Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 35 (1978)
Heft: 6

Artikel: Ernährungsweise von früher und heute
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970344

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: 08.08.2025

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

bezeichnet werden, muss sie doch das Blut von allen Toxinen, also von allen Giften, befreien, denn krebserzeugende Stoffe können die Zelle beständig schädigen. Wir sollten daher die Leber zur maximalen Mitarbeit heranziehen können, weil wir dadurch nicht nur eine Schlacht im Kampf gegen den Krebs, sondern bereits alle Voraussetzungen für den Sieg gewonnen haben. Das Buch: «Die Leber als Regulatur der Gesundheit» dient uns als erfolgreicher Ratgeber, denn es umfasst viele Anhaltspunkte, die wir zur Erlangung einer gesunden Lebertätigkeit benötigen.

Wenn wir auf die vorgeschlagene Weise die eigene Abwehrtätigkeit unseres Körpers voll und ganz unterstützen, dient uns dies nicht nur im Kampf gegen den Krebs und weitere Geschwulstbildungen, sondern auch gegen Arthritis, Gicht und andere Degenerationserscheinungen, die im Haushalt der Körperzellen auftreten können. Auch bei Infektionskrankheiten können wir mit Erfolg rechnen, wenn wir die körpereigenen Abwehrkräfte mit vollem Verständnis unterstützen. Selbst gegen Feinde aus dem Bereich der Parasiten sollten wir, um Erfolg erlangen zu können, auf die vorgeschlagene Weise vorgehen, ist dies doch allen Erkrankungen gegenüber von erstrangiger Wichtigkeit und demnach das A und das O einer erfolgreichen Behandlung.

Ernährungsweise von früher und heute

Vergleichen wir die Ernährung von heute mit jener vor 25 oder 50 Jahren, dann erkennen wir einen deutlichen Unterschied zwischen dem, was man früher als notwendig hielt und dem, was man heute glaubt empfehlen zu können. Der Verbrauch von Kartoffeln ist heute um die Hälfte gesunken gegenüber jenem vor 25 Jahren, und vor 50 Jahren war er noch entsprechend höher. Brot ass man vor 25 Jahren ⅓ mehr als heute und vor 50 Jahren ungefähr 50% mehr. Was der Verbrauch von Milch anbetrifft, war dieser vor 25 Jahren 20% höher und vor 50 Jahren 30% höher als heute. Dafür aber nahm die Eiweissnahrung von Fleisch und Eiern im Vergleich zu früher heute sehr stark zu. Man verbraucht also mehr Fleisch und Eier, und zwar zweimal soviel wie vor 25 Jahren und dreimal soviel wie vor 50 Jahren. Ebenso stieg der Zukkerbedarf. Wenn sich aus dieser veränderten Ernährungsweise vorteilhaftere Umstände ergeben hätten, wäre wohl nichts einzuwenden, doch ist dies leider nicht der Fall. Das Cholesterin im Blute ist gestiegen, und die Menschheit leidet eher unter hohem Blutdruck und Arterienverkalkung als früher. Die Folge davon ist, dass die Gefässkrankheiten sowie die Zelldegenerationskrankheiten heute zu unseren grössten Plagegeistern gezählt werden müssen.

Würde man jedoch den Verbrauch von Fleisch, Eiern und Zucker nur um die Hälfte vermindern, dann wäre der Gesundheitszustand trotz der Umweltverschmutzung allgemein schon um vieles verbessert. Zwar soll mit dieser Feststellung die Schädigung durch die Umweltverschmutzung nicht etwa in ein besseres Licht gestellt werden, doch schadet der allzu hohe Verbrauch der drei erwähnten Nahrungsmittel unserer Gesundheit noch viel mehr. Wenn nun unsere Hausfrauen dies in der ganzen Tragweite erkennen würden, könnten sie sich dagegen richtig einstellen. Es liegt in ihrer Hand, eine wohltuende Aenderung durchzuführen. Vielleicht hat sich schon manche Hausfrau, wenn das Quantum eines Nahrungsmittels einmal zu knapp war, aus der Verlegenheit geholfen, indem sie eine scheinbare Mehrung dadurch zustande brachte, dass sie beispielsweise das Gemüse oder das Fleisch in kleine, feine Stücke schnitt. Dadurch lässt sich nämlich der Verbrauch von Fleisch wesentlich einschränken, ohne die Unzufriedenheit der Familie heraufzubeschwören. Durch entsprechendes Zer-

kleinern der zur Verfügung stehenden Menge, sowie durch das Beifügen einer Rahmsauce oder auch durch die Beigabe von reichlich Pilzen können wir mengenmässig unmerklich nachhelfen. Die Rezeptbereicherung kann in der Schmackhaftigkeit auch noch mit Kräutern günstig beeinflusst werden, so dass darob am Familientisch gar keine Enttäuschung einzutreten braucht.

Gute Essenstechnik notwendig

Unterstützt wird diese Mengenverminderung noch unauffällig durch eine bessere Essenstechnik, indem man nicht nur gründlicher kaut, sondern auch gut einspeichelt und sich gemütlich Zeit zum Essen lässt. Dies hat den zusätzlichen Vorteil, dass man gesundheitlich dadurch nicht geringen Nutzen zieht. Vor einigen Jahrzehnten führte Horace Fletscher diese Essenstechnik für sich durch, weil es gesundheitlich sehr schlimm um ihn bestellt war, und er erholte sich mit seinen 60 Jahren dadurch wieder wunderbar. Dies diente dann längere Zeit hindurch vielen zur Nachahmung. Wir leisten uns demnach ebenfalls einen guten Dienst, wenn wir uns zum gründlichen Kauen die nötige Zeit einräumen.

Einschränkung von Zucker

Auch der Zuckerverbrauch lässt sich einschränken, wenn wir an seiner Stelle etwas Honig verwenden. Auch Weinbeeren, Rosinen und andere süsse Früchte wie Bananen und Datteln können wunderbar süssen, ohne gesundheitliche Nachteile zur Folge zu haben. Vor allem lässt sich ein Bambu-Kaffee ohne Zucker trinken. Kaffeerahm kann ihn gut ersetzen. Auch Tee, besonders Kräutertee, kann man lernen, ohne Zucker zu geniessen. Es ist alles Gewohnheitssache. Dies gilt auch beim Backen von Kuchen, bei dem man das Eierquantum um die Hälfte vermindern kann. Statt zwei Eier zu gebrauchen, nimmt man nur noch eines, denn der Verbrauch vieler Eier ist in der Regel gar nicht notwendig, sonst verzichtet man eben ganz einfach auf ein solches Backwerk.

Gesundheitlicher Nutzen

Bedenkt eine Hausfrau, wieviel gesundheitlichen Nutzen ihrer Familie erwächst, wenn sie die fünfzigprozentige Verminderung der drei Nahrungsmittel durchführt, dann sollte es ihr nicht schwerfallen, auf die verschiedenste Weise günstige Auswege zu finden. Geld, Ungemach und Krankheitstage erspart sie sich und ihrer Familie dadurch, weshalb sie entschlossen sein sollte, die vorgeschlagene Aenderung erfolgreich durchzuführen. In geschmacklicher Hinsicht kann man die Speisen um vieles verbessern, aber mengenmässig sollte man mit der Hälfte von Fleisch, Eier und Zucker auskommen können. Man kann sich ja schliesslich an alles gewöhnen. Freiwillig geschieht dies viel leichter, als wenn es wie in Kriegszeiten gezwungenermassen geschehen muss. Je nach den wirtschaftlichen Verhältnissen gewöhnt man sich an üppigere Essens- und Lebensmöglichkeiten, wiewohl dies unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden gar nicht zugute kommt, während uns vernünftiges Masshalten stets gesundheitliche Vorteile bietet.

Vom Wunder der Pflanze

Als vor vielen, vielen Tausenden von Jahren die Erde als Wohnstätte des Menschen zubereitet wurde, trat mit dem Wachstum der Pflanze erstmals Lebendiges in Erscheinung. Wenn wir diesen Werdegang hätten beobachten können, wären wir jedenfalls sehr erstaunt darüber gewesen, denn die Vielseitigkeit der Pflanzenwelt mit ihrer fabelhaften Lebensfähigkeit ist, wenn wir es vom ursprünglichen Standpunkt aus betrachten, tatsächlich ein Wunder. Bedenken wir auch, dass sie allein fähig war, die Voraussetzung für tierisches und menschliches Leben zu schaffen, dann erschliesst sich uns ein dankbares Verständnis für die Weisheit schöpferi-