Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 8

Artikel: Von der Regelmässigkeit der Mahlzeiten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553171

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: 09.08.2025

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

kleine Spankörbchen und liess sie in der Tiefkühltruhe einfrieren. Zeigte ich sie dann später Fremden, dann waren diese über die Früchte sehr erstaunt, sahen sie doch aus, als ob sie soeben frisch vom Baume geerntet worden wären.
Man merke sich, dass für die Tiefkühlung nur erstklassige, frische Früchte in Frage kommen. Alles, was überreif ist und saftet, auch was bei Regenwetter geerntet worden ist, eignet sich nur noch zur Saftbereitung, zur Herstellung von Sirup und Konfitüren wie auch zur Konservierung in Gläsern. Wer die Kosten nicht scheut, kann die Konfitüre mit Traubenkonzentrat zubereiten unter Beigabe von ungefähr 30 Prozent Honig. Früchte, die wenig eigenen Gelierstoff haben, lässt man mit etwas Apfelsaftkonzentrat einkochen. Das ergibt eine recht wertvolle Nahrung. Eine solche Konfitüre ist ähnlich wie jene, die wir in der Bioforcefabrikation herstellen.

Trockenfrüchte

In früheren Jahren legte man noch grossen Wert auf Trockenfrüchte. Es war bekannt, dass besonders getrocknete Kirschen und auch die braunen Trockenbirnen blutbildend sind. Getrocknete Zwetschgen sind verdauungsfördernd. Auf Wanderungen kann man sie ohne weiteres in ihrem getrockneten Zustand geniessen. Zu Hause zieht man es vor, die Früchte zuerst einzuweichen, weil sie sich in diesem Zustand leichter kauen lassen. Auch der dadurch entstehende Saft wirkt sich fördernd auf die Darmtätigkeit aus. Auf Auslandreisen kann man im Hotel in der Regel solch eingeweichte Zwetschgen zum Frühstück erhalten, was bei allfälliger Darmträgheit sehr günstig ist, denn das Essen in Gaststätten ist uns nicht immer ohne weiteres bekömmlich. – Den Ueberschuss an Früchten können wir ruhig dörren. Besonders auf dem Lande gibt es da und dort Gemeindedörranstalten. Dort kann man Birnen, Kirschen, Zwetschgen und Apfelschnitze trocknen lassen. Gut gelagert sind diese Trockenfrüchte ein wertvoller Notvorrat für allfällige knappe Zeiten, von denen für die Zukunft immer mehr berichtet wird. Besonders, wenn man eigene, ungespritzte Früchte trocknen kann, sollte man diesen Vorteil nicht ausser acht lassen. Wie bereits angetönt, hat man früher bei Blutarmut gedörrte Birnen in Wein eingelegt, und so gegessen, zeitigten sie guten Erfolg.

Von der Regelmässigkeit der Mahlzeiten

Ist es wirklich eine unbedingte Notwendigkeit, seine Mahlzeiten regelmässig zur gleichen Zeit einzunehmen? Obwohl diese Frage früher stets mit einem Ja beantwortet wurde, ist sie dennoch individuell zu behandeln. Bestimmt gibt es Menschen, die immer genau zur gleichen Zeit essen müssen, weil sie sonst ihren Appetit verlieren. Auch hier gilt die Regel, dass so, wie man sich bettet, man eben liegen muss. Allerdings hängen solcherlei Gewohnheiten auch von unseren Körperfunktionen ab. Je nachdem, wie unsere Organe arbeiten und je nach gewissen Veranlagungen hat sich auch unsere Nahrungsaufnahme zu richten. Bewegliche Menschen mit unbestimmter Arbeitszeit oder solche, die viel auf Reisen sind, dürfen nicht auf regelmässige Mahlzeiten eingestellt sein, sondern müssen eben essen, wenn sie Zeit und Gelegenheit dazu haben. Sogenannte Naturmenschen kennen in der Hinsicht auch keine Regel. Sie essen meist, wenn sie ein Wild erlegt oder Fische gefangen haben. Je nach der Grösse der Beute essen sie dann manchmal zuviel, was indes keineswegs gesund ist.

Verschiedenartige Umstände

Unser Wirtschaftssystem zwingt uns zu manchem, was uns von Natur aus nicht liegt. Ist man nun aber einmal auf einen gewissen Rhythmus eingestellt, dann ist es schwer und unbequem, diesen zu ändern. Oft sind es künstlerisch veranlagte Menschen, auch solche, die freiberuflich tätig sind, nebst anderen Individualisten, die am liebsten dann erst essen, wenn sie

eine spannende Arbeit erledigt haben. Während ihrer befriedigenden Tätigkeit verspüren sie gar keinen Hunger. Sie empfinden es im Gegenteil störend, wenn sie mitten in der Arbeit aufhören müssen, um eine Mahlzeit zu geniessen, auf die sie gar nicht eingestellt sind. Andere wieder lassen sich erst durch den Hunger mahnen, dass für sie Essenszeit angebracht wäre, weshalb sie auch mit Leichtigkeit eine Mahlzeit ausfallen lassen können. Bei Uebergewichtigkeit mag es gesund sein, nur dann zu essen, wenn sich der Hunger meldet, aber vielleicht kommen dadurch die Haushaltregeln zu fest aus dem Geleise. Ehepartner sollten sich gut kennen und durch entsprechende Rücksichtnahme Vereinbarungen treffen, die keine Spannungen und Schwierigkeiten heraufbeschwören. Da in unseren Gegenden sowieso allgemein zuviel gegessen wird, sollte man sich wenigstens mit drei Mahlzeiten begnügen, es sei denn, dass jemand Untergewicht aufweist und deshalb der Zwischenverpflegung bedarf.

Wenn es auf irgendeinem Gebiet keine steife Regel geben sollte, dann ist es im Lösen dieser Frage, weshalb es angebracht ist, sich nach den Umständen zu richten und nicht allzukleinlich zu sein. Dies ist jenen möglich, die nicht an ein streng geregeltes Arbeitspensum gebunden sind. Müsste sich die Hausfrau in solchem Falle nach jedwedem richten, dann käme sie wohl kaum zu einer anderen Arbeit. Auch Kinder und Jugendliche, die zur Schule gehen, brauchen ihre Regelmässigkeit in der Verpflegung. Schwieriger wird es, wenn sie zur Arbeit gehen und womöglich nicht mehr am elterlichen Tisch speisen können. Oft ernähren sich solche jungen Leute dann in Gaststätten und ohne das notwendige Verständnis verkehrt und mangelhaft, indem sie glauben, mit blossen Schleckereien genüge es. Es ist daher nötig, dass die Eltern, vor allem die Mutter, den Kindern in Fragen der Ernährung eine gute Schulung erteilt und richtige Gewohnheiten pflegt.

Einem gesunden Körper dürfen wir allerdings ein wenig Vertrauen schenken, da er sich alleine meldet, sollte er zu wenig Nahrung erhalten. In solchem Falle zeigt er dies oft mit einem typischen Verlangen nach gewissen Speisen an, was oft sogar einem stofflichen Bedürfnis entspringt. Muss man je nach den Umständen strenge Regeln beachten, dann kann man nicht immer auf individuelle Veranlagungen Rücksicht nehmen, wo dies aber möglich ist, wird unser Körper gewissen Nutzen daraus ziehen. Gut, wenn man ihn kennt und sich den verschiedenen Umständen anzupassen versteht.

Schnelle Beschaffung von Muskelkraft

Wer sich sportlich erfolgreich betätigen möchte, wird sich fragen, was ihm wohl am schnellsten Muskelkraft beschaffen mag. Schon in jungen Jahren hatte ich in der Hinsicht Erfahrungen sammeln können. Der erste Weltkrieg war gerade zu Ende gegangen, als ich an einem Turnfest in Reinach als junger Kunstturner erfolgreich mitkonkurrierte. Ausser den vorgeschriebenen Pflichtübungen hatte ich auch meine freiwillig gewählten Uebungen sehr gut ausgearbeitet. Für mein Alter war ich daher, was Beurteilung und Noten anbetraf, sehr weit nach vorne gerückt. Ein Kampfrichter, der meine Leistungen freudig anerkannte, reichte mir sein Kognakfläschchen mit der Aufforderung, einen Schluck zu trinken, da mir dies helfen würde. Ich hatte nur noch einen Wettlauf zu bestehen. Da ich an Alkohol gar nicht gewohnt war, brachte mich dieser wohlgemeinte Schluck beinahe um meine Auszeichnung, denn meine sonst elastischen Glieder waren dadurch so schwer geworden, dass mir dieser Zustand wirklich Mühe bereitete.

Alte und neue Ansichten

Damals herrschte noch die Ansicht, man müsse einige Tage vor dem Wettlauf rohe Eier austrinken und kräftige Eiweissnahrung essen, um durchhalten zu können und