

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Der Arzt als Ernährungstherapeut  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554211>

### **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:** 02.05.2026

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

nend, dass der Weg zurück überaus beschwerlich, ja manchmal sogar unmöglich ist! – Der Alkoholkonsum ist in der Schweiz von 8 Liter auf 10 Liter pro Kopf gestiegen, so dass wir in Europa auf den 6. Platz gerückt sind. Bei den Jugendlichen stieg er in den letzten 20 Jahren etwa um 150 Prozent an. Auch bei den Frauen ist die Zahl der Alkoholikerverfälle um über 50 Prozent höher geworden. Ungefähr 4000 Einwohner unseres Landes sterben jährlich an den Folgen übermässigen Alkoholgenusses, wobei als Folge die Leberschrumpfung einen grossen Teil hiervon einnimmt.

### **Das fragliche Risiko**

Auch der gewöhnliche Raucher ist gewissermassen, wenn auch in bescheidenerem Sinne, einer Drogenabhängigkeit unterlegen. Für viele ist dies allerdings mit weniger tragischen Folgen verbunden. Aber dennoch weiss keiner, wie für ihn das Risiko ausgehen wird. Zwar besitze ich keine genauen Angaben von Zahlen, aber

gleichwohl weiss ich, dass es in Europa Tausende gibt, die infolge des Rauchens an Lungen-, Zungen- und Kehlkopfkrebs zugrundegehen. Zudem haben Hunderte ihren Herzinfarkt vorwiegend dem Nikotin zu verdanken. Auch weiss kein Mensch genau, wie seine Veranlagung für Krebs steht. Man sollte daher vor allem auf die Jugend achten, um ihr zu helfen, dass sie die Gesundheit nicht unnütz aufs Spiel setzt. Die Umweltverhältnisse stellen heute ohnedies genügend schwerwiegende Probleme dar. Ihnen sind wir ohne unser Zutun ausgesetzt und können ihnen daher nicht besser begegnen, als durch striktes Meiden all dessen, was uns nutzlos schwächt und gefährdet. Wer sich vor Drogen bewusst hütet, wird jegliche Berührung mit ihnen strenge meiden und sich auch fernerhin in dieser Richtung voranbewegen. Er hat dadurch einen unverkennbaren Vorzug zu verzeichnen. Jener aber, der bereits auf abwegigem Geleise gelandet ist, wird wohl schwer kämpfen müssen, um wieder frei zu werden, aber es wird sich lohnen.

## **Der Arzt als Ernährungstherapeut**

Noch im vergangenen Jahr erhielt ich Besuch von einem Arzt in den Fünfzigerjahren. Natürlich waren wir unwillkürlich rasch in ein fachliches Gespräch verwickelt. Die Politik mit ihren immer undurchsichtiger werdenden Problemen dient Ärzten weniger als Gesprächsstoff. Was sie interessiert, ist berufliches Wissen und Können. Meinem Besucher, der mit grossem Eifer in seinem Berufe aufgeht, erging es indes nicht besser als manchem anderen Arzt, der ehrlich zugeben muss, dass er während des ganzen Studiums eigentlich über die Heilwirkung der Nahrung nur wenig oder gar nichts mitbekommen habe. Das nun hat zur Folge, dass eine grosse Wirkungsmöglichkeit verloren geht. Wer den Heilwert der Nahrung nicht kennt, kann ihn bei seiner Behandlung logischerweise auch nicht verwenden. Er geht dadurch eines Heileffektes verlustig, den zu missen von Bedeu-

tung ist. Eigenartig ist, dass selten ein Arzt von sich aus auf den Heilwert der Ernährung stösst. Im Grunde genommen ist es sonderbar, dass Mittelwirkungen keiner Anfechtung ausgesetzt sind, wohingegen die Heilwirkung der Ernährung in Frage gestellt wird.

### **Kein Lehrstuhl bewilligt**

Anders sind Tierärzte eingestellt, denn sie wissen Bescheid über den Einfluss des Futters bei den Tieren und unterscheiden sich daher von dem Arzt der älteren Schule, da dieser dem gesundheitlichen Einfluss der Nahrung beim Menschen kaum Beachtung zollte. Erst in neuerer Zeit beginnt man diesbezüglich etwas aufzuwachen und hellhörig zu werden. Aber gleichwohl sträubt man sich an den Universitäten immer noch, Lehrstühle über Ernährungstherapie einzurichten. Als Dr.

Bircher-Benner noch lebte, hätte man hierzu in Zürich die beste Gelegenheit gehabt, wäre er doch als Universitätslehrer für Ernährungstherapie ein erfahrener, würdiger Vertreter auf diesem Gebiete gewesen. Ich weiss, dass er sich sicherlich gerne und mit viel Liebe und Fleiss einer solchen Aufgabe gewidmet hätte. Aber eine kurzsichtige Gegnerschaft liess damals nichts Derartiges aufkommen.

Ähnlich war es im Ausland bestellt, so dass heute Ärzte zwischen 50 und 60 Jahren verhältnismässig wenig über den Heilwert der Nahrung, also über eine zweckmässige Ernährungstherapie wissen. Wenn sie etwas davon verstehen, dann haben sie sich dieses Wissen selbst angeeignet, denn die Universität liess sie diesbezüglich, wie bereits erwähnt, im Stiche. Im ähnlichen Sinne verhält es sich auch auf anderen Gebieten natürlicher Heilmethoden, so mit der Homöopathie und Phytotherapie. Auch auf diesen beiden Wissenszweigen muss sich der Arzt durch Selbststudium, durch Ausbildungskurse und Kongresse und auf eigenen Ansporn weiterbilden. Ein befreundeter Arzt aus der Ostschweiz erzählte mir, sein ganzer Unterricht über Homöopathie habe in einer einfachen Erklärung des Professors bestanden, denn dieser habe den Studenten kurz und bündig seine Ansicht über dieses Fach folgendermassen mitgeteilt: Wenn man in Chur eine Flasche Belladonnatinktur in den Rhein schütte, könne man später in Basel die dadurch erhaltene Verdünnung in Fläschchen abfüllen. «Und das, meine Herren», so lautete der Schlusseffekt, «ist Homöopathie!» – Das war also der gesamte Unterricht und die einzige Erklärung, die dieser Arzt an der Universität in Zürich erhalten konnte. Glücklicherweise studierte er nachträglich jedoch noch einige Semester in Tübingen und an anderen deutschen Universitäten, wo er Prof. Bier als Lehrer kennenlernte und durch ihn auf andere Weise in das interessante Gebiet feinstofflicher Wirkungsmöglichkeiten von Medikamenten eingeführt würde.

### **Kein übereinstimmendes Denken**

Die Vitaminlehre brachte wohl eine gewisse Wende mit sich, ist aber leider von der vitaminhaltigen Nahrung wieder stark auf das Vitaminpräparat abgeglitten. Seither misst man solch synthetischen Erzeugnissen zuviel Bedeutung zu, auch wird mit Überdosierungen wieder viel verdorben. Da der Gebrauch chemischer Medikamente dadurch zur Gewohnheit geworden ist, trug dies dazu bei, dass Ärzte und Wissenschaftler dazu neigen, die verheerende Wirkung von Giftstoffen in der Nahrung durch Düngung, Spritzmittel und Konservierung kaltblütig zu bagatellisieren.

In wichtigen Grundbegriffen einer gesunden Ernährung wie beispielsweise in der Festlegung des Eiweissoptimums ist man aus Mangel an Erfahrung und exakter Forschung so uneins, dass völlig grundverschiedene Ansichten herrschen, weshalb sowohl der Arzt wie auch der Laie gar nicht erkennen können, was nun wirklich richtig sein soll. Erst kürzlich erhielt ich von Dr. Ralph Bircher einen Artikel zugeschickt, den er selbst für die Zeitschrift «Daita» geschrieben hat. Aus dieser Arbeit geht hervor, dass einige Forscher den Eiweissbedarf auf 25 g und andere wieder bis auf 200 g pro Tag als richtig angeben. Eine solche Verschiedenheit in den Ansichten in bezug auf den täglichen Bedarf an Eiweiss gibt es sicherlich auf keinem anderen Gebiete der Ernährung. Um niemanden gross verletzen zu müssen, setzten die Amerikaner das Eiweissoptimum auf 70 g pro Tag fest, und zwar geschah dies durch die Food & Nutrition Board des amerikanischen Forschungsrates. Sicherlich wussten diese Forscher genau, dass der tägliche Eiweissbedarf in Wirklichkeit noch tiefer ist und bei 40 bis 50 g liegen mag. Durch die Festlegung auf 70 g pro Tag sind indes wenigstens die gesundheitsgefährdenden Extreme von 200 g und darüber entkräftet und beseitigt worden.

### **Tatsachenbeweise gelten nicht**

Was sollen Arzt und Praktiker unternehmen, wenn die forschende Wissenschaft,

die die Anhaltspunkte für eine gewissenhafte Ernährungstherapie schaffen sollte, dermassen widersprechend extreme Theorien aufstellt und verkündigt? – Es gibt andererseits auch Forscher, die behaupten, dass das pflanzliche Eiweiss minderwertig sei. Daraus ist zu schlussfolgern, man könne auf die Dauer ohne Fleisch nicht gesund bleiben. Millionen Vegetarier und Lactovegetarier beweisen indes, dass diese Behauptung nicht stimmt. Ich lernte seinerzeit auf meinen Reisen Naturvölker kennen, die sehr wenig tierisches Eiweiss zur Verfügung hatten, also vorwiegend von pflanzlichem Eiweiss leben mussten. Es war jedoch dieserhalb keine Eiweissmangelerscheinung bei ihnen festzustellen. Zudem waren die bei uns so stark vertretenen Zivilisationskrankheiten wie Gefässleiden, Arthritis und Krebs nicht vorhanden.

Es gibt glücklicherweise noch viele Millionen Menschen, die ohne Vitaminpräparate, ohne Antibiotika, ohne Sulfonamide und all die vielen chemischen Mittel besser leben und durchschnittlich gesünder sind als die zivilisierte Bevölkerung der

Erde mit all den Hunderttausenden von Heilmitteln, Pillen und Präparaten und dies bei einem Eiweisskonsum, der pro Tag 25 bis 40 g ausmacht, je nach Alter, Grösse und Körpergewicht. – Es ist sehr beschwerlich, aus all dem Wirrwarr widersprechender Ansichten und Theorien in bezug auf eine gesunde Ernährung klug werden zu können. Auch wenn man sich in die Materie vertieft, braucht es jahrelange Erfahrung, um etwas Licht in diesen Dschungel verschiedenster Widersprüche zu bringen. Noch immer vermag die Universität dem Studenten auf dem Gebiet der Ernährungstherapie nur eine bescheidene Notration in den Rucksack des Wissens zu packen. Doch dadurch ist den Anforderungen des Lebens und vor allem jenen der Kranken nicht gedient, genügt alles doch in keiner Weise. Wenn sich daher die Ärzte auf dem Gebiet der Ernährungstherapie fördern wollen, müssen sie dazu die eigene Initiative ergreifen, um sich selbst den Weg zu bahnen, sollen sie den Patienten auch in dieser Hinsicht als zuverlässige Führer und Berater bestehen können.

### Empfehlenswertes Morgenessen

Wer den heutigen körperlichen und geistigen Anforderungen gewachsen sein will, muss auf eine vollwertige Nahrung mit genügend Nähr- und Vitalstoffen achten. Viele glauben, es genüge, auf die Menge der Verbrennungsstoffe, also der Kalorien, Rücksicht zu nehmen, denn dies wird allgemein empfohlen. Dass diese Berechnung jedoch nicht genügt, beweisen auftretende Mangelerscheinungen, verbunden mit verschiedenen Störungen und lästige Müdigkeit. Oft hat man sogar mit dem Ausbruch von Krankheiten zu rechnen. Um der Umweltverschmutzung und dem Stress des heutigen ungesunden Systems gewachsen sein zu können, statt unliebsam abschwächen zu müssen, ist es notwendig, eine naturbelassene Nahrung einzuschalten. Schon beim Frühstück beginnt die Betrachtung dieser Notwendigkeit. Nicht nur in Hotelbetrieben, son-

dern vielerorts auch zu Hause betrachtet man ein Morgenessen mit Kaffee, Weissbrot, Weggli, Butter, Konfitüre, vielleicht zusätzlich noch mit einem Stück Weichkäse als genügend, um den Anforderungen bis zum Mittagmahl standhalten zu können. Ein reichliches Mittagessen soll den Ausgleich schaffen. Da, wo man zu Mittag nur einen kurzen Imbiss zu sich nimmt, um die Arbeitszeit nicht wesentlich unterbrechen zu müssen, ist es, wie in den USA, üblich, bereits im Morgen eine üppige Mahlzeit mit Einnahme von reichlich Eiweiss einzunehmen, denn dieses Frühstück muss bis abends durchhalten, da erst dann nach der Heimkehr von der Arbeit die Hauptmahlzeit zu ihrem Recht gelangt.

Früher war es in Landgebieten je nach der vorherrschenden Sitte üblich, eine sogenannte Kartoffelrösti, Mais-Polenta