

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 37 (1980)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Nahrungsmittel als Gefahr  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551435>

#### 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:** 23.02.2026

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

dann höchstens die niederen Hockerli. Die gleiche Vorkehrung dient auch für Tomaten. Sogar Kartoffeln fordern Vorsicht, weshalb man sie in geschützter Lage anpflanzen sollte. Der erste Frost lässt die Stauden schwarz werden, was sich nachteilig auswirkt, hat dies doch einen Stillstand im Wachstum zur Folge. Wenn sich indes die Witterung wieder ausgleicht, können die Stauden nochmals treiben, werden jedoch keine so grossen Knollen mehr entwickeln. Dem Gemüse ergeht es in der Höhe wie den Erdbeeren, da es viel aromatischer wird als im Tiefland. Der Boden ist mineralstoffreicher und der Vitamingehalt ist in der Regel viel höher. Allerdings erfordert die günstige Auswertung dieser Vorteile ein biologisches Vorgehen in der Pflanzweise.

Da in der Bergwelt die Industrie noch

nicht auf eine Weise Fuss fassen konnte, dass sich auch dort die Umweltverschmutzung verheerend auszuwirken vermöchte, ist natürlich auch dieser Umstand sehr vorteilhaft. Nur der vermehrte Tourismus, der am laufenden Band die Autogase in die Höhe befördert, wirkt sich da, wo man noch reine Luft erwartet, ebenfalls unvorteilhaft aus. Gleichwohl sollte jemand, der in der Höhe Land besitzt, besonders wenn sich dieses an geschützter Lage befindet, nicht zögern, einen Anbauversuch vorzunehmen, denn biologisch gezogene Beeren und Gemüse wirken sich auch dort vorteilhaft aus. Vielleicht muss ein Mutiger erst seine Erfahrungen sammeln, bis sich der gewünschte Erfolg einstellt, aber gerade das ist interessant und wertvoll und lohnt sich besonders im Hinblick auf die Gesundheit.

### Nahrungsmittel als Gefahr

Ist es nicht eigenartig, dass es gesunde Nahrungsmittel gibt, die bei gewissen Krankheiten zur Gefahr werden können? Für den gesunden Menschen sind Gluten zwar wertvoll, während sie bei der Herterschen Krankheit, die man sehr oft bei Kindern findet, gemieden werden sollten. Dies gilt auch bei der multiplen Sklerose. Da alle unsere Getreidearten einen mehr oder weniger hohen Gehalt an Gluten besitzen, ist es angebracht, von diesen möglichst völlig auf Reis umzustellen. Es gibt verschiedene gute Diätvorschriften und Naturmittel, die bei diesen Krankheiten

erfolgreich wirken, vor allem aber ist der Naturreisdiät ein solcher Erfolg zuzuschreiben. Zudem erhält durch sie das gesamte Gefässsystem – vor allem die Arterien – einen regenerierenden Einfluss.

Wir müssen daher sehr dankbar sein, dass nicht auch der Naturreis bei den erwähnten Krankheiten ausgeschaltet werden muss. Bei guter, abwechlungsreicher Zubereitung von Naturreis lernt man diesen sehr schätzen und zieht ihn als wertvolle Heilnahrung dem entwerteten weissen Reis vor. «Der kleine Doktor» gibt nähere Auskunft über Art und Zubereitung.

### Vernünftiger Bewegungssport

Durch den übertriebenen Leistungssport der Neuzeit wurde in Sportkreisen oft unweise gehandelt, was dem gesundheitlichen Vorteil vernünftiger Bewegungstherapie abhold war, weshalb man vielfach mit Nachteilen zu rechnen hatte. Nun scheint man sich aber doch wieder mehr gesunder und sportlicher Betätigung zuwenden, wobei auch den Betagten die notwendige Aufmerksamkeit geschenkt wird. Die schweizerische Gesellschaft für

Gerontologie bestätigte dies bei ihrer letzten Herbsttagung in Magglingen.

Wer sich in jungen Jahren sportlich betätigte, sollte im fortgeschrittenen Alter damit nicht völlig aufhören, denn in diesem Zeitpunkt ist irgendeine Art von Bewegungstherapie notwendig, also angebracht. Nicht vergebens vertraten die alten Griechen die Ansicht, dass die Beweglichkeit der Beine eine bessere Hirntätigkeit bewirke. Haben wir uns in jugendlichen