

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 28 (1971)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Gallensteine, ein Ernährungsproblem  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553337>

### **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>**



## Gallensteine, ein Ernährungsproblem

Meine Beobachtungen im Fernen Osten ergaben die Feststellung, dass bei Völkern, die sich vormerklich mit Reis ernähren, zwei Krankheiten viel weniger häufig auftreten als bei uns, und zwar Gefässleiden, vor allem Arteriosklerose, wie auch Gallensteine. Beide Krankheiten stehen im Zusammenhange mit den östlichen und westlichen Ernährungsgebräuchen und -gewohnheiten. Durch verschiedene Diätversuche an Patienten konnte auch ich mich infolge entsprechender Erfahrungen durchwegs vergewissern, dass die Reismahrung eine günstige, ja sogar regenerierende Wirkung auf die Gefässe, vor allem auf die Arterien ausübt. Hin und wieder habe ich mich über diese Feststellung in früheren Ausgaben der «Gesundheits-Nachrichten» auch schon geäussert.

Bei Gallensteinen ist es nun aber schwieriger, durch Versuche einen Nachweis zu erbringen. Man muss sich ganz einfach mit den Erfahrungen in Asien begnügen, denn dort trifft man vor allem in Korea, Indonesien, Burma, Thailand und auf den Südseeinseln, wo die Eingeborenen noch alte Ernährungsbräuche pflegen, ganz selten Gallensteine an. Bei Weissen, die sich dort angesiedelt haben und sich noch nach dem westlichen Modus ernähren, trifft dies allerdings nicht zu, denn auch sie können je nach den Umständen von Gallensteinen geplagt werden. – Es ist nun eine weitere Erfahrungstatsache, dass bei Frauen viel öfters Gallensteine auftreten als bei Männern. Vor 50 Jahren war diese Erkrankung noch bedeutend seltener als heute. Statistiken von jener Zeit geben bekannt, dass man damals viel weniger Fleisch, viel weniger Süssigkeiten und weniger Fett gebrauchte, und das war ein grosser Vorzug, der Eiweissbedarf wurde demzufolge mehr durch Hülsenfrüchte und Milchprodukte gedeckt. Das beeinträchtigt die Bildung von Gallensteinen, verringert also die Gallenleiden und ihre Folgen.

### Zur weiteren Berücksichtigung

Ein weiterer Umstand fördert heute die Zunahme dieser Krankheit wesentlich, denn immer mehr erspart uns das Auto die notwendige Bewegung. Gerade für Leber und Galle sind Wanderungen mit Tiefatmung von grossem Nutzen. Sie helfen auch mit, ein allfälliges Übergewicht zu regeln, denn die meisten Kranken, die wegen Gallensteinen operiert werden müssen, haben ein Übergewicht von 10 und mehr Kilo zu verzeichnen. Dieser Umstand mahnt sehr für weises Masshalten im Essen. In Korea hatte ich immer wieder Gelegenheit, mich über die geringe Nahrungsmenge, mit der dort die einfache Bevölkerung auszukommen hat, zu wundern. Auch einheimische Ärzte, die ich darüber befragte, konnten diesen Umstand mit ihrer Universitätsweisheit nicht in Vereinbarung bringen, und doch war es so, denn man konnte trotz knapper Ernährungsmöglichkeit keine schwerwiegenden Mangelerscheinungen feststellen. Eine Ärztin erklärte mir, dass sie zwar die Angelegenheit als Ärztin, also vom beruflichen Standpunkt aus, nicht verstehen könne, wohl aber als Koreanerin. Diese Menschen scheinen so gute Nahrungsverwerter zu sein, dass sie trotz der bescheidenen Nahrungsmenge gesund leben und bleiben können. Vielleicht spielt dabei zwar auch noch der tägliche Genuss von Meerpflanzen durch zusätzliche Bereicherung an Nahrungswerten eine wesentliche Rolle. Auf alle Fälle verhindert die auferlegte Nahrungsknappheit das Auftreten von Zivilisationskrankheiten. Dies betrifft natürlich auch die Erkrankung von Gallensteinen. Solange sie ihre alten Essens- und Lebensgewohnheiten beibehalten, werden sie dieser Vorzüge nicht verlustig gehen. Ahmen wir sie daher ein wenig nach, damit auch wir aus ihren Erfahrungen Nutzen ziehen können. Besonders öftere Naturreismahlzeiten werden uns dabei sehr zugute kommen.