**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 41 (1984)
**Heft:** 5

**Artikel:** Diätkuren
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-552251

**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:** 06.02.2026

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

Was sich auch sehr gut bewährt hat, ist die Einnahme von konzentrierter Molke, die man statt eines anderen Getränks zum Mittagessen in verdünnter Form einnimmt. Sie beeinflusst vor allem die Bauchspeicheldrüse günstig, weshalb sie von diesem Gesichtspunkt aus bedeutungsvoll ist, um gegen die Verstopfung einzuwirken. Noch andere Möglichkeiten stehen uns zur Verfügung. In Afrika nimmt man Mannastengel, sogenannte Cassia fistula. Besonders Säuglingen und Kindern verabreicht man dieses einfache Naturmittel. Es sind dunkelbraune, röhrenartige Stengel, die als Samenkapseln an tropischen Bäumen wachsen. Wir können morgens ein Glas heisses Wasser trinken, was ebenfalls eine sehr gute Methode ist, nur wirkt sie nicht bei allen. Vorteilhaft sind auch Feigen, Zwetschgen und Rosinen, besonders wenn man sie zuvor über Nacht einweicht. Manchmal hilft schon Barfussgehen auf einem taufrischen Rasen.

**Dringende Notwendigkeit**

Eine Verstopfung anstehen zu lassen, ist eine grosse gesundheitliche Gefahr. Es gibt Menschen, die jahrelang unter einer Verstopfung leiden, ja sie sogar manchmal jahrzehntelang bestehen lassen. Es ist mir bekannt, dass sich bei vielen von ihnen infolge dieser Nachlässigkeit tragische Krankheiten einstellten. Der Darm kann sogar krebsartig degenerieren, wenn man nicht dafür sorgt, dass die ganze Beförderung der Stoffwechselmassen einigermassen normal vor sich geht. Vorteilhaft ist es, wenn man den Darm hie und da ruhen lässt, indem man den so oft empfohlenen Wochensafttag einführt, an dem man nichts weiter als nur Säfte und Mineralwasser einnimmt. Hat man sich erst einmal an einen solchen Tag gewöhnt, dann kann er uns zum förmlichen Bedürfnis werden, was sehr gut ist für uns.

Wer oft unter Kopfweh leidet, sollte stets auf gute Darmtätigkeit achten, denn meist ist die Verstopfung die Hauptursache des Kopfschmerzes.

In Anbetracht der möglichen Folgen sollte man sich bemühen, in erster Linie durch Änderung der Essgewohnheiten, niemals eine Verstopfung anstehen zu lassen, denn sie ist für den ganzen Organismus eine nicht geringe Schädigung. W. G.

## Diätkuren

In der langen Zeit von über 50 Jahren, in der ich Gelegenheit hatte, mich mit Ernährungs- und Diätkuren zu befassen, habe ich allerlei beobachtet und gelernt. Viele Vorschläge sind immer wieder von Ärzten, Wissenschaftlern, Reformern und Diätassistentinnen gemacht worden. Und wenn man diese analysiert, dann muss man sagen, dass eine brauchbare Grundidee in allen Diätkuren vorhanden ist.

**Im Diät-Dschungel**

Die einen empfahlen Rohkost als das einzig Richtige und andere Halbrohkost. Es wurde empfohlen nur das zu essen, was unter dem Boden wächst und was über dem Boden wachse, sollte gemieden werden. Dann kam die Trennkost, danach eine eiweissarme, eiweissfreie, eiweissreiche Diät, eine reine Fruchtdiät, eine Gemüsediät, eine basenüberschüssige Diät. Fastenkuren kamen, von der Nulldiät, wo man nur mit Wasser fastet, über Gemüsesaft- und Fruchtsaftfasten. Von Abmagerungskuren, bei denen nur Eiweiss, also vorwiegend nur Fleisch, ohne Gemüse und Früchte gegessen wurde, predigten eine Zeitlang die Amerikaner. Es wurde auch eine fast reine Getreidediät empfohlen. Gleichzeitig hörte und las man aber auch, dass Rohgetreide von Menschen überhaupt nicht ausgewertet und verdaut werden könne, sondern nur gekochtes Getreide. Zellulosearme und zellulosereiche Nahrung wurde gerühmt. Oft waren die

Leser und die Befolger solcher Diäten nicht mehr sicher, was nun gesund, gut und richtig sei.
Jede Diätvorschrift und Ernährungstherapie hat ihre Vor- und Nachteile. Aber das eine Gute haben die meisten, dass sie den Menschen von der übermässig reichen Ernährungsweise, wie sie heute üblich ist, zu Mässigkeit führen, vor allem in bezug auf das Quantum. Die Menschen können sich auf diese Weise vor Überernährung und Überfütterung bewahren; wenigstens für einige Zeit. Wir wollen nun die verschiedenen Diätformen einmal etwas näher betrachten.

**Die Eiweissdiät**

Eine der gefährlichsten ist die amerikanische, einseitige Eiweissdiät, die mit Erfolg für Abmagerungskuren verwendet wurde. Bestimmt hat sie etwas für sich, und zwar weil sie eben das Gewicht reduziert. Wenn die Kohlenhydrate fehlen, dann ist der Körper nur auf Eiweiss angewiesen. Das hat aber, wenn die Kur länger durchgeführt wird, den grossen Nachteil, dass der Körper – wenn man es auf einfache Art ausdrücken will – direkt übersäuert wird. Alle Eiweissnahrung, sei es nun Fleisch, Eier, Käse oder Fisch, hat einen Säureüberschuss. Und so entsteht im Körper eigentlich das Gegenteil von dem, was man wünscht. Benachteiligt sind bei dieser Diät vor allem Rheumatiker, Arthritiker und alle durch Zivilisationsnahrung übersäuerte Menschen. Wenn diese Diät länger anhält, hat sie also eine Übersäuerung zur Folge und kann auf dem Gebiete der spezifischen Übersäuerungskrankheiten ganz schlimme Folgen nach sich ziehen.

**Nulldiät**

Eine «Nulldiät», wie man sie bezeichnet, ist eine Fastenkur, die nur mit Wasser oder verdünntem Tee durchgeführt wird, hat bestimmt auch einen Erfolg, aber auch diese Diät hat ihre Nachteile. Der Körper braucht für den täglichen Bedarf «Heizmaterial» und somit lebt er praktisch von seiner eigenen Substanz. Es zeigt sich eine ähnliche Wirkung wie bei der Eiweissdiät, indem das Blut übersäuert wird. Der Körper erhält keine basischen Stoffe. Durch den Abbau der eigenen Substanz – indem man von seinem eigenen Fleisch lebt, wenn man so sagen will – ergibt sich wiederum eine ähnliche Situation wie bei der reinen Fleischdiät, eine Übersäuerung. Auf die Dauer gesehen ist dies sehr nachteilig. Untersucht man die Ausscheidungen, vor allem den Urin, so sieht man, dass enorm viele harnpflichtige Stoffe weggehen; in beiden Fällen, bei der reinen Eiweissdiät wie bei der Nulldiät.

**Saftfasten**

Eine Fastenkur mit Frucht- oder Gemüsesäften hat den grossen Vorteil, dass kein Eiweiss eingenommen wird, also keine Bausteine, aber genügend Betriebsstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Es gibt keine Übersäuerung im Körper. Die eingenommenen basischen Stoffe sind, seien sie nun von Früchten oder Gemüsen, fähig, die sauren Substanzen im Körper zu binden und in einer salzigen Form durch die Nieren, und je nach dem auch durch die Haut, auszuscheiden. Eine Saftdiät, während kurzer Zeit durchgeführt, ist also eine ganz hervorragende Reinigung und eine ausgezeichnete Methode zum Abbau des Gewichtes. Sie ist fähig, den Körper richtig zu entsäuern. Für Rheumatiker, Arthritiker und alle, die mit sogenannter harnsaurer Diathese zu tun haben, bewährt sich eine Saftkur hervorragend. Wenn sie richtig durchgeführt wird, ist sie ungefährlich, jedoch erfolgreich! Es wäre aber grundfalsch, viele Monate lang eine Saftkur durchzuführen. Dann ergeben sich daraus wieder Störungen, weil der Körper erstens keine Aufbaustoffe in Form von Aminosäuren oder Eiweiss mehr zur Verfügung hat, und zweitens keine Kohlenhydrate, keine Zellulose, also keine unverdaulichen Ballaststoffe, die die Darmtätigkeit anregen. Diese ist notwendig für den normalen Ablauf einer Verdauung. Saftdiäten sind also nur vorübergehend und von Zeit zu Zeit zur Blutreinigung zu empfehlen, aber nicht als Dauerdiät. Selbstverständlich ist es immer wieder empfehlenswert, wenn man nur einen oder

zwei Tage pro Woche einen Safttag einlegt. Das könnte man sich direkt zur Regel machen, und es wäre eine ganz hervorragende Methode, um die Gesundheit immer wieder im Gleichgewicht zu halten. Genau, wie man in seinem Haus, in der Wohnung von Zeit zu Zeit immer wieder einen Putztag abhält, eine spezielle Reinigung durchführt, so kann man es auch mit einem oder zwei Safttagen in der Woche halten. Dem Körper erweist man damit einen grossen Dienst.

**Rohkostdiät**

Eine Rohkostdiät ist bestimmt die gehaltvollste Diät, die es geben kann. Die rohen Gemüsearten, so wie sie von Feld und Garten kommen, sind die vitalreichsten Nahrungsmittel. Aber es gibt auch Fälle, wo die Verdauungsorgane nicht mehr fähig sind, rohe Stoffe völlig abzubauen. Ich habe Fälle erlebt, wo jemand durch eine konsequente, fast fanatisch durchgeführte einseitige Rohkostdiät entkräftet und abgemagert ist. Ich hatte alle Mühe, dem Patienten zu erklären, dass für den gesunden Menschen, der eine gute Bauchspeicheldrüsenfunktion und eine gute Galle zur Verfügung hat, die Rohkostdiät bestimmt das Beste ist. Aber wenn das alles oder etwas davon nicht mehr richtig funktioniert, dann muss man eben eine Halbrohkostdiät einschalten; also teils gekochte und teils rohe Nahrung zu sich nehmen. Man muss also eine Zwischenstufe einschalten, um dem Körper den Mangel an Funktionstüchtigkeit zu ersetzen. Wenn jemand behauptet, rohes Getreide werde nicht ganz oder nur ungenügend verdaut, dann hat auch er recht. Wenn die Verdauungsorgane nicht richtig funktionieren, dann ist es dem Körper nicht mehr möglich, das Rohgetreide richtig zu erschliessen. Dann muss man natürlich gekochtes oder wie im Brot durch Hitze erschlossenes Getreide essen. Man sieht es auch bei Tieren, vor allem bei Pferden, wenn sie rohen Hafer bekommen, ob sie ihn verdauen oder als Körner wieder ausscheiden. Jeder geschickte Bauer weiss dann, dass er den Hafer in der Mühle brechen muss. Sonst würde er etwas verfüttern, das dem Pferd wenig nützt. Diese Erkenntnis muss man oft anwenden, wenn man Misserfolge bei einer Diät beobachtet.

**Individuelle Abstimmung notwendig**

Der Mensch lebt nicht von dem, was er isst – das kann man auch bei Tieren sagen – sondern von dem, was verdaut wird, was also abgebaut und verwertet, was in Energie und Kraft umgewandelt wird. Darum gibt es keine einzige, stereotyp, starr durchgeführte Diät, die für alle Menschen geeignet wäre. Diesbezüglich muss man individuell abstimmen, nicht nur was man verordnet bekommt und an Wunderdiäten liest, sondern vor allen was man abbaut, verwertet und in aktive Kraft umwandelt.

**Aufgabe des Therapeuten**

In Spitälern und Kurheimen, immer da, wo Kranke behandelt werden, sollte man nicht nur besorgt sein, was der Patient zu Essen bekommt – was man durch Diätassistentinnen und Diätköche zusammenstellen lassen kann – sondern wie er es aufnimmt. Das sollte genau überprüft werden, um therapeutische Resultate zu erzielen! Wenn man nicht nur das Gegessene, sondern auch das Weggehende genau untersuchen würde, dann erst hätte man ein exaktes Bild darüber, ob eine bestimmte Diät angebracht ist und ob der berechnete Zweck wirklich erfüllt wurde. Wir wissen, dass bei gewissen Krankheiten, wenn die Bauchspeicheldrüse oder die Leber nicht richtig funktionieren, Entkräftungen, Kachexien (sogenannter Kräftezerfall) auftreten, weil eben die eingenommenen Nahrungsmittel, mögen sie noch so wertvoll sein, nur wenig oder gar nicht verarbeitet werden, sondern wieder weggehen. Das ist ja die Kunst des Therapeuten, herauszufinden, welche Stoffe, Kohlenhydrate, Eiweiss, Mineralien, Vitamine, aufgenommen werden, um diesen Kräftezerfall zu stoppen und dem Körper die Möglichkeit zu geben, dass er langsam aufbauen und wieder in den Kräften und Funktionen regeneriert werden kann. Es ist oft unverständlich, wenn man sieht, wie manchmal in Spitälern, sogar nach Darm-

operationen, die Patienten Schweinefleisch, hartgesottene Eier und Käse zu essen bekommen. Diese Dinge würden sogar dem Körper eines Schwerarbeiters noch genügend Schwierigkeiten bereiten.
Bei jeder Diät sollte der Therapeut, wie auch der Patient, gut beobachten und kontrollieren, wie der Körper reagiert, ob Störungen ausgelöst werden, ob Gärungen entstehen, ob die Konsistenz des Stuhles und dessen Farbe richtig ist, ob also genügend Galle ausgeschieden wird.

**Esstechnik**

Sehr wichtig ist es, darüber zu wachen, dass der Patient lernt, seine Speicheldrüsen richtig zur Geltung zu bringen. Er muss geschult und erzogen werden, damit er langsam isst und gut einspeichelt. Nicht umsonst sagt man: «Gut gekaut ist halb verdaut»! Oft ist schon eine Korrektur der diesbezüglichen Essenstechnik ausschlaggebend, dass eine Diät besser oder schlechter zur Geltung kommt. Zum Essen muss man sich auch Zeit nehmen, keine aufregenden Tischgespräche führen und sich nicht ablenken lassen. Auch Lärm und Unruhe gehen auf die Magennerven.
Es gibt also in bezug auf die Diät, auf Ernährungsmethoden keine sture Schematik, die für alle Menschen, beziehungsweise Patienten gültig wäre. Man muss sie je nach dem Zustand des Körpers, je nach der Funktionstüchtigkeit der Verdauungsorgane, individuell anpassen, wenn man die richtigen Resultate und Erfolge erzielen will. Diät, Ernährung, das ist eine spezielle Wissenschaft, die viel Beobachtung und Erfahrung nötig macht, wenn man die gewünschten Erfolge erreichen will!

## Kochkunst

Es hat bestimmt seine Gründe, dass das Wort «Kochkunst» geprägt wurde. Ist das Kochen wirklich eine Kunst, braucht es dafür eine spezielle Veranlagung, ein künstlerisches Talent, um gut, schmackhaft und vor allem gesund zu kochen? Woran mag es liegen? Manche Leserin wird sagen, man müsse in erster Linie gute Rezepte zur Verfügung haben, um gut und schmackhaft zu kochen. Dagegen lässt sich einiges einwenden. Gibt man ein gutes Rezept zehn verschiedenen Köchen und Köchinnen, bekommt man im Endresultat vielleicht zehn verschiedene Gerichte vorgesetzt.
Es mögen gut 40 Jahre her sein, da habe ich an einem Kurs bei Escoffier – man nannte ihn den König der Köche – teilgenommen. Von Königs- und Fürstenhäusern wurde er sehr begehrt, um die exquisitesten Menüfolgen zusammenzustellen. Dieser kleine, berühmte Franzose hat uns Unterricht erteilt, nicht nur wie man etwas kocht, sondern vor allem, warum man etwas so oder so zubereitet.

**Worauf kommt es an?**

Escoffier hat uns über den Gehalt der Nahrung, vor allem der Gemüse, informiert. Wir wurden aufgefordert, diese zuerst einmal roh zu kosten, um herauszufinden, ob sie bitter oder süsslich schmekken, oder ob sie sonst einen speziellen Geschmack ihr eigen nennen. Dieser spezielle Geschmack muss erhalten bleiben, hat er uns gelehrt. Mit Gewürzen darf man den ursprünglichen Geschmack nur umrahmen, niemals jedoch überdecken. Ein Koch, bei dem man spezifische Gewürze herausmerkt, ist ein schlechter Koch. Wenn Gewürze schon sehr sorgfältig dosiert werden müssen, gilt diese Regel noch viel mehr für Salz. Eine Speise, bei der das Salz vorherrscht, ist eine ganz schlecht zubereitete und ungesunde Nahrung. Ein Gemüse darf nicht zu weich, also übergar gekocht werden, sonst verliert es seinen Geschmack und auch einen grossen Teil seiner gesundheitlichen Werte. Es darf nicht zu hart sein, sonst ist es eine Zumutung für solche, die nicht mehr die besten Zähne besitzen. Schon