

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 41 (1984)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Gesund mit und ohne Fleisch  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551600>

#### 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:** 06.01.2026

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

## Die fruchtbaren Gärten der Maya-Indianer

Vor etwa 25 Jahren hatte ich Gelegenheit, für einige Zeit mit meiner Familie mit diesem freundlichen und friedlichen Volke der Maya-Indianer zu leben. Ihre fruchtbaren Gärten um den Atitlansee herum, in der Nähe zum Teil noch aktiver Vulkane, in 2000 Metern Höhe und darüber, haben mich immer beeindruckt. Nirgends waren die Karotten so süß, die Avocados so aromatisch und die Ananas so würzig, wie aus den Pflanzungen dieser rein biologisch, das heisst nach alter Väter Sitte, bebauten Felder der Maya-Indianer. Ihre Häuser und auch die Mauern der Gartenumzäunungen waren aus Vulkansteinen gebaut. Im Innenhof waren die Kinder, Tiere und ein Teil des Gemüsegartens; aussenherum befanden sich Bananen- und Zitrusfruchtbäume. Im Hofe sassen in der warmen Sonne die Frauen an ihrem primitiven Webstuhl, an dem sie die zuvor mit einer Kunkel gesponnene Wolle zu schönen, farbig gemusterten Stoffen verarbeiteten. Jedes Dorf am Atitlansee hatte seine eigene Tracht und auf dem Markte in Quezaltenango konnte man bei jeder Frau an der Tracht feststellen, aus welchem Dorfe sie gekommen war. Santiago di Atitlan hatte eine der schönsten Trachten mit Rot und Weiss als Hauptfarben und ganz interessanten Kopfbedekkungen. Diese bescheidenen Frauen und scheuen jungen Mädchen habe ich oft bewundert, wie sie in ihren einfachen Verhältnissen glücklich und zufrieden waren. Und

doch waren sie in unseren Augen reich an all dem, was sich bei uns ein naturverbundener Mensch erträumt. Sie hatten eine gesunde Luft, natürliche Nahrung und badeten das ganze Jahr im Atitlansee, bei ungefähr 20 bis 25 Grad Celsius. Morgens war der See spiegelglatt; bis zwölf Uhr hatten sich Wellen gebildet, und um vier Uhr nachmittags war der See nur noch für gute Schwimmer ein Vergnügen. Jeden Tag, so genau wie eine Uhr, sahen wir immer das gleiche von den Vulkanen verursachte Naturschauspiel. Obschon einige Infektionskrankheiten zeitweise besonders den Kindern Mühe bereiteten, und Schlangen- und Skorpionisse keine Seltenheit waren, fand ich doch praktisch keinen Krebs, keine Arthritis, keine multiple Sklerose und keinen Gefässtod, also keine Zivilisationskrankheiten. An diesem See sollte man als Pensionierter leben können, und schon eine ganz kleine Pension würde ausreichen, wenn die Ansprüche mit dem, was die Natur bietet, befriedigt werden könnten; jedoch ohne Kino, ohne Industrielärm, ohne Diskotheken und ohne all das, was der zivilierte Mensch als lebensnotwendig empfindet.

Schade, dass dieses friedliebende, bescheidene Volk der Maya-Indianer heute auch in die politische Tretmühle gezogen wird, die schon Millionen einfacher Menschen auf der ganzen Welt nicht nur den Frieden, sondern auch das Leben geraubt hat.

## Gesund mit und ohne Fleisch

Diese Frage wird sehr oft unter Sportlern, zwischen einseitigen Fleischliebhabern und Vegetariern, ja auch unter Ärzten diskutiert. Viele Vegetarier, besonders in den Nordländern, behaupten, dass sie in ihrer sportlichen Leistung mit reiner Pflanzennahrung ausdauernder sind, als die Esser von Gemischtkost oder die, die sich vorwiegend mit Fleisch ernähren. Dr. Aly, der Leiter eines bekannten Kurhauses in Nordschweden, hat diesbezüglich interes-

sante Versuche mit Sportlern gestartet. Er erbrachte den Beweis, dass Vegetarier, die sich richtig ernährten, wohlverstanden, die alle Vitalstoffe, genügend Eiweiss und alle notwendigen Aufbaustoffe mit der Nahrung zu sich nahmen, ausdauernder waren, als die anderen.

### Vergleichbare Leistung

Ich habe selbst in jungen Jahren in Davos ein interessantes Training mitgemacht, und

auch darüber geschrieben. Ein sehr robuster Sportler aus Davos-Dorf war dabei. Wir hatten damals eine Tour auf das Pischa-Horn vor, und auf dieser Tour ernährte er sich von Bündner Fleisch, Salsiz, Käse und Brot. Ich hatte hingegen meine Mandeln, Datteln, Weinbeeren und Äpfel mitgenommen. Es war interessant zu beobachten, wie mein Partner am Anfang viel leistungsfähiger war als ich. Wir benötigten im Winter mit den Fellen sieben Stunden von Davos auf das Pischa-Horn. Erst nach etwa zwei Stunden Aufstieg, ab dem Alpenrösli, hatte ich ihn eingeholt. Zum Schluss war ich fast eine halbe Stunde vor ihm auf dem Gipfel. Mein Kollege war erstaunt, fast sprachlos, denn er hätte bei einem Pflanzenesser solche Ausdauer nicht vermutet. Beide haben aus diesem Experiment etwas gelernt. Bei vielen ähnlichen Beobachtungen habe ich festgestellt, dass oft der Fleisch- oder Gemischtkostesser anfangs vielleicht über mehr aktive Energien verfügt, auf die Dauer aber kann sich der pflanzlich Ernährte besser durchsetzen und hat letzten Endes mehr Ausdauer.

#### Nachteile der Fleischnahrung

Die Fleischkost muss ausschliesslich als Eiweissnahrung angesehen werden. In ihr sind nur wenige Vitalstoffe enthalten. Wer sich also einseitig von Fleisch ernährt, braucht sich nicht zu wundern, wenn er unter gewissen Mangelerscheinungen leidet und eine Avitaminose bekommen kann, Mangel an Mineralien und Vitaminen. Darum haben die amerikanischen Abmagerungs-Diätkuren, die vorwiegend auf Fleisch aufgebaut sind, und die sich ohne Zweifel als Abmagerungskuren bewährt haben, schlussendlich mit einer Übersäuerung geendet. Man musste also den Gewichtsverlust mit einer Übersäuerung im Körper bezahlen.

#### Gesündere Eiweissquellen

Vegetarier hingegen laufen Gefahr, dass sie zu wenig gutes Eiweiss bekommen, es sei denn, dass sie Milcheiweiss zu sich nehmen, vor allem Magerquark, Sauermilch,

Yoghurt und andere gute Milchprodukte, die also lacto-vegetabil leben. Sie beschaffen sich auch ein sehr gutes Sojaeiweiss, das dem Fleischeiweiss sogar, wie die heutige Forschung gezeigt hat, überlegen ist. Von reiner Pflanzenernährung kann ein Mensch gut leben und es gibt Millionen, die das tun. Von reiner Fleischnahrung kann weder ein Mensch noch ein Tier auf die Dauer bestehen, im Gegenteil, reine Fleischnahrung führt zu einer Übersäuerung, und es ist nicht umsonst, dass man in alten Zeiten, vor allem im Tibet, wo man keine der üblichen Todesstrafen kannte, einen Schwerverbrecher dazu verurteilte, nur noch Fleisch zu essen. So wie die Berichte lauten, hat ein Mensch höchstens vier bis fünf Monate durchgehalten, bis er an einer Übersäuerung und damit an einem Kräfteverfall zugrunde ging.

#### Ein Beispiel extremer Fleischnahrung

Warum werden Lappländer und Eskimos bei ihrer doch einseitigen Ernährung, die nur aus Fleisch besteht, vor einer Acidosis bewahrt? Dies wurde mir seinerzeit von Dr. Ragnar Berg erklärt. Er war ein bekannter Vitaminforscher und hat in Dresden die massgebende Rolle gespielt. Er hat persönlich Forschungen durchgeführt bei den Lappen, vor allem bei den Eskimo, und folgendes festgestellt: Diese nordischen Völker verwenden nicht nur das Fleisch, sondern eben auch das Blut. Sie stellen Konserve her, indem sie die Würfel einfrieren und sie dann für ihre Suppen und die Zubereitung von Speisen verwenden. Dr. Ragnar Berg hat mir gesagt, dass Eskimos sogar den Inhalt des Dünndarms der Rentiere verwenden als Nahrungsquelle. Somit bekommen sie eine Menge Vitalstoffe, Mineralien und Vitamine, die ihnen bei der reinen Fleischnahrung fehlen würden. Für Gäste und für solche, die natürlich die Einnahme von Blut aus ethischen oder religiösen Gründen ablehnen, ist es ein Problem, wenn sie so etwas vorgesetzt bekommen. Oft weiss man dann nicht einmal genau, woraus die würzigen Suppen oder Mahlzeiten hergestellt sind.

Zu solchen Sitten hat mehr oder weniger immer wieder der Instinkt, so möchte man sagen, beigetragen. Oft konnte man nur auf eine solche Art und Weise eine Avitaminose oder Übersäuerung im Körper verhindern.

### Auf das Quantum kommt es an

Wer also gesund bleiben will als Gemischtkost- oder Fleischesser, der muss das Quantum im Rahmen halten und höchstens auf der Basis von 30–40 Gramm Fleisch eiweiss pro Tag essen. Er muss die übrige Nahrung im vitalstoffreichen Lager der Pflanze suchen. So kann er als Gemischtkostesser, wenn er Frischkost als Ergänzung zur Fleischnahrung wählt, bestimmt gesund bleiben. Wer in bezug auf das Quantum der Fleischnahrung über das normale, erwähnte Optimum hinausgeht, läuft eben Gefahr, zuviel in die Übersäuerung hineingesteuert zu werden. Er wird mit Rheuma, Gicht, hohem Blutdruck, Arteriosklerose und ähnlichen Erscheinungen zu kämpfen haben.

### Ausgleich bei der Fleischnahrung

Nun wird jemand, der mit wilden Tieren vertraut ist, einwenden, dass es Tiere gibt, die vorwiegend von Fleisch leben, zum Beispiel Wildkatzen wie Löwen, Tiger, Schakale und viele andere. Sie ernähren sich vom Fleisch anderer Tiere. Dabei muss man berücksichtigen, dass die Bildung einer starken Übersäuerung aufgehoben wird, weil das Fleisch frisch zusammen mit dem Blut genossen wird. Das wirkt in diesem Fall entgegengesetzt, es verhindert die Übersäuerung. Das Blut enthält nämlich genügend Vitalstoffe, Vitamine und Hormone. Darin liegt der Ausgleich. Für die Tiere ist, vom Ernährungsstandpunkt aus, das rohe Fleisch gehaltvoller als im gekochten Zustand. Es birgt aber die Gefahr in sich, dass Parasiten übertragen werden und auch andere Mikroorganismen. Das ist sogar ein Punkt, den man bei Menschen beobachten muss, wenn man zum Beispiel Beefsteak Tartar isst. Auch da ist immer eine gewisse Gefahr der Übertragung von Parasiten vorhanden.

Das gilt auch für den Fernen Osten, wo man rohe Fische verspeist, die nur einen Gärungsprozess mitmachen. Es ist eine Delikatesse, geschmackvoll, gut zum Essen – besser als gekochte Fische – aber eine gewisse Übertragungsgefahr von Parasiten ist vorhanden. Man muss dies bei Reisen in diese Länder mit in Betracht ziehen.

### Wie ernährt man Haustiere?

Anders ist es bei Haustieren. Wenn wir Haustiere, Hunde oder Katzen, lediglich mit Fleisch, und dann noch mit gekochtem Fleisch, ernähren, dann werden sie eher krank, und ihre Lebenserwartung wird mindestens um die Hälfte gekürzt. Hunde und Katzen, die sich im Freien bewegen können, holen sich oft instinktiv das, was sie brauchen. Während reine Haustiere, die das Futter vorgestellt bekommen und vorwiegend Fleischnahrung erhalten, früher oder später mit der Übersäuerung zu tun bekommen. Ich habe beobachtet, dass Hunde mit der Zeit so verwöhnt werden, dass sie nur noch gutes, gekochtes Fleisch und kein Rohfleisch mehr fressen. Wenn man ihnen Fleisch mit Gemüse oder Reis mischt, dann fressen sie das Fleisch heraus und lassen das andere stehen.

Was kann man tun, wenn ein Tier in dieser Hinsicht verwöhnt ist und man sieht, dass es krank werden könnte? Da gibt es nur eine Methode. Ein Bekannter von mir hat dies mit einem Hund, der einem sehr reichen Mann gehörte, durchgeführt. Er hat mit ihm gewettet, dass der Hund Pellkartoffeln und sogar Gemüse fressen würde. Er nahm das Tier in Pflege. Natürlich liess er den Hund hungrig, und zwar so lange, bis er eben die andere Nahrung, also die pflanzliche, zu sich nahm. Hunger ist ja wirklich der beste Koch. Es gibt in solchen Fällen von Verwöhnung keine andere Möglichkeit, als ein Tier so lange hungrig zu lassen, bis es die Nahrung nimmt, die ihm die notwendigen Vitalstoffe gibt, die es braucht. Das gleiche gilt für Katzen, die nur gekochtes Fleisch erhalten und die alles andere ablehnen. Wenn man es mit anderer Nahrung mischt, so holen sie das Fleisch heraus und lassen alles andere stehen. Bei einer

solch einseitigen Fleischernährung, im erwähnten Sinne, kann diese Übersäuerung zu Darmblutungen führen, zu Nierenblutungen und ähnlichen Erscheinungen. Wenn die Niere versagt, gelangen die schädigenden Harnstoffe ins Blut.

### Schlussfolgerung

Ich hatte seinerzeit Gelegenheit in der Cornell-University mit Prof. McKay über all die Ernährungsversuche bei Tieren zu sprechen. Wenn man von den Tierversuchen etwas lernen kann, ohne dass Tiere gequält werden, dann sind es Ernährungsversuche. Diese stimmen, übertragen auf den Men-

schen, viel mehr überein, als Versuche mit Medikamenten, wie diese leider bei der Vivisektion immer noch in grossem Stile durchgeführt werden. Man kann also sowohl Menschen wie Tiere mit reiner Pflanzennahrung und mit etwas Zusatz von Fleisch gesund erhalten. Jedoch kommt es darauf an, welche Quantität man nimmt, und ob die Qualität gut ist. Also, sowohl Vegetarier wie Gemischtkostesser können auf diese Weise gesund leben. Auch die ihnen anvertrauten Tiere können gesund bleiben, wenn man die heutigen Erkenntnisse in bezug auf Nährstoffe und Vitalstoffe (Nährsalz und Vitamine) berücksichtigt.

## Hämorrhoiden

So viele Menschen leiden unter Hämorrhoiden und fragen, was man dagegen tun könne. Aber bei der heutigen Ernährung mit Weissbrot, Weggli, Schokolade, Süßigkeiten, auch Käse, ist es nicht verwunderlich, dass die Venen im Darm degenerieren und uns als Hämorrhoiden zu schaffen machen und belästigen. Neben dem Mangel an gewissen Vitalstoffen und Vitaminen, der durch die heutige Ernährungsweise in Erscheinung tritt, ist natürlich auch das Fehlen von Zellulose in der Nahrung eine wichtige Grundursache für Verstopfungen, beziehungsweise Darmschwierigkeiten. Als Folge davon stellen sich Hämorrhoiden ein.

### Die Ernährungsweise ändern

Wer dieses unangenehme Leiden loswerden will, muss in erster Linie seine Ernährung umstellen. Man sollte weniger Weissmehlprodukte zu sich nehmen, dafür mehr Zellulose essen in Form von Kleie und Vollkornbrot. Das bedeutet, Weissbrot und Weggli durch ein gutes zellulosreiches Vollkornbrot zu ersetzen, das reich ist an Vitamin B. Das ist eine Grundbedingung. Man muss darauf achten, dass die Verstopfung beseitigt wird, nicht durch krasse Abführmittel, sondern durch eine Änderung in der Lebensweise.

### Die richtige Essweise

Jeder muss lernen, langsam zu essen, gut einzuspeichern. Man kann schleimbildende Stoffe einnehmen, wie Psyllium (Flohsamen), oder ein Leinsamenpräparat. Man muss eben morgens ein paar eingeweichte Feigen oder Zwetschgen essen. Die helfen auch mit. Anstelle von Hartkäse sollte man Yoghurt essen, Quark; saure Milchprodukte sind dabei hilfreich, die gesamte Ernährungsgrundlage in der richtigen Form zu ändern. Statt Süßigkeiten, also Zuckerstoffe wie Kuchen, Konditoreien, sollte man Natursüßigkeiten nehmen, wenn schon solche gewünscht werden, wie zum Beispiel Datteln, Feigen, Rosinen usw. Ein gutes Müesli, wie das Vollwert-Müesli, das ebenfalls Zellulose enthält, muss eingeschaltet werden. Die ganze Behandlung der Hämorrhoiden ist im «Kleine Doktor» auf Seiten 199–201 (Aufl. 83) genau beschrieben und geschildert.

### Natürliche Heilmittel

Eine Rasayana-Kur, mit Rasayana Nr. 1 und 2, diesen fremdländischen Pflanzen, hilft mit, den Darm wieder einmal richtig zu reinigen und in Funktion zu bringen. Man kann mit Sitzbädern nachhelfen und vor allem mit gerbstoffhaltigen Pflanzen darauf einwirken wie zum Beispiel die