Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 5

Artikel: Was ist an unserer Ernährung zu beanstanden?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553712

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: 24.12.2025

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

Was ist an unserer Ernährung zu beanstanden?

Wer erkennt und gibt zu, dass es sich bei den sogenannten Zivilisationskrankheiten eigentlich um Wohlstandskrankheiten handelt, da sich diese als Folge zu reichlicher und falscher Ernährung unserer Zeit ergeben konnten? Es sind viele Forscher, die auf diesen Umstand hingewiesen haben, so Professor Zabel, Dr. Bircher-Benner, Professor Kollath, Ragnar Berg und andere mehr. – Auch ich beschäftigte mich jahrzehntelang mit dieser Gesundheitsfrage, indem ich mich zur Lösung nach beweiskräftigen Anhaltspunkten und Argumenten umsah. Dabei wandte ich mich auch vielen Naturvölkern zu, verweilte dieserhalb in Nord-, Zentral- und Südamerika bei den Indianern, besuchte in Afrika jene Negerstämme, die noch nach alten Sitten und Gebräuchen leben, und ebenso interessierten mich in Asien jene Völker in der Nähe des Himalajas, von denen bekannt ist, dass ihre Lebensweise die natürlichste sei. Auch das Leben der Polynesier und Melanesier auf den verschiedenen Südseeinseln prüfte ich. – Bei alledem konnte ich einen gesamthaften Vergleich zu unseren Ernährungsgewohnheiten ziehen, und als auffallender Unterschied erwies sich dabei vor allem

Die Eiweissfrage

Bei sämtlichen Naturvölkern konnte ich an Eiweiss einen Tagesverbrauch von 25 bis 40 Gramm feststellen, ohne dass sich dabei ein Eiweissmangel gezeigt hätte. Dieser trat erst unter der Menge von 25 Gramm in Erscheinung, und zwar bei jenen, die sich zur Hälfte der Zivilisationsnahrung zugewandt hatten. Offensichtlich ist beim Eiweiss nicht nur das Quantum, sondern auch dessen Art ausschlaggebend, denn die entwertete, also raffinierte Nahrung wirkt sich im niedrigen Eiweissgehalt schlimmer aus als bei reiner Naturkost. – Nun nimmt aber der zivilisierte Mensch des Westens täglich 120, 150 bis 180 Gramm Eiweiss ein, was entschieden zuviel ist. Man bezeichnet diese Ernährungsweise mit Recht als Eiweissüberfütterung. Obwohl das Eiweiss für uns ein wichtiger Zellbaustein ist, führt doch ein Zuviel davon zum Nachteil. In solchem Falle verwendet nämlich der Körper das überschüssige Eiweiss ähnlich, wie dies bei den Kohlenhydraten geschieht, als Verbrennungswerte. Es entstehen dadurch allerlei Nebenprodukte, die der Körper als Urate – volkstümlich ausgedrückt als harnpflichtige Stoffe – wieder ausscheiden muss. Wer sich nun körperlich zu wenig betätigt, auch wer eine mangelhafte Ausscheidung durch die Haut und Nieren aufweist, kann damit rechnen, dass diese Stoffe, die unbedingt ausgeschieden werden sollten, zurückgehalten werden, was eine Rückstauung, eine sogenannte Retention zur Folge hat. Dieser Umstand schafft mit der Zeit die Voraussetzung für Rheuma, Arthritis und Gicht, kann aber auch als Mitursache zur Entwicklung von Krebs verantwortlich gemacht werden.

Da ich bei den Naturvölkern mit niedrigem Eiweissverbrauch die erwähnten Krankheitserscheinungen kaum oder überhaupt gar nicht beobachten konnte, bestätigte dies meine eigene Schlussfolgerung. Mag diese Feststellung auch nicht die alleinige Ursache zur Erlangung von Zivilisationskrankheiten sein, so führt sie doch mindestens als Hauptursache dazu.

Der Fettkonsum

Bei der Entwicklung von Zivilisationskrankheiten spielt aber auch die Leber eine grosse Rolle. Zuviel Fett, besonders aber erhitzte und überhitzte Fette können dieses wichtige Reinigungsorgan dermassen schädigen, dass es der Aufgabe der Blutentgiftung nicht mehr in vollem Masse gewachsen ist. Die Leber wird dadurch insuffizient, was durchlässig bedeutet. Es ist daher kein Wunder, dass dies den ganzen Zellstoffwechsel stört, denn wenn das Blut nicht richtig entgiftet wurde, sondern noch immer gewisse Giftstoffe enthält, wirkt sich dies belastend auf den Körper

aus. Näheren Aufschluss hierüber erteilt mein Buch «Die Leber als Regulator der Gesundheit». Meine diesbezüglichen Feststellungen sind untermauert durch die Forschungsarbeiten verschiedener Krebsspezialisten wie Dr. Blond und Dr. Gerson, die beide feststellten, dass bei guter Leberfunktion kein Krebs entstehen wird. Schonen wir also die Leber durch niederen Eiweisskonsum, durch kaltgepresste, unraffinierte und unerhitzte Fette, und wir werden daraus grossen Nutzen ziehen zur Erhaltung und Festigung unserer Gesundheit.

Die Zuckerfrage

Die Rolle, die der Zuckerverbrauch seit 50 Jahren in unserer Ernährung spielt, darf auch nicht übersehen werden, wenn wir erfolgreich gegen Ernährungsschädigungen kämpfen wollen. Der Zuckerkonsum ist gegenüber früher um das Vielfache gestiegen. Zudem sind dabei Süssigkeiten mit Weisszucker zubereitet. Was hingegen den Zukkerverbrauch bei Naturvölkern anbetrifft, findet dieser keine Beanstandung, weil deren Süssigkeitsbedürfnis durch Naturzuckererzeugnisse und süsse Früchte gedeckt wird. Es handelt sich dabei um wilden Honig, eingedickten Zuckerrohrsaft, um Palm- oder Ahornsaft nebst den erwähnten Früchten. Zucker, der aus solchen Naturstoffen zubereitet wurde, ist mineralstoffreich und schadet weder den Knochen noch den Zähnen. Das sollten wir uns gut merken, denn über 90% unserer Schulkinder leiden bereits an Zahnkaries, während Kinder und Jugendliche der Naturvölker, die noch unentwertete Nahrung geniessen, ohne Zahnbürste, ohne Zahnpasta und ohne fluoriertes Wasser die schönsten, gesündesten Zähne aufweisen.

Die Rolle der Kohlenhydrate

Man kann nicht nur nach Kalorien rechnen und die Kohlenhydrate bei unseren Gesundheitsüberlegungen nach dem Quantum beurteilen, denn es besteht ein beachtenswerter Unterschied zwischen der Ernährung mit Vollkornerzeugnissen und jener mit Weissmehl und Weissmehlprodukten, die bekanntlich arm sind an Vitaminen und Mineralstoffen. – Im Fernen Osten macht sich dieser Umstand äusserst nachteilig geltend durch die Verwendung weissen, raffinierten Reises statt des vollwertigen Naturreises. Lange blieb die Beriberikrankheit ein Rätsel bis zur Feststellung, dass es sich dabei um eine Mangelerscheinung handelte, die durch den Genuss von Naturreis an Stelle von weissem Reis rasch behoben werden konnte. Aber trotz diesem beweisführenden Umstand, der in den Universitäten gelehrt und in jedem Ernährungsbuch bestätigt wird, hält man zu 95% am raffinierten Reis fest.

Zahnarzt Flückiger aus Konolfingen wies seinerzeit auf den vorzüglichen Zahnbestand der Walliser Bauern hin. Dass sie diesen dem Genuss des vollwertigen Roggenbrotes zu verdanken hatten, bestätigte die Erfahrung, die der Wechsel zu Weissbrot mit sich brachte infolge der Abwanderung in die Städte, wo das erwähnte Roggenbrot nicht mehr üblich war.

Weitere Ratschläge

Naturvölker essen in der Regel täglich 50% weniger als wir. Es wäre auch für uns von Vorteil, besonders was unsere Eiweissnahrung anbetrifft, das Nahrungsquantum um die Hälfte zu kürzen. Achten wir ferner auf zellulosereiche Kost, dann hilft uns dies viel zur Behebung von Verstopfung, die bekanntlich den Körper stark vergiften kann. Auch die Essensgewohnheiten sollten wir ändern, indem wir langsam und mit gutem Durchspeicheln essen. Das würde unsere Bauchspeicheldrüse und Leber entlasten, die Assimilation der Nahrung steigern und die Verdauung fördern. Unterstützend würde auch ein wöchentlicher Safttag mit Frucht- oder Gemüsesäften nebst Sauermilch wirken. Eine solch vernünftige Ernährungsumstellung könnte den Rückgang von Rheuma, Ischias, Gicht und Krebs innert

10 bis 15 Jahren sicherlich um 50% bewirken. Der Versuch damit könnte sich daher besser lohnen als der Einsatz chemischer Mittel und oft brutaler Behandlungsmethoden. Mag auch der Kranke oft schwer umzustellen sein, lohnt sich diese Bemühung doch, da sie die Voraussetzung zur Genesung und Heilung schafft.

Schmackhaftes Würzen

Wenn das Würzen schmackhaft sein soll, kann man nicht bloss in den Salztopf greifen, um sich zum Würzen einfach nur des Kochsalzes zu bedienen. Diese Art Würzen bringt keine anregende Schmackhaftigkeit zustande, im Gegenteil, denn je mehr man salzt, desto mehr beeinträchtigt man diese. Es verhält sich dabei so, wie es der Volksmund für das geistige Gestalten des Lebens erklärt, indem er sagt: «Das Leben ist wohl süss, was oft der Mensch vergisst und salzt und salzt, bis es versalzen ist.» Es ist allerdings schlimmer, wenn das Leben in geistigem Sinne versalzen wird, indem man seinen Problemen unrichtig begegnet, aber es ist auch nicht angenehm, wenn man die buchstäbliche Alltagsnahrung versalzt. Obwohl das Würzen mit Kochsalz einem Gaumen, der an schmackhafte Küchenkräuter gewöhnt ist, nicht zusagt, können andere in Speisegaststätten gedankenlos zur Streudose greifen, um durch zusätzliches Salzen den Kochsalzgehalt noch zu erhöhen, auch zur Pfeffermühle wird reichlich gegriffen. Starkes Würzen verschafft bekanntlich Durst, was dem Gastwirt gefallen mag, nicht aber der Niere und auch nicht der Leber.

Verschiedenartiges Würzen

Wer das Märchen «Zwerg Nase» von Hauff kennt, der erinnert sich bestimmt noch, welche bedeutende Rolle im Hofleben früherer Zeiten schmackhaftes Würzen gespielt haben muss. Aus der Erzählung geht nämlich hervor, dass die einzelnen Speisen gewisse Merkmale ganz bestimmter Kräuter aufweisen mussten, um die volle Anerkennung der Tafelrunde finden zu können. Blosses Kochsalz hätte daher niemals ein solch markantes Gewürze aus den beachtlichen Kräutergärten damaliger Zeiten ersetzen können. Solch ein Würzen hat auch einen gesundheitlichen Wert und Nutzen. Allerdings glaubt man heute vielfach zu den indischen Gewürzmethoden greifen zu müssen, um pikante Speisen darbieten zu können. Aber wer die dortigen Sitten des Würzens nachahmt, leistet sich in der Regel gesundheitlich keinen guten Dienst, denn jene scharfen Gewürze, worunter ja auch Curry üblich ist, schädigen die Organe, vor allem die Leber eher, als dass sie bekömmlich wären, sind wir doch ohnedies zu wenig daran gewöhnt. Nicht ohne Grund beobachten wir bei Indern oftmals, dass sich das Weiss ihrer Augen gelblich gefärbt hat, und es ist für sie gar nicht so leicht, diese Störung wieder loszuwerden. Auf alle Fälle müssen sie sich auf mildere Gewürze umstellen. – Auch jene, die versalzene Speisen vorziehen, sollten unbedingt eine Aenderung vornehmen, wenn sie ihre Niere und Leber mit der Zeit nicht empfindlich schädigen wollen. Sie sollten sich nicht damit vertrösten, dass es lange gehen werde, bis diese beiden Organe zu reklamieren begännen, denn jeder Schaden, den wir dem Körper zufügen, rächt sich, ob früh oder erst später. Es nützt uns demnach gar nichts, wenn wir eine solche Angelegenheit auf die leichte Schulter nehmen.

Bedingte Salzlosigkeit

Vor etwa 15 Jahren lernte ich am oberen Marañon den Indianerstamm der Iivaros kennen. Die Ernährungsweise dieser Menschen ist so, dass sie in ihrer Sprache das Wort Salz überhaupt nicht kennen, denn sie haben dafür keine Verwendung, weil sie keines besitzen. Sie hätten nämlich im Westen 7000 Meter hohe Berge zu überwinden, wenn sie zum Pazifik gelangen