchen und gläsernen Augen in den Ruinen zerstörter Städte. Sobald die Post wieder regelmässig arbeitete, schrieb ich meinen Freun-

den in den verschiedenen Ländern, die das Elend des Krieges miterlebt hatten, dass gerade in den Ruinen eines der besten Heilmittel gedeihe, da es verschiedene Mangelerscheinungen, vor allem die Rachitis, zu beheben vermöge. Dabei wies ich auf die unbeachtete Brennessel hin.

**Brennessel** Besonders im Frühling sind die Brennesseln nach der vitaminarmen Winterszeit ein vorzügliches Wildgemüse. Sobald die jungen Brennesselschösschen aus der Erde dringen und etwa 5 cm hoch sind, pflückt man sie, um aus ihnen einen schmackhaften Brennesselspinat zuzubereiten, indem man die Brennesseln mit Herbamare, vielleicht auch noch mit Knoblauch und andern Gewürzen dämpft. Auch roh kann die Brennessel fein geschnitten täglich dem Salat beigelegt werden. Das ist besonders für die Kinder zur Unterstützung eines gesunden Wachstums sehr nützlich. — Später kann man auch die grossen Blätter auskochen, wodurch man eine Nährsalzbrühe erhält, die man vorteilhaft als Grundlage einer Kartoffelsuppe oder auch einer Suppe aus Hülsenfrüchten verwenden kann. Die Brennessel ist jedoch auch als zuverlässiges Heilmittel zu gebrauchen, enthält sie doch gut assimilierbaren Kalk, Eisen und Chlorophyll, nebst Vitamin D, das zur Bekämpfung von Rachitis bekanntlich eine wichtige Rolle spielt.