

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 35 (1978)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Ernährungsgrundsätze bei Mensch und Tier  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970317>

#### **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:** 24.02.2026

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

setzten sich solche Männer mit der Macht ihrer Persönlichkeit durch, indem sie mutig bekanntgaben, was sie zum Wohle

der leidenden Menschheit erfasst hatten, mochten sie nun Anerkennung finden oder nicht.

## Ernährungsgrundsätze bei Mensch und Tier

Für mich war es immer ein besonderes Erlebnis, wenn ich einen Leoparden oder einen Löwen in der Wildbahn beobachten konnte. Wie erstaunt war ich anfangs, zu sehen, dass ein solches Tier ruhig im Grase oder unter Büschen lag, während doch einige Meter von ihm entfernt Antilopen friedlich weideten. Ein solches Bild kam mir jeweils paradiesisch vor, denn wenn die Grosskatze vom Hunger nicht geplagt wird, liegt ihr das Jagen keineswegs. Erst wenn sich Hungergefühle melden, dann beginnt sie unruhig zu werden und lauernd sieht sie sich nach Gelegenheiten um, sich eine Beute zu erjagen. Unerfahrene Jungtiere lassen sich leicht jagen. Auch kranke oder verwundete Tiere werden als Zielscheibe ins Auge gefasst, um gelegentlich den grösser werdenden Hunger stillen zu können. Die Aufnahme von Nahrung und Flüssigkeit hängt bei Wildtieren wie allgemein auch bei Haustieren vom natürlichen Bedürfnis des Körpers ab. Sind Hunger und Durst gestillt, dann begeht auch das Tier nicht nach mehr, denn es verzehrt nicht aus Fresssucht übermäßig viel Nahrung oder huldigt der Trunksucht, indem es sich übervoll trinkt. Diese Untugenden haften weit eher Menschen an, denen es an besseren Idealen mangelt. Weist man solche Menschen darauf hin, dass das zu viele Essen und Trinken sich schädlich auf ihre Gesundheit auswirken könne, dann lautet die Antwort in der Regel, dass ihnen dies nicht unbekannt sei, aber es schmecke zu gut, um aufhören zu können. Dieser Umstand wirkt sich beim Trinken noch schlimmer aus, denn besonders bei alkoholischen Getränken kann sich das Bedürfnis zur Leidenschaft und diese zur regelrechten Sucht steigern. Wie schwer es aber ist, mit solchen Gewohnheiten zu brechen, wissen jene am besten, die sich vergeblich darum bemühen.

Wollte man alle schlimmen Folgen erwähnen, die sich durch zu vieles Essen und Trinken einstellen können, dann würde dies ein dickes Buch ergeben. Fettleibigkeit und allerlei andere Zivilisationskrankheiten können sich melden, so Arthritis, hoher Blutdruck und Krebs. Es mangelt an Einsicht, wenn man sorglos denkt, eine Lösung lasse sich immer noch finden, auch wenn es schon zu spät ist, so dass man für Aerzte und Spitäler ein einträgliches Opfer darstellt. Wir müssen also unser Lebensschiff frühzeitig vor dem Absturz in einen Katarakt zu bewahren suchen, indem wir uns nach einer besseren Lösung umsehen.

### Naheliegende Hilfe

Oft suchen wir viel zu weit, während die beste Hilfe für unser Leben nahe liegt und eigenartig einfach und billig ist. Aber viele von uns kennen die früheren Zeiten nicht mehr, da sie in einen Strudel der Unruhe und Eile hineingeboren sind, ohne sich darüber Rechenschaft abzulegen, was eigentlich der Körper bei auftretenden Unannehmlichkeiten und offensichtlichen Störungen von uns fordert, um wieder gesund werden zu können. Ein geschickter, erfahrener Mechaniker wird eine lose Schraube ganz einfach nur anziehen, und schon läuft der Wagen wieder. Auch unserem Körper gegenüber sollten wir so eingestellt sein, dass wir schädigende Gewohnheiten erkennen und ändern. Das ist besser und einfacher als zu erkranken und zu ungünstigen Mitteln zu greifen. Es heisst also, einen übergrossen Appetit ganz einfach einzudämmen, denn wenn wir ihm keinen Riegel stossen, artet er zur regelrechten Fresslust aus, auch wenn diese Beurteilung nicht als höflich erscheint.

Wie können wir nun also Abhilfe schaffen? Nun, es handelt sich dabei auch um das Befolgen einer Technik, und zwar jener, die sich Essenstechnik nennt. Diese müssen wir nämlich ganz einfach ändern. Wenn jemand aus Genussucht die Mahlzeiten nicht rasch genug herunterschlucken kann, dann nützt er eine hilfreiche Vorkehrung im Munde nicht aus, denn unser Speichel hilft verdauen. Beschafft man sich also keine Zeit, um die Nahrung gut einzuspeichern, sondern schlingt statt dessen alles ohne genügend zu kauen rasch hinunter, dann muss man auch nicht erstaunt sein, wenn man die Verdauungsorgane dadurch übermäßig belastet. Bei gutem Einspeichern und gründlichem Kauen dagegen wird das Hungergefühl rascher gestillt, weshalb man weniger zu essen braucht, bis sich das Sättigungsgefühl einstellt. Die Verdauung wird dadurch auf natürliche Bahnen gelenkt, und man beginnt die Nahrung viel besser zu verwerten, was von grossem Vorteil ist. Allerdings braucht es etwas Uebung und guten Willen, um durchzuhalten, doch kommt man dabei mit innerer Ruhe weiter als mit ungeduldigem Zappeln.

#### Vorteilhafte Nahrungswahl

Noch ein weiterer Vorteil liegt in der Nahrungsauswahl. Sobald man den Wert von Naturprodukten kennt, so dass man sich diesen zuwendet, dann hilft auch dies das Nahrungsquantum wesentlich zu verringern. Von einem Vollkornbrot benötigt man weit weniger als von einem Weissbrot, denn man ist vorher gesättigt. Naturreis ernährt so wunderbar, dass man nicht einmal die Hälfte des Quantums braucht, als wenn man weissen Reis zu sich nimmt. Entwertete Nahrung bringt zudem den Nachteil mit sich, rascher wieder hungrig zu sein, weil sie ja gewisser Werte beraubt ist und daher nicht entsprechend sättigen kann. Wer sich vollwertige Naturkost beschafft und dazu noch die rechte Essenstechnik anwendet, hat kein Verlangen nach Zwischenverköstigung, weil die vollwertige Nahrung das Süßigkeitsbedürfnis gar nicht aufkommen lässt. Bekanntlich

belasten Schleckereien das Gewicht. Muss man doch einmal dem Verlangen nach Süßigkeit nachgeben, dann sollte dies durch saftige Früchte oder naturreine Trockenfrüchte geschehen.

#### Abhilfe bei zu grossem Durst

Weniger leicht ist es, sich übermässiges Trinken abzugewöhnen. Besonders alkoholische Getränke können zur nachteiligen Gewohnheit werden. Es gibt nun allerdings auch auf diesem Gebiet eine bewährte Methode, die sich als sehr hilfreich erwiesen hat. Wer glaubt, seinen Durst nicht stillen zu können, höre in erster Linie mit eisgekühlten Getränken auf. Es gibt Menschen, die sich sogar in den Subtropen und Tropen angewöhnt haben, ihren Durst mit dem Genuss schälbarer Zitrusfrüchte zu stillen. Sehr günstig wirken sich bei übergrossem Durst, besonders auch während Fieberzeiten, milchsäurehaltige Getränke aus. Ein Senne auf der Alp, der täglich saure Schotte trinkt, wird dadurch nicht zu dick und hat auch kein Verlangen, dem Alkohol zuviel zuzusprechen. Sollte er sich bei einer Festlichkeit doch einmal zu wenig in achtnehmen, dann wird er vor dem Einschlafen und tags darauf reichlich Schotte trinken, was ihn eine sogenannte unangenehme Katerstimmung umgehen lässt. Nicht nur der Senne kennt diesen Vorteil, auch Studenten haben mir schon erfreut mitgeteilt, dass sie, seit sie Molkosan kennen und es anwenden, am Tage nach einem Trinkgelage ohne benebelten Kopf an den Vorlesungen teilnehmen könnten. Hat man sich bei Festlichkeiten zuviel zugemutet, dann hilft Molkosan den Ausgleich schaffen, indem man abends und morgens einen Esslöffel voll Molkosan auf ein Glas Wasser einnimmt. Dadurch wird man geistig wieder aufnahmefähig werden. Allerdings soll das nun für junge Leute kein Rezept sein, um trinkfest zu werden. Es soll ganz einfach zeigen, wie vorzüglich das saure Milchferment zu wirken vermag, um Alkoholschädigungen zu mildern. Auch Süchtige können durch

diese Hilfe leichter von ihrem Uebel befreit werden.

Je früher man mit einer notwendigen Umstellung beginnt und je stetiger und zielbewusster man sie durchführt, um so erfolgreicher wird sich die Bemühung auswirken. Die Anstrengung lohnt sich demnach, und man wird sich freuen, wenn

man dadurch eine üble Gewohnheit loswerden konnte. Auch der Körper selbst weiss es zu danken, wenn er imstande ist, schädigenden Einflüssen erfolgreich auszuweichen, und zwar durch eine einfache Methodik, statt mit chemischen Mitteln, die oft aus einem Uebel deren zwei werden lassen.

## Kefir

Vom Kaukasus bis nach Sibirien war bei den Völkern, die ihre meiste Zeit im Sattel verbrachten, die Kefirmilch stets eine beliebte Nahrung. Gerade so, wie die Bauernfamilien in Bulgarien ihren Besuch mit Joghurt bewirten, so erhält ein Gast bei den Kirgisen als bevorzugte Nahrung Kefir vorgesetzt. Oft benützen diese Völker Stutenmilch zur Herstellung ihres Kefirs, weil dies gesünder und kraftvoller sein soll als ein Sauermilchprodukt aus Kuhmilch.

Bekanntlich benützt man beim Joghurt Milchsäurebakterien, die den Milchzucker als Nahrung verwenden, um dadurch Milchsäure zu erzeugen, während das Kefirferment aus Milchsäurebakterien und Hefepilzen besteht. Man verwendet zur Kefirbereitung die sogenannten Kefirkörner, von denen man auf 1 Liter lauwarme Milch etwa 20 Gramm gibt, wodurch sich eine Milchsäure- und Hefegärung entwickelt. Bekanntlich bilden dabei die Milchsäurebakterien die Milchsäure, die Hefepilze aber durch ihre Gärung Alkohol. Infolge dieses Umstandes findet sich deshalb im Kefir bis zu zwei Prozent Milchsäure

und bis zu einem Prozent Alkohol vor. Dies gibt dem Kefir den angenehmen, etwas prickelnden Geschmack.

### Gesundheitlicher Wert

Im Orient schätzt man die Kefirmilch sehr, weil man ihr erfahrungsgemäss einen grossen, gesundheitlichen Nutzen zuschreiben kann. Besonders günstig soll sie sich auf die Darmtätigkeit auswirken, trägt sie doch wesentlich zur Pflege und Gesundehaltung der Darmbakterien bei. Nicht umsonst bezeichnen diese Völker die Kefirkörner als «Hirse der Propheten». Kefirmilch wird nicht dick wie Joghurt. Nachdem die Körner bei Zimmertemperatur ungefähr 24 bis 26 Stunden gegärt haben, kann man die Milch durch ein feines Sieb gießen, wobei die Körner im Sieb zurückbleiben und für den Neuanfang wieder Verwendung finden. Bei Stoffwechselkrankheiten, vor allem auch bei Nierenleiden hat sich die Kefirmilch ausgezeichnet bewährt. Alle angesäuerten Milchgetränke sind besser verdaulich und vom Ernährungsstandpunkt aus der Frischmilch vorzuziehen.

## Harpago, Teufelskralle

Obwohl Harpago als heilwirkende Pflanze auch in Europa bekannt geworden ist, mögen dennoch nicht alle mit ihrer Eigenart vertraut sein. Sie wirkt sich im Reiche der Phytotherapie wirklich als sonderbares Wüstengewächs aus. Bekanntlich stammt dieses aus Südwestafrika und nennt sich nebst Harpago auch noch Teu-

felskralle. Zurückzuführen ist diese schlimme Bezeichnung auf ein sonderbares Gebilde, das sich zum Schutze des Samens aus der rotvioletten Trompetenblume entwickelt. Ist dieses Gebilde vollendet, dann sieht es wie eine bedrohliche Kralle aus, gleichsam wie eine Hand mit gekrümmten Fingern, die als spitzige Dornen enden.