

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 37 (1980)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Wie viel Nahrung benötigen wir?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552272>

#### **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:** 16.02.2026

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

erfolgreichen Heilung beitragen zu können. Ein ärztlicher Berater sollte wie ein kundiger Bergführer sein, dem es daran gelegen ist, seine ihm anvertrauten Schützlinge vor Gefahren zu bewahren, statt sie solchen preiszugeben. Auch sollte ein Arzt die Abgründe seines Berufes infolge der vielseitigen Gefahren gründlich kennen und die Wünsche des Patienten berücksichtigen, denn wenn dieser sein Ver-

trauen auf das Naturheilverfahren setzt, ist es sein völliges Recht, davon Gebrauch zu machen, um ohne Risiko geheilt werden zu können. Wie soll er sich aber zu seinem Recht verhelfen können, wenn er den Arzt als Gegner hat? Das Lebensrecht des einzelnen sollte durch entgegengesetzte Interessen des Arztes nie in Frage gestellt werden, dann haben wir wieder den Idealzustand ärztlicher Ethik erreicht.

## Wie viel Nahrung benötigen wir?

Eine solche Frage allgemein zu beantworten, ist nicht möglich, ohne näheren Aufschluss über den einzelnen, den es angeht, zu besitzen. Wir können auch von einem Garagisten nicht erwarten, dass er uns den Benzinverbrauch eines Autos angeben kann, ohne zu wissen, um welch einen Wagen es sich dabei überhaupt handelt. Selbst ein erfahrener Berufsmann kann in solchem Falle nur eine zuverlässige Antwort geben, wenn er die Art des Wagens kennt. Ein Kleinwagen beansprucht womöglich nur die Hälfte an Betriebsstoff eines grossen Wagens. Zudem fällt dabei auch noch der Vergaser in Betracht, denn es kommt darauf an, ob dieser die Auswertung des Betriebsstoffes gewährleisten kann. Alle diese Erwägungen lassen sich nicht umgehen; und gerade so verhält es sich auch bei der gestellten Frage für uns Menschen. In dem erwähnten Falle müssen wir mindestens jemandes Gewicht kennen. Wer nur 50 bis 60 Kilo schwer ist, benötigt logischerweise bedeutend weniger Nahrung als jener, der 80 oder gar 100 Kilo wiegt.

### Die Qualitätsfrage

Allgemein ist es so, dass man die Nahrungsmenge mit Kalorien berechnet, indem man deren Verbrennungswerte feststellt. Zwar ergibt diese Methode im Grunde genommen ein sehr ungenaues Bild. Wer ihr indes vertraut, wird sich fragen, ob unsere Behauptung zurecht bestehe? Es gibt dieserhalb eine beweisführende Feststellung, denn wenn man

genügend oder womöglich sogar zuviel Kalorien einnimmt, kann man gleichwohl an einer Mangelkrankheit zugrunde gehen. Dies beruht auf einem Fehlschluss, da die Kalorienberechnung über die Qualitätsfrage der Nahrung nichts aussagt. Ein entsprechendes Beispiel finden wir beim Alkohol, der zwar über viele Kalorien, also Verbrennungswerte, verfügt, es aber gleichwohl an Nährwerten fehlen lässt. Berechnen wir die heute übliche Ernährung nach Kalorien, dann kommen wir bei einem Mitteleuropäer von 70 Kilo auf 3200 Kalorien pro Tag. Dabei muss allerdings die Art der Nahrung in Betracht gezogen werden, denn es spielt eine grosse Rolle, ob es sich bei dieser um vollwertige Lebensmittel oder um entwertete Nahrung aus Weissmehl und Weisszucker handelt.

### Kompetentes Urteil

Es ist heute allerdings erfreulich, weil man auch von kompetenter Seite her zugeibt, dass wir allgemein viel zuviel essen. In diesem Sinne äusserte sich Prof. Dr. Josef von Ah vom Bundesamt Kriegsvorsorge und Ernährungsplanung in der «Basler Zeitung» vom 27. Februar dieses. Er beanstandete nämlich die 3200 Kalorien, die eine Person heute im Durchschnitt täglich beansprucht, da der einzelne statt dessen mit 2400 Kalorien auskommen könne. Wenn wir demnach im Kriegsfalle durch völliges Abschneiden irgendwelcher Nahrungszufuhr aus der Eigenproduktion leben müssten, dann wür-

de dies von einem jeden eine Verminde-  
rung von 20 Prozent des heute üblichen  
Nahrungsquantums fordern. Auf dieser  
Grundlage wäre es möglich, den Notwen-  
digkeiten entsprechen zu können. Zugleich  
wäre eine solche Einstellung auch völlig  
vernünftig. Günstig könnte man die Lage  
auch noch durch einen Mehranbau auf  
10 Prozent grösserer Ackerfläche unter-  
stützen. Allerdings hätte dies zur Folge,  
dass wir zugleich auch noch die Masttier-  
haltung vermindern müssten, wodurch  
demnach auch die Fleischproduktion ein-  
zuschränken wäre. Das brächte allerdings  
den Vorteil mit sich, dass wir alle Nah-  
rungsmittel, die sich zu unserer Ernährung  
eignen, nicht erst dem Tier verfüttern  
müssten, sondern für uns selbst verwen-  
den könnten. Die Ackerfläche müsste dem-  
nach von 336 000 auf 365 000 Hektaren  
erweitert werden.

### Geglücktes Beispiel

Dieser Vorschlag von Prof. Dr. von Ah  
erinnert unwillkürlich an das glückliche  
Experiment, das Dr. Hindhede während  
des ersten Weltkrieges in Dänemark ver-  
anlasst hatte. Er konnte dadurch das Land  
vor dem Hunger bewahren. Prof. Dr. von  
Ah empfiehlt gleichzeitig noch für den  
Notfall Kartoffeln, Brot und Milch, um  
überleben zu können, was alles sehr ein-  
leuchtend ist, nur hätte er noch betonen  
sollen, dass es sich beim Brot unbedingt  
um Vollkornbrot handeln müsste, weil das  
Weissbrot nicht genügend Nährwerte ent-  
hält. Zusätzlich wären als Ergänzungsnah-  
rung auch noch Gemüse und Früchte notwendig, um den Körper mit genügend  
Vitalstoffen versorgen zu können, weshalb  
sie nicht fehlen sollten. Allerdings wür-  
den durch diese Ernährungsweise nicht  
alle beglückt sein, doch müssten wir uns  
damit abfinden, würde sie uns doch in  
solchem Falle von höherer Gewalt als

Notwendigkeit aufgezwungen werden.  
Der Vorteil, der sich durch diese Umstel-  
lung ergeben würde, wäre ein beachtli-  
cher, denn die sogenannten Zivilisations-  
krankheiten würden dadurch wesentlich  
zurückweichen, was sich bestimmt günstig  
auswirken würde. Man denke dabei  
nur einmal an Diabetes, Arthritis, Rheu-  
ma und an die verschiedenen Gefässkrank-  
heiten wie den Herzinfarkt. Sogar der  
gefürchtete Krebs könnte dadurch ganz  
wesentlich eingeschränkt werden, weil un-  
verfälschte Naturkost unwillkürlich zur  
Regenerierung des Zellstaates beitragen  
würde.

### Die Vorteile überwiegen

Da der erwähnte Ansporn aus kompeten-  
ten Kreisen kommt, ist dies doppelt er-  
freulich, weil dadurch auf die breite Masse  
mehr Einfluss ausgeübt werden kann. Es  
ist bestimmt bitter nötig, in Sachen Er-  
nährung vernünftige Ueberlegungen ein-  
zuschalten und auch entsprechend danach  
zu handeln, ist es doch nicht abzustreiten,  
dass die allgemeine Ueberfütterung un-  
serer Gesellschaft viel Elend und Krank-  
heiten mit sich gebracht hat. Die vernünf-  
tige Verminderung der zu grossen Nah-  
rungsmenge ist daher nur zum Vorteil.  
Gleichzeitig sollte aber auch die Qualität  
der Nahrung einer wesentlichen Verbes-  
serung unterzogen werden. Da grosse An-  
strengungen oft vermehrten Bedarf for-  
dern, hilft die naturreine, also unentwer-  
tete Qualität diesen Umstand decken,  
denn eine solche Ernährung sättigt rascher  
und hält länger an, als wenn sie auf ent-  
werteter Grundlage beruht. Gleichzeitig  
sollte man auch die verkehrten Essens-  
gewohnheiten unserer hastigen Zeit um-  
erziehen, indem man sich zum Essen ge-  
nügend Zeit einräumt, was den gesund-  
heitlichen Wert sowie den Genuss zu er-  
höhen vermag.