

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 4

Artikel: Gesündere Ernährungsweise vor 50 Jahren
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552119>

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: 23.02.2026

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

ergehen zu lassen, ohne gleichzeitig darauf hinzuweisen, dass ein grosser Unterschied zwischen natürlichem und künstlichem Vitamin besteht. Bevor man Vitamin auch künstlich herstellen konnte, gab es noch keine Überdosierungssorgen auf diesem Gebiet. Wenn natürliches Vitamin je überdosiert werden könnte, hätte dies bereits vor dessen Entdeckung grosse Schwierigkeiten bereiten können, aber bis anhin ist es niemandem je eingefallen, beispielsweise seinen Genuss an Zitrusfrüchten, die bekanntlich auch vitamin-C-reich sind, ängstlich einzuschränken? Es wäre ein schöpferischer Fehler, wenn Naturprodukte solch gefährliche Auswirkungen mit sich bringen würden, dass man sie ständig abwägen müsste. Glücklicherweise ist dem auch nicht so, denn das in der Natur vorkommende Vitamin C kann man nie überdosieren wie das künstlich hergestellte. Dieser Nachteil haftet nur dem chemischen Vitaminprodukt an, weil ihm die ausgleichenden Begleitstoffe der Natur fehlen. Das künstlich nachgeahmte Vitamin ist dem natürlichen gegenüber

nur in der chemischen Formel, nicht aber in der Gesamtwirkung gleichwertig. Erfahrungsgemäss weiss man, dass jedes künstlich hergestellte Vitamin, das man überdosiert, schädliche Auswirkungen haben kann. Dieser Nachteil besteht, wie bereits erwähnt, weil es nicht wie das natürliche Vitamin durch Verbindung mit den üblichen Ballaststoffen im biologischen Gleichgewicht gehalten wird.

Wievielen Schwierigkeiten ist man demnach enthoben, wenn man sich der Naturerzeugnisse bedient, statt zu einem Ersatz zu greifen, der Gefahren in sich bergen kann. So leicht ist es eben nicht, das umschränkte Können schöpferischer Weisheit ausser acht zu lassen, um statt dessen menschlicher Nachahmung zu vertrauen! Wohl kann diese einen gewissen Ersatz darstellen, da ihr aber die lebendige Wirksamkeit der Natur nicht innewohnt, fehlt ihr auch deren regulierende Kraft, und es ist daher kein Wunder, wenn man vor künstlich hergestelltem Vitamin warnen muss, niemals aber vor jenem, das sich in Naturprodukten vorfindet.

Gesündere Ernährungsweise vor 50 Jahren

Es ist eine leicht nachweisbare Tatsache, dass die Nahrungsmittel vor 50 Jahren viel gesünder waren als heute, denn noch waren sie naturrein. Inzwischen haben sich, wie Rachel Carson und andere Forscher zeigten, viele Gifte in unsere Nahrung eingeschlichen. Es sollen ihrer bereits über 500 sein, wie es die erwähnte Biologin Carson in ihrem Buche «Der stumme Frühling» bekanntgibt. Betrachten wir jedoch die gesundheitlich nachteilige Veränderung unserer Nahrung noch von einem anderen Gesichtspunkte aus, und zwar in bezug auf die mengenmässige Verschiebung der Nahrungsmittel, dann begreifen wir noch besser, warum infolge falscher Ernährung immer mehr Krankheiten auftreten. Noch erinnere ich mich gut an die Tatsache, dass man vor 50 Jahren ohne zu übertreiben doppelt so viel Brot brauchte als heute. Statistiken, die

ich nachprüfen konnte, bestätigen dies. Die «Schweizerische Vereinigung für Ernährung» stellte fest, dass damals eine Arbeiterfamilie jährlich ungefähr 120 kg Brot verzehrte, heute aber nur noch etwa 50 kg. Der Kartoffelverbrauch ging in der Zeit um mehr als die Hälfte zurück. Was aber zunahm, ist die Verwendung von Zucker, denn dessen Verbrauch stieg um das fünfzehnfache. Damals belief sich der Zuckerkonsum des einzelnen täglich auf etwa 10 bis 20 Gramm, heute ist er dagegen auf 200 bis 300 Gramm angestiegen. Auf die Dauer kann man jedoch dem Körper nicht ohne gesundheitlichen Nachteil mehr als 60 Gramm Zucker pro Tag zumuten. Auch der Fettverbrauch hat sich zuungunsten der Gesundheit verändert, denn damals stand dieser in der Schweiz auf einer Höhe von 70 bis 80 Gramm pro Tag und Person, was ungefähr gerade

dem normalen, optimalen Bedarf entsprach. Heute nimmt jedoch durchschnittlich jeder Schweizer im Tag 140 bis 150 Gramm Fett ein. Ein Grossteil hiervon sind zudem erhitzte Fette. Dies bedeutet natürlich für die Leber eine ungünstige Belastung, der sie auf die Dauer nicht ohne Nachteil gewachsen ist. Beweis hier von sind die Störungen und Erkrankungen der Leber, da diese immer zahlreicher auftreten. Je nach unserer Körpergrösse benötigen wir 60 bis 80 Gramm Eiweiss pro Tag. Aber leider stieg auch hier das Quantum auf 120 bis 150 Gramm, weil sich die Tagesportion an Fleisch gut verdoppelt hat.

Einschränkungsfordernungen

Was bei diesen Feststellungen am ungünstigsten ins Gewicht fällt, ist der Verbrauch von Fett und Zucker. Nicht besonders erstaunlich ist dabei allerdings der Zuckerkonsum, denn Feingebäck, Konditoreiwaren und Schleckereien spielen in der Ernährungsfrage eine immer bedenklichere Rolle, gibt man dafür doch mehr als zehnmal so viel Geld aus wie vor 50 Jahren. Vor allem sind die Kinder und Jugendlichen dabei die Leidtragenden. Junge Leute, die über die Mittagszeit auswärts speisen, sieht man oft statt einer währschaften Mahlzeit nur einen Teller Konditoreiwaren und eine Tasse Kaffee einnehmen, was sich besonders während des Wachstumsalters ungünstig auszuwirken vermag. Wer von ihnen bedenkt jedoch, dass dies zu Fettleibigkeit führen kann! Auch hormonelle Störungen kön-

nen dadurch auftreten, was bei Mädchen zu unregelmässiger und allzu starker oder zu schwacher Periode zu führen vermag. Für ältere Personen ist der erwähnte Umstand ebenfalls ungünstig, kann er doch Kreislaufstörungen und Blutdruckerhöhung hervorrufen. Auch das Auftreten einer Zuckerkrankheit ist als Folge davon nicht ausgeschlossen. All dieser Nachteile sind sich allerdings die wenigsten bewusst, besonders nicht jene, die sich in Ernährungsfragen einfach bedenkenlos vom Strom der Zeit mitnehmen lassen. Wer seine Gesundheit nicht stetig noch mehr gefährden will, sollte den Zuckerverbrauch daher wesentlich einschränken. Das wird ihm gelingen, wenn er lernt, Kaffee und Tee ohne Zucker zu trinken, und wenn er süsse Speisen, Müesli, Kompotte, Fruchtsalate und Gebäck mit Honig statt mit Zucker süsst. Vorteilhaft ist aus diesem Grund das Vollwertmüsli, enthält es doch statt des Zuckers natürliches Traubengranulat. – Auch den Fettbedarf sollte man mindestens auf die Hälfte des gewohnten Verbrauches herabsetzen. Vor allem ist dabei zudem noch darauf zu achten, dass man die Fette so wenig als möglich erhitzt, denn diese Vorsichtsmassnahme schont besonders unsere Leber. Achten wir also auf die Tatsache, dass ein Übermass an Zucker und Fett für unsere Gesundheit die grossen Schäden erwirken. Auch die Kartoffel- und Getreidenahrung darf wieder besser zu Ehren kommen. Die mengenmässige Lücke, die noch bestehen mag, lässt sich mit einer Salatplatte vorteilhaft ausfüllen.

Die sibirische Wallwurz

Da die sibirische Wallwurz, wie ihr Name verrät, in Sibirien gedeiht, ist sie einen harten Winter gewöhnt. Diese Überlegung veranlasste mich vor ungefähr zwei Jahren, die Wurzeln dieser sibirischen Wallwurzart in 1750 m Höhe in meinem Versuchsgarten im Engadin anzupflanzen. Es war denn auch so, wie ich vermutete, denn dieses sibirische Symphytum, wie

sich die Wallwurz auf lateinisch benennt, gedieh in dieser Höhe besser als in Teufen, in Roggwil oder am Genfersee. Die Stauden wurden um gut $\frac{1}{4}$ grösser als in Teufen, ebenso waren die Wurzeln dicker und sehr schleimig. Dies ist natürlich recht vorteilhaft, denn im Schleim liegt nämlich der Hauptwirkstoff der Pflanze. Ich kenne kein anderes Naturprodukt, das