

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 30 (1973)
Heft: 6

Artikel: Welche Ernährungsform oder Diät gilt für alle?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554702>

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: 25.02.2026

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

Bäume regeln. Auch das Aufforsten ist Gebot. Wichtig wäre allerdings auch das Vermeiden jeglichen Kahlschlages, da dadurch der Boden ausbrennt und ein Aufforsten erschwert oder verunmöglicht. Aber zum Schrecken wird der wachsende Verkehr und der Bau von Autostrassen. Dürfte man wohl all die vielen Bäume zählen, die dieserhalb weichen müssen, und die Pflanzen testen, welche von den Autoabgasen betroffen werden? Bestimmt ist unser Land zu klein für eine solche Beanspruchung. Seine Schönheit

und Ruhe erfährt eine empfindliche Einbusse dadurch. Schiller schilderte einst in seinem Lied von der Glocke einen nächtlichen Brand mit den Worten: «Alles rennet, rettet, flüchtet, taghell ist die Nacht gelichtet.» Lässt sich dies nicht treffend auf unsere heutigen Verhältnisse übertragen? Auch unsere Pflanzenwelt leidet durch den unheilvollen Brand, den die Menschheit unachtsam entfachte. Aber trotz dem mannigfachen Frevel, dem sie dadurch preisgegeben wurde, spendet sie noch immer reichen Segen.

Welche Ernährungsform oder Diät gilt für alle?

Können wir wirklich von einer Ernährungsform oder Diät behaupten, sie sei für alle Bewohner der Erde die allein gültige? Als Are Waerland noch lebte, besuchte er mich einmal vor Jahren in Teufen. Lange unterhielten wir uns über dieses Thema. Nach Betrachtung der verschiedenen Argumente sind wir uns einig geworden, denn wir anerkannten, dass irgendeine Ernährungsmethode für einen gewissen Breitengrad richtig sein kann, während er für andere Gegenden einer Änderung bedarf. Im Norden ist unser Bedürfnis mehr auf Eiweiss gerichtet, im Süden dagegen auf saftige Fruchtzuckernahrung. Wer einseitig auf Fleischnahrung eingestellt ist und sich zudem noch fettreich ernährt, wird sich in warmen Ländern nach kurzer Zeit etwas umstellen müssen. Er wird finden, dass ihm sein gewohntes Essen auf einmal nicht mehr so gut schmeckt wie zuvor. Gleichzeitig merkt er instinkтив, dass er umschalten muss, wenn er sein körperliches Wohlbefinden nicht einbüßen will. So heisst es denn, seine Ernährungsweise zu ändern und sich den neuen Verhältnissen anzupassen.

Beachtung klimatischer Verhältnisse

Im Norden und in der gemässigten Zone kann man ohne Bedenken salzarm leben, ja gewisse Speisen sogar salzlos geniessen. Anders verhält es sich in heißen Ländern. Wenn wir die gewohnte Normalkost beibehalten, verspüren wir ein grösseres Be-

dürfnis nach Salz und würzen oft, ohne uns dessen vielleicht bewusst zu werden, viel kräftiger und dies hauptsächlich auch dann, wenn wir gewohnt sind, zur Büchsenahrung zu greifen. Das mag vielleicht seine Ursache im ständigen Schwitzen haben, weil man dadurch mehr Salz ausscheidet, das wieder ersetzt sein will. Es gibt Eingeborenenstämme, die in heißen Ländern umständshalber salzarm oder gar salzlos leben. Wenn wir sie in der Hinsicht nachahmen wollen, dann müssen wir ihre Ernährungsregeln beachten und uns ebenfalls mineralstoffreiche Naturnahrung beschaffen. Ist uns dies nicht genehm, dann sind wir gezwungen, mehr Kochsalz einzunehmen, sonst können wir wegen des Salzmangels erkranken. Ernährung und Flüssigkeitsmenge müssen den klimatischen Verhältnissen angepasst sein. Wenn wir uns in feuchtheissem Klima aufzuhalten, benötigen wir begreiflicherweise weniger Flüssigkeit als in einer trockenen Wüste. Aus diesem Grunde müssen wir in Wüstengegenden, die ohnedies wasserarm sind, genügend Wasservorräte bei uns haben, da dies zu unserer Lebenserhaltung viel wichtiger ist, als feste Nahrung. Genaue Regeln lassen sich zwar nicht aufstellen, nur hat die Erfahrung gezeigt, dass wir, je mehr wir uns nach dem Norden begeben, um so mehr Eiweiss und Fett benötigen. Im Süden dagegen ist unser Bedürfnis auf saftige Fruchtzucker-nahrung eingestellt. Gleichzeitig werden

wir zum Neutralisieren der Fruchtsäure auch noch entsprechende Stärkenahrung benötigen. Bei den Beduinen herrscht die Gewohnheit, den Durst mit heißen Getränken zu stillen. Man kann durch genügend saftige Fruchtnahrung erfahrungsgemäß auch den Durst in normalem Rah-

men halten, während ihn Eiswassergetränke sehr steigern. All dies sind Beweise dafür, dass in gewissen klimatischen Verhältnissen wieder andere Normen gelten, wenn es auch entsprechende Grundregeln geben mag, die uns immer und überall zu gute kommen können.

Gift in der Nahrung

Schon mehr als 50 Jahre sind verstrichen, seit der amerikanische Lebensmittelchemiker Mc. Cann ein aufsehenerregendes Buch mit dem Titel «Gift in der Nahrung» veröffentlichte. Dessen Inhalt erregte damals das Gemüt aller ehrlich denkenden Menschen. Schon zu jener Zeit hatte es die amerikanische Lebensmittelindustrie los, allerlei Gifte zu verwenden, um den Nahrungsmitteln, vor allem den Konserven, eine lange Haltbarkeit verschaffen zu können. Gleichzeitig suchte man ihnen durch entsprechende Beimischung ein ansehnliches Aussehen zu verleihen, da dieses durch den Einkochprozess ohnedies Einbusse erleidet. So galt es denn mit Hilfe von Giften, diesem Nachteil abzuheften, mochte durch die Täuschung auch den vertrauensvollen Käufern ungebührlicher Schaden erwachsen. Dies alles geschah demnach aus völlig gewissenloser Berechnung infolge einer unverantwortlicher Profitgier. Als Mc. Cann besorgt um das Wohl seiner Mitmenschen, einen Grossfabrikanten auf die gesundheitlichen Gefahren solcher Taktik aufmerksam gemacht hatte, antwortete dieser dem Sinne nach leichthin: «Warum frisst das Volk den Dreck?»

Eine solche Einstellung und Gesinnung ist nicht nur schlimm, sondern bereits verbrecherisch, denn wie kann man sich auf Kosten des Wohlergehens anderer bereichern wollen? – Das alles liess damals tiefblicken, und man sorgt sich unwillkürliche bei der Überlegung, was wohl die Zukunft in der Hinsicht auch für unseren europäischen Kontinent noch bringen mochte. Jeder von uns benötigt einen Pass, um die Grenze überschreiten zu können, nur schlimme Einflüsse und verwerf-

liches Gedankengut erlauben sich, ohne Bewilligung überall einzudringen. In San Franzisko hatte ich einmal eine Unterredung mit Prof. Meyer, dem bekannten Bakteriologen, der besonders in der Konservenindustrie Grosses geleistet hatte. Er erzählte mir von kritischen Fällen, die durch seine Bemühungen offenbar wurden, wodurch er nachweisen konnte, dass diese Tausenden von Menschen Gesundheit und Leben gekostet hatten. Schon zu jener Zeit konnte man reichliche Vergiftungen durch Gemüse-, Frucht- und Fleischkonserven feststellen. Oft gingen Konserverungsmittel mit den Fruchtsäuren und dem Metall der Büchsen Verbindungen ein, die sich als gefährliche Gifte auswirkten. Auch Bakteriengifte konnten sich entwickeln, wenn das Klima und die Lagerbedingungen ungünstig waren. Dies erforderte natürlich ebenfalls viele Opfer. Da man glaubte, in heißen Ländern besonders auf Konserven angewiesen zu sein, erwies sich diese Ernährungsweise dort als grössere Gefahr als anderswo.

Vermehrte Gefahren

Man hatte nun allerding inzwischen Gelegenheit, manche Erfahrungen zu sammeln und viel zu lernen. Viele Zusätze, die sich als gesundheitsschädigend erwiesen, kamen durch Anordnung der Gesundheitsbehörden auf die schwarze Liste. So ist es heute verboten, die Erbsen und Bohnen mit Kupfer zu behandeln, um sie dadurch zu färben. Auch andere Gifte erkannte man und verbot sie. Leider traten aber im Laufe der Zeit neue Gifte, die auf schlaue Weise getarnt werden konnten, auf. Bedenken wir nur, welch grosses Problem heute die Rückstände der Spritzmittel ge-