

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Probleme der vegetarischen Ernährung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970184>

#### **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:** 19.02.2026

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

## Probleme der vegetarischen Ernährung

Sogar gute Köche geben zu, dass die Fleischküche, obschon sie Kenntnisse und Routine erfordert, viel einfacher zu handhaben ist als die vegetarische Küche. Wenn wir Fleisch zubereiten, sei es auf dem Grill, im Römentopf oder sonstwie, so brauchen wir Knoblauch, Zwiebeln, Petersilie und Gewürze. Wir nehmen vielleicht noch Pepperoni, um alles schön schmackhaft zuzubereiten; dann noch Kartoffeln, Gemüse, zum Beispiel Broccoli, Blumenkohl oder Spinat. Dazu käme noch ein Salatteller. So wäre schon ein befriedigendes Menü fertig. Die vegetarische Ernährung ist hingegen viel komplizierter und schwieriger in der Zubereitung. Ich habe sehr oft in vegetarischen Restaurants gegessen und sammelte dabei viele schlechte Erfahrungen. Es blieb mir nur die Wahl, jeweils ein gutes Hotel mit bekanntem Namen aufzusuchen, vor allem die mit französischer Küche. Dort habe ich viel bessere vegetarische Ernährung bekommen als in einem typischen vegetarischen Restaurant. Wenn ich an London denke, vor vielen Jahren, da war ich in einem vegetarischen Restaurant. Es gab grosse Teller voll Leguminosen, weisse Bohnen, Linsen, Salate, Quark, Bratlinge und alles mögliche. Man konnte sich selbst etwas aussuchen, die Quantitäten waren in der Regel gross. Aber eine geschickte, nette Kombination von einem Menü habe ich selten gefunden, weder in London, noch in Paris, New York oder Chicago. Vielleicht hie und da in Kalifornien, eher noch in Arizona. Auch in Südafrika war es damals noch schwer, wirklich vegetarische Kost zu bekommen. Wenn ich aber in einem Erstklasshotel war, wo ich vielleicht noch den Koch kannte und wusste, dass er das Gemüse von einem guten Gärtner bezog, bestellte ich eine Gemüseplatte, im Ofen gratiniert, dazu mit Käse überbackene Kartoffelchen, ein paar feine französische Käsesorten, ein gutes Salätschen; so hatte ich ein feines Menü, wie ich es mit vorstellte. War ich aber zum Beispiel irgendwo in Europa in einem vegetarischen Kurhaus, habe ich oft die unmöglichsten Dinge erlebt. Da

wurde Müesli mit Trauben, mit Karotten, mit Emmentaler Käsewürfeli zubereitet. Alles gute Materialien, aber unmögliche Zusammenstellungen.

Man hat auch feine Kuchen gebacken, aber mit Früchten und Gemüsen auf dem gleichen Kuchenteig. Gemüsesuppen mit kleingeschnittenen Früchten, Käsebrötchen mit Ananas oder Bananen belegt. Die Rohstoffe waren ausgezeichnet, vielleicht sogar biologisch gezogen. Aber die Zusammenstellungen waren nach meinem Empfinden unmöglich. Es ist nicht leicht, vegetarische Menüs gut zuzubereiten. Man sollte sich einige Grundsätze merken. Gute Stärkenahrung sind entweder Kartoffeln, Nurreis, ganzer Weizen oder Roggen, auch Hirse und Buchweizen. Dazu wählt man als Eiweissnahrung Soja, Sojabrätlinge oder auch Quark, wenn man ein Milchprodukt haben will. Als Rohkost bevorzugt man ein paar Salätschen, dann ein gedämpftes Gemüse und zum Dessert ein wenig Weichkäse, vielleicht Camembert.

### Eine Zusammenstellung muss Sinn haben

Sie muss Eiweiss enthalten, bereichert durch Vitalstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Sie muss aber auch schmackhaft sein, denn das ist sehr wichtig. Gemüse kann man im Ofen backen, damit es nicht viel Fett braucht. Fett sollte man vor allem nur als Öl verwenden, und zwar an Salaten. Es ist gut, ein wenig Knoblauch zur Geschmacksverbesserung zu nehmen, hingegen sollten Gewürze nicht vorherrschen. Wenn man beim Gemüse das Gewürz auf der Zunge spürt, hat man des Guten zuviel getan. Ich habe seinerzeit bei Escoffier – dem König der französischen Küche – einen Kurs gemacht. Er hat immer wieder betont, Gewürz muss wie eine ganz leise Symphonie im Hintergrund mittönen. Wenn ein Instrument andere übertönt, stört es das symphonische Gleichgewicht. So ist es auch beim Kochen. Nicht umsonst heißt es Kochkunst! Es ist wirklich eine Kunst, gesund, schmackhaft und appetitanregend zu kochen. Und besonders dann,

wenn jemand noch natürliche Geschmacksnerven besitzt, die nicht durch Nikotin, Alkohol und zu scharfes Essen unempfindlich geworden sind. Darum Hausfrauen, denkt daran, ihr sollt in dieser Hinsicht Künstlerinnen werden!

Es ist immer gut, wenn man morgens und abends ein Müesli mit Fruchtnahrung zu sich nimmt, dann Vollkornbrot mit Butter oder einer guten Margarine. Als Getränk Bambu-Kaffee mit Milch oder Sahne. Das Mittagessen sollte stets die Hauptmahlzeit sein. Das Abendessen kann ähnlich beschaffen sein oder man macht belegte Brötchen. Zu Mittag benötigen wir kräftige Nahrung, mit Gemüse und Eiweiss. Damit man genügend Vitamine bekommt, könnte man ein Glas Gemüsesaft trinken oder ein Glas Molke mit Mineralwasser. Auf diese Art bekommt man eine gesunde Essenszusammenstellung.

#### **Nie Früchte und Gemüse zur gleichen Mahlzeit**

Man sollte nie Früchte und Gemüse zur gleichen Mahlzeit einnehmen, denn diese

ungünstige Kombination ist die Ursache von Gärungen. In der Schweiz haben wir ein paar sehr gute vegetarische Restaurants, zum Beispiel in Basel, Zürich (auch in deutschen Städten wie Stuttgart, Bremen und Hamburg).

Mit Dr. Bircher habe ich oft darüber diskutiert. Er hat mir manchmal gesagt, er sehe eigentlich keinen richtigen wissenschaftlichen Grund, aber wenn Hunderte von Menschen klagen, von Gemüse zusammen mit Früchten Gärungen zu bekommen, dann ist dies ein Hinweis zu getrenntem Genuss. Wer keine Störungen bekommt, kann das Risiko ja wagen. Man muss nur auf den Körper hören und achten, wie er darauf reagiert.

Diesbezüglich wäre also noch vieles nachzuholen und zu verbessern, nicht nur vom gesundheitlichen, sondern auch vom kulinarischen Standpunkt aus. Schliesslich muss das, was gesund ist, auch gut munden. Dafür haben wir vom Schöpfer die Geschmacksnerven bekommen.

## **Krebs, eine Erbkrankheit?**

Es ist eigenartig, dass Ärzte, Forscher, Millionen von Kranken mit Krebs, Arthritis, Gicht oder sonst einer Zivilisationskrankheit, überall nach Erklärungen suchen, nur nicht da, wo man selbst etwas tun sollte und sich, ehrlich gesagt, selbst beschuldigen muss. Es gibt viele, auch wissenschaftlich geschulte und gebildete Leute, die charakterlich nicht dem entsprechen, was der Beruf von ihnen verlangt, um echte Forschung zu betreiben und ehrliche Resultate zu verkünden. Ich habe auf einem Ärztekongress einmal erlebt – und habe dies schon in früheren Schriften zur Sprache gebracht – dass auf einem Kongress ein anschaulicher Vortrag mit Lichtbildern gehalten und mit sogenannter wissenschaftli-

cher Exaktheit nachgewiesen wurde, dass der Teer vom Rauchen die Hauptursache für den Raucherkrebs ist, sei er nun in der Lunge, am Kehlkopf oder der Zunge. Ich war sehr beeindruckt von diesem Vortrag. Als dann dieser Redner aus dem Saal ging, umringten ihn seine Kollegen, die ihm schmeichelten und die seine wunderbaren Bilder, den Aufbau des Vortrags lobten. Ich habe gesehen, wie er all diese Komplimente genossen hat. Tödlich erschrocken war ich aber, als dieser Mann, mitten im Kreis seiner Anbeter, eine Zigarette herausnahm, diese genüsslich rauchte und Ringe in die Luft blies. Eine solche Heuchelei hat mich erschüttert und erschreckt. Ich habe dies schon einmal