

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 5

Artikel: Fleischdiät als Schlankheitskur
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552666>

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: 05.04.2026

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

teilhaft, wenn wir uns daran gewöhnen würden, mit der Hälfte unseres Zuckerquantums auszukommen. Der Kaffee, vor allem der Bambu, schmeckt auch ohne Zucker gut. Es handelt sich dabei nur um ein Umgewöhnen des Gaumens. Ebenso nützlich ist es für uns, unsere Essenstechnik zu ändern, werten wir doch alle Nahrung besser aus, sobald wir sie langsam unter gutem Kauen und Einspeicheln essen. Dies wird zur Folge haben, dass wir mit viel weniger besser ernährt sein können.

Weitere Ratschläge

Auch die sorgfältige Auswertung der Gemüse sollten wir besser beachten. Scheinen uns die äusseren Blätter vom Salat zu wenig zart zu sein, dann verwenden wir sie in einer Suppe, zusammen mit ebensolchen Blättern vom Weisskraut und den Stengeln und Blättern der Kohlrabi. Zu diesem Zweck werden wir sie kochen, passieren und mit etwas Kartoffeln, Getreideflocken oder Naturreis zu einer schmackhaften Suppe verarbeiten. Im Grunde genommen ist es kein Nachteil, wenn uns eine allfällige Nahrungsmittelknappheit lehrt, alles, was die Erde hervorbringt, wertzuschätzen und günstig auszuwerten. Wir würden dann keine angebissenen Äpfel mehr im Strassengraben und keine halben Brote mehr im Kehrichteimer vorfinden.

Auch jene, die in den Behörden die Verantwortung tragen, sollten so klug sein und frühzeitig dafür sorgen, dass wieder ein gutes Schwarzbrot erhältlich ist, und dass das Getreide nicht mehr so stark ausgemahlen wird, wie dies im Lauf der Jahre üblich geworden ist. Auch Wildgemüse von allerlei Art werden wir verwerten, so Brennesseln, Löwenzahnblätter und wilden Spinat, da diese sehr viel Kalk, Eisen, Kalium, Magnesium und andere, wichtige Mineralstoffe enthalten. Dabei sollten wir allerdings darauf achten, solche nicht von überdüngtem Land, sondern vielmehr von Brachäckern und wilden Wiesen einzusammeln.

Es ist wirklich günstig für uns, wenn wir uns schon heute wirtschaftlich und geistig auf schwierigere Zeiten vorbereiten, mögen diese doch in naher Zukunft liegen. Wir werden schon heute gewisse Vorteile daraus ziehen und uns üben, mit grösserer Anspruchslosigkeit zufrieden auszukommen. Statt enttäuscht zu werden, können wir durch Befolgung der gegebenen Ratschläge viel eher darüber staunen, dass uns dies alles gesundheitlich nützen kann; statt eine Abnahme der Leistungsfähigkeit gewärtigen zu müssen, mag sich diese eher steigern. Auf solche Weise werden wir den Gegebenheiten, ohne zu grosse innere Erschütterung erleiden zu müssen, viel besser gewachsen sein.

Fleischdiät als Schlankheitskur

Mit anfänglich sehr gutem Erfolg haben die Amerikaner diese absurde Theorie verkündet. Sicherlich kann man mit einer einseitigen Fleischdiät abnehmen. Ueber die Nachteile, die dadurch entstehen können, haben jedoch die komischen Theoretiker unter den amerikanischen Wissenschaftlern nichts gesagt. Sehr wahrscheinlich haben sie nicht einmal gewusst, dass der Körper durch eine solche Diät übersäuert wird, was Krankheit zur Folge haben kann, wenn man eine solch einseitige Fleischdiät ein bis zwei Monate durchführt. Es mag vielen wohl auch nicht be-

kannt sein, dass man früher im Tibet und einigen Gebieten von China Menschen mit dieser Methode zum Tode verurteilte, indem sie überhaupt nichts anderes mehr als nur Fleisch zu essen bekamen. Auf diese Weise geht der Mensch an Uebersäuerung und auch an Mineralstoff- und Vitaminmangel nach einigen Monaten unfehlbar zugrunde.

Will man sich daher einer gesünderen Schlankheitskur zuwenden, dann geht man sicherer, wenn man sich mit der Hälfte der früher üblichen Nahrungsaufnahme begnügt, und zwar sowohl betreffs Eiweiss-,

Fett- und Kohlehydratnahrung. Wenn man statt dessen mehr Gemüse, Salate und Früchte einnimmt, kann man abnehmen und dennoch gesund bleiben. Eine weitere, harmlose Hilfe ist die Einnahme von Meerpflanzentabletten, indem man am Morgen eine bis zwei Tabletten einnimmt. Dadurch geht das Abnehmen noch schneller vor

sich, ohne sich dabei Schaden zufügen zu müssen. Man sollte einer neuen Diätform gegenüber stets vorsichtig sein, den leichter ist in unserem Körperhaushalt etwas verdorben und aus dem Gleichgewicht gebracht, als wirklich geholfen. Man sollte sich dabei keiner Methoden bedienen, die jeglicher Natürlichkeit widersprechen und mehr schaden als nützen.

Erziehersorgen

Heute mögen viele Eltern verwirrt sein, wenn es ihnen nicht ohne weiteres gelingt, ihren Säugling und später das Kleinkind zu sittsamem Benehmen zu erziehen. Ja, sie fühlen sich womöglich sogar verpflichtet, der heutigen Strömung entsprechend, das Kind ohne körperliche Zurechtweisung oder Züchtigung auf die richtige Bahn zu lenken. Vielleicht war der Anfang sehr gut. Der Säugling verschlief die meiste Zeit und war daher ein stilles, artiges Kind. Aber dann setzte das Zahnen ein und der friedliche Langschäfer fühlte sich entschieden bedroht. Welch ein Schmerz durfte ihn so durchdringen und ihm den Schlaf rauben? Freilich, das konnte er selbst nicht denken, aber immerhin waren Friede und Sicherheit gestört. Wie also konnte der kleine Erdenbürger anders dagegen ankommen als durch heftigen Protest. So tönte denn sein Geschrei durch die stillen Nächte, und auch tagsüber liess sich der Schmerz nicht anders bezähmen. Auf diese Weise war das kleine, stille verschlafene Menschlein plötzlich zum energischen Rebellen geworden. Nun, man sagt, das Kind müsse schreien, um seine Lungen zu stärken, aber es kann auch zur nachträglichen Gewohnheit führen, denn das Kind hat sich gemerkt, dass es die Eltern durch Geschrei in Schach halten kann. In ihrer Besorgtheit beachten sie wohl kaum den Unterschied zwischen einer wirklichen Notlage und einem herausfordernden Erzwingen seines kleinen Eigenwillens. Wohl hat das Zahnen schöne Zähnen hervorgebracht, aber zugleich auch eine Entschlossenheit, sich von nun an so zu behaupten, dass die Eltern gehorchen müssen, nicht

umgekehrt. Besonders das erste Kind verschafft vermehrte Sorgen, denn noch hat man keine mustergültige Erfahrung gesammelt, dass man sicher sein könnte, die angewandte Erziehungskunst fusse auf erfolgreicher Grundlage.

Verwöhnung oder Täuschung

Es gibt indes genügend Beispiele, die zeigen, wie oft sich Eltern und Pflegerinnen täuschen lassen. Dies mag vielleicht weniger geschulte Säuglingsschwestern betreffen als Privatpflegerinnen, insofern es solche immer noch gibt. Vor Jahren stand eine solche bei Geschäftsleuten in Dienst. Sie war eine Engländerin und ihre Liebe zu den kleinen Erdenbürgern mit den feingemeisselten Händchen war stark gefühlbetont. Einmal stiess sie voll aufgeregter Besorgnis mit der Mutter des Kindes zusammen, denn sie glaubte, dass dessen Schreien auf die Unannehmlichkeiten des Zahnens zurückzuführen sei. Die Mutter, die ihr Kind besser kannte, nahm die Kleine lächelnd auf den Arm und zeigte ihr die vorbeischwirrenden Schwalben, die ums Haus herumkreisten. Da war alles Leid verschwunden und jauchzend begrüßte der ertappte Erdenbürger die beschwingten Flieger. Das war Beweis genug, dass sich die Kinderschwester hatte täuschen lassen. Wenn nun gar die Mutter eines Kindes und womöglich auch der Vater auf dessen Täuschungsmanöver eingehen, haben sie sehr rasch ein verwöhntes Kind, nützt dieses doch geschickt das gewonnene Mitleid der Eltern aus. Wenn diese nun den antiautoritären Erziehungsmethoden zuviel Beachtung und Glauben