Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 44 (1987)
Heft: 7

Artikel: Kleiner Wirrwarr mir Ernährungstheorien
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552391

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: 01.10.2025

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

heitsführer durch südliche Länder. In seinem Vorwort mahnt A. Vogel, der Autor des Buches:
«Sollten Sie krank nach Hause zurückkehren, nur weil Sie zu wenig von unsichtbaren Gefahren wussten und sich deshalb nicht durch entsprechende Vorsichtsmassnahmen genügend schützen konnten? Illustrierte Reiseprospekte mögen schön und verlockend sein, aber sie erzählen nichts von den vielen Gewässern, in denen das Baden mit der Gefahr verbunden ist, sich eine Hakenwurmkrankheit oder gar eine Bilharzia zuzuziehen! Wer erklärt den Unerfahrenen, dass in West-Ceylon vom Mount Levinia bis an die Südspitze der Insel ein einziger Mückenstich zur Übertragung der heimtückischen Elephantiasis-Erkrankung führen kann? Löwen, Tiger, Elefanten, ja sogar Krokodile bilden nicht die grosse Gefahr der Tropen. Es sind vielmehr die Kleinlebewesen, die auf ihre Opfer lauern, indem sie das Baden, das Barfusslaufen, das Essen roher Speisen und das Trinken unabgekochten Wassers zur grossen Gefahr für das Leben und die Gesundheit werden lassen. – Wie kann man sich vorbeugend schützen, wie sich erfolgreich pflegen, wenn man trotz Vorsicht nicht heil davonkam?»
Schade um die kostbaren Tage, die der Kranke im Hotel verbringen musste. Man sollte nicht immer nur aus eigenen Erfahrungen klüger werden. Der Rat erfahrener Leute kann viel Unheil verhüten helfen und somit die Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis werden lassen. Mit etwas Vorsicht – und der regelmässigen Einnahme von Echinaceatropfen, um die Widerstandskraft gegen allerlei Infektionen zu stärken – und mit der Einstellung, dass man für sein Geld, das man in die Reise investierte, nicht unbedingt alles Angebotene geniessen muss, entgeht man in den nächsten Ferien vielleicht Unannehmlichkeiten, die einem die Ferienfreude verderben können. W. G.

Kleiner Wirrwarr mit Ernährungstheorien

Vor 65 Jahren habe ich begonnen, die ersten grösseren Vorträge zu halten, die ich, wie Dr. Bircher sich auch ausdrückte, als transformierte Sonnenenergie empfahl. Es war mir damals schon bewusst, dass wir zuviel Fett, zuviel Eiweiss und zuviel Zuckerstoffe einnehmen, dafür zuwenig naturbelassene Nahrung, sei es nun Gemüse, seien es Früchte oder Vollgetreide, so, wie der Schöpfer sie für uns geschaffen hat.
Damals war alles noch in den Anfängen. Man hat solche Feststellungen etwas belächelt. Sogar die offizielle Schulmedizin, die Ärzteschaft, hat noch den Standpunkt vertreten: Wir brauchen Eiweiss, Fett und Kohlenhydrate, alles andere, also Mineralstoffe, Vitamine, Vitalstoffe seien nur sekundär wichtig. Inzwischen hat sich viel geändert. Das Verständnis gerade für Vitamine und Spurenelemente wurde vermehrt, Katastrophen wie Beriberi und Skorbut hat man nach und nach nicht mehr als Schreckensgespenst sondern eben als Mangel an gewissen Stoffen, als sogenannte Avitaminosen erkannt oder verstehen gelernt. Aber die Schulmedizin hat, ausser Dr. Bircher und ein paar Aussenseitern, auf Ernährungstherapie noch sehr wenig gegeben, und man hatte auch keine gründliche Schulung und oft gar kein Verständnis für die Heilwirkung der Nahrung.
Der bekannte Kinderarzt, Professor Guido Fanconi, schreibt sogar in seinem interessanten Buch «Erinnerungen eines Kinderarztes» von einem Fall, wo sie einem Kinde – das an einer besonders schweren, chronischen Verdauungsstörung litt – nicht helfen konnten und die Eltern dann das Kind wegnahmen und zu Dr. Bircher brachten. Ausländische Kollegen hätten, als sie das erfuhren, sich geäussert, dass die Ärzte im Kinderspital Zürich nun wirklich verrückt geworden seien, einem Kinde so schwer verdauliche Nahrung wie Bananen und Äpfel zu verabreichen.
Glücklicherweise ist dann das Kind mit der Diät unter Aufsicht in der Bircher-Klinik gesund geworden. Professor Guido Fanconi,

der ein guter Beobachter und ehrlich war, hat daraus etwas gelernt. Er hat dann die Bedeutung der Heilnahrung, wie Bircher sie predigte, erkannt und sich in gebührendem Masse auch etwas umgestellt.

Interessanter Erfahrungsaustausch

Auch im Ausland habe ich mit viel Verständnislosigkeit zu kämpfen gehabt. Und vor zirka 15 Jahren fand in Holland ein sehr bedeutender Kongress mit Ernährungsspezialisten statt. Unter anderen prominenten Leuten war auch Gloria Swanson dabei. Sie war von meinem Buch «Der kleine Doktor» sehr begeistert und stellte sich für ein Foto, mit dem Buch im Arm, zur Verfügung. Dieses Bild ist dann in Amerika erschienen, mit dem Satz, den Gloria Swanson gesprochen hat: «Dieses Buch sollte in jedem amerikanischen Haushalt als Berater zur Verfügung stehen». Auch die Witwe des Begründers der makrobiotischen Diät, Oshawa, war in Holland dabei. Wir haben uns sehr gefreut, mit dieser älteren Dame über die Erfahrungen ihres Mannes zu sprechen. Ich sprach dort über die Heilwirkungen der Pflanzen, sowohl als Heilmittel, im Sinne der Frischpflanzen-Präparate, wie auch als Nahrungsmittel, im Sinne der Rohkost. Auch Kushi, der Schüler des Japaners Oshawa, nahm teil und hat seine Erfahrungen mit der makrobiotischen Lehre seines Meisters zum besten gegeben. Es war wirklich ein interessantes, harmonisches Zusammensein mit gegenseitigen Aussprachen. Trotz einigen Verschiedenheiten in den grundlegenden Einstellungen haben wir uns sehr gut ergänzt und verstanden. Schliesslich ging es ja darum, dem Menschen klar zu machen, dass er erstens einmal eine falsche Essenstechnik anwendet, dass er in der Hektik schlingt statt gut einspeichelt. Dass er zuviel Fett, Eiweiss und raffinierte Stoffe, vor allem Zucker- und Weissmehlprodukte einnimmt. Dass er sich an Naturnahrung, an die Nahrung halten soll, so wie sie der Schöpfer uns gegeben hat. Wir waren uns alle in vielen Punkten einig. Dr. Kushi habe ich mein grosses Erstaunen und meine Enttäuschung in bezug auf sein Heimatland kundgetan, denn ich war einige Male in Japan und hatte Mühe, irgendwo in einem Spezialrestaurant Naturreis zu finden. Überall wurde der weisse Reis serviert. Soviel ich von Freunden vernommen habe, ist es im grossen und ganzen immer noch so, dass man sich im Fernen Osten, wo man sich vorwiegend von Reis ernährt, sicherlich zu über 90 Prozent des weissen, polierten Reises bedient. Ich habe Dr. Kushi ans Herz gelegt, seine japanischen Landsleute da auch etwas zu beeinflussen, dass sie wenigstens, was den Reis als Hauptgetreide in Japan anbelangt, sich des Naturreises zu bedienen, der ja zirka neunmal soviel Vitalstoffe, also Vitamine und Spurenelemente enthält, wie der weisse Reis.
Auch in bezug auf die Nikotinwirkung waren wir nicht ganz einig, da ich seit meiner frühen Jugend diesbezüglich nie irgendwelche Konzessionen gemacht habe.

Richtig ernähren aus Erfahrung

Nicht einig waren wir uns wegen den Früchten. Ich habe die Früchte immer an die erste Stelle gesetzt, erst auf dem zweiten Platz kamen die Gemüse. Ich bin dabei nicht schlecht gefahren. Dass Fleisch möglichst gemieden werden soll bei der makrobiotischen Ernährung, finde ich sehr gut. Als Konzession wird noch weissfleischiger Fisch empfohlen. Fisch hat ein verhältnismässig gutes Eiweiss. Ich habe mich nur von Fisch distanziert, weil ich ihn geschmacklich nicht schätze. Aber Fisch hat, in frischem Zustand, ein besseres Eiweiss als Fleisch. Was ich gut finde und was man im Fernen Osten oft trifft, das sind die milchsauren Gemüse. Ähnlich wie Sauerkraut werden viele Gemüse milchsauer gegessen. Das ist günstig, weil dadurch die Darmflora gut gepflegt werden kann. Einige Makrobiotiker lehnen auch Kartoffeln ab, mit der Begründung, dass die alten Eidgenossen, das heisst gesamthaft gesehen die Europäer, gesünder waren, bevor die Kartoffeln nach Europa kamen. Dieser Behauptung möchte ich eine praktische Erfahrung gegenüberstellen. Ich war in Peru, wo die Kartoffel zuhause ist. Die Inka-Nachkommen, in der Gegend des Titicacasees, ernähren sich

heute noch in grossem Ausmass von Kartoffeln. Sie leben viel länger als die Europäer. Ich habe Menschen getroffen, die waren weit über hundert Jahre alt, geistig und physisch frisch. Sie litten nicht an Arthritis, hatten keine Erscheinungen von Übersäuerung. Die Kartoffel darf man da nicht falsch verdächtigen. Sie ist ein sehr gesundes Nahrungsmittel, vor allem ist auch der Vitamin-C-Gehalt bedeutend.

Dass auch einige Makrobiotiker die Tropenfrüchte ablehnen, kann man begreifen, wenn man vom Europäer-Standpunkt ausgeht. Wenn man aber in die Tropen kommt, dann sieht man, dass man dort eben auf Tropenfrüchte angewiesen ist. Einige Tropenfrüchte, wie zum Beispiel die Kiwi, sind sehr vitamin- und mineralstoffreich, sie dürfen sich also durchaus ebenbürtig neben unsere Früchte stellen. Die Papaya, mit ihrem Enzym Papain – das Eiweiss abbauen hilft – ist eine der gesündesten Früchte, die es überhaupt gibt. Leider sind diese Früchte nicht ohne weiteres immer bei uns erhältlich. Aber als ich in den Tropen war, hätte ich ohne Papaya, besonders im tropischen Tiefland, im Amazonasgebiet, schwerlich gesund bleiben können.

Man muss in diesen Dingen objektiv sein und darf sich nicht von Empfindungen, sondern nur vom Erfahrungsgut und den Realitäten leiten lassen, die einem Diätetiker die besten Möglichkeiten bieten, wenn er objektiv bleibt. Wir hatten früher, vor dem Ersten Weltkrieg, nur selten Reis zur Verfügung. Somit könnte nicht behauptet werden, dass nun der Reis nicht eine ganz hervorragende Kohlenhydrat-Nahrung ist, denn weil er kein Gluten enthält, ist er für verschiedene Störungen, besonders wenn die Bauchspeicheldrüse nicht genügend arbeitet, wie bei der Herter'schen Krankheit, viel nützlicher als Getreide. Man muss also in der Beurteilung der Gesundheitsfaktoren bei den Nahrungsmitteln gewisse Gehaltsstoffe mit in Betracht ziehen.

Meine Vorfahren, und viele meiner Bekannten auf dem Lande, sind sehr alt geworden. Da denke ich an die Schwester meiner Grossmutter, welche sich ernährte, wie es früher üblich war: von Kartoffeln, guten Milchprodukten – die man von den eigenen Kühen hatte – in frischem wie saurem Zustand, Salaten, Gemüsen, von Früchten, die bei uns wachsen. Der Fleischkonsum war bescheiden. Aber Reis hat man selten oder gar nicht gekannt, dafür Vollgetreide. Es war also eine sehr gesunde, vollwertige Nahrung. Deshalb konnten die Menschen alt werden. Diese Frau hatte nie einen Doktor gebraucht. Mit 103 Jahren ist sie dann eingeschlafen, an Altersschwäche. Meines Wissens hat sie überhaupt keine Tropenfrüchte kennengelernt. Das will aber nicht heissen, dass Menschen, die in den Tropen leben, nicht mit ganz anderen Nahrungsmitteln, eben solchen, die dort gedeihen, gesund bleiben und alt werden können. Gott hat verschiedene Möglichkeiten auf dieser Erdkugel geschaffen. Ich habe seinerzeit mit Waerland, mit dem ich gut befreundet war, diesen Punkt besprochen, als er mich in der Schweiz besuchte. Ich habe ihm gesagt, dass seine Theorie, die Waerland-Kost, bestimmt für Nordländer eine ausgewogene, gute Ernährungsgrundlage biete. Wenn er aber in die Tropen gehen würde, die er nie besucht hat, müsste er sie den Verhältnissen anpassen. Er müsste mit viel weniger Eiweiss, Fett, dafür mit mehr Vitalstoffen die Gesundheit auf der Höhe zu halten versuchen.

Falsche Schussfolgerungen

Es ist nun eigenartig, dass in letzter Zeit so viele Theorien aufgekommen sind. Dann kommt wieder ein anderer, wie Dr. Loths, der in seinem Buche «Leben ohne Brot» gegen die kohlenhydratreiche Nahrung Stellung nimmt. Es wird da behauptet, dass Kohlenhydrat-Getreidenahrung ungesund sei, dass sie Fettleibigkeit, Diabetes, Arteriosklerose, Knochenerkrankungen und derartige Erscheinungen auslöse. Da verwechselt man oft die Wirkung der Weissmehlprodukte: Weissbrot, weisse Teigwaren und alle Kohlenhydrate, die aus Weissmehl gemacht werden, mit dem Vollgetreide. Es ist wirklich unerklärlich, wenn Ärzte solche falschen Schlussfolgerungen ziehen und die Leute mit solchen Behauptungen verunsichern. Die römischen Legionäre haben

ganzen Weizen bekommen, also Vollgetreide. Sie führten Mühlen mit sich und haben sich ihren Brei oder ihr berühmtes Römerbrot selbst hergestellt. Wenn sie einmal Fleisch als Ersatz bekamen, je nachdem in welcher Gegend sie sich aufhielten, haben sie – wie man aus der Geschichte weiss – reklamiert, weil sie an diese kräftige Nahrung vom Vollgetreide gewöhnt waren. Wenn dieses Vollgetreide dann mit gesunden Milchprodukten, wie sie damals noch erhältlich waren, in frischem wie in saurem Zustand, kombiniert wurde, dann konnten sie auch leistungsfähig bleiben. Kohlenhydrate sind nur dann geneigt, Fettleibigkeit hervorzurufen und all die verschiedenen Störungen auszulösen, wenn denaturierte Kohlenhydrate statt Vollgetreide zum Zuge kommen. Es stimmt nicht und ist eine Irreführung, wenn man behauptet, dass Vollkornbrot und Vollkornprodukte, ebenso saure Früchte, versäuern. Was den Körper versäuert, sind in erster Linie, wie ich immer vertreten habe und wie mir viele andere Fachleute auf dem Gebiete der Ernährung versicherten, die Eiweissprodukte Fleisch, Eier und Käse, vor allem die Hartkäse. Jeder Diätetiker, heisse er wie er wolle, ist an diese naturwissenschaftlich nachweisbaren Gegebenheiten gebunden. Wer sich über eine von ärztlicher Seite wissenschaftlich begründete Ernährungsgrundlage informieren will, dem empfehle ich die Bücher von Dr. Anemüller und Dr. Bruker. Dr. Bruker hat in der Vita Sana vom April/Mai über Ernährung, über die Übersäuerung und besonders was das Säure-/Basengleichgewicht betrifft, einen ganz hervorragenden Artikel geschrieben, in einer Diskussion mit Frau Edith Rössel. Ich gehe mit seinen Argumenten völlig überein. Ich möchte die Leser der «Gesundheits-Nachrichten» sehr ermutigen, sich nicht durch irgendwelche Theorien von vernünftigen, bewährten Erfahrungen in der Ernährung abbringen zu lassen.

Vergessen wir nicht: Jeder Mensch ist unvollkommen, und wenn er noch ein so grosser Wissenschafter ist, jeder kann sich irren. Man muss auch so bescheiden und demütig sein, wenn man sich irgendwo geirrt hat, den Mut aufzubringen, den Fehler zuzugeben und ihn zu verbessern. Es fällt keinem Menschen eine Perle aus der Krone, wenn er einen Irrtum zugibt, revidiert und zum Wohle der anderen korrigiert. Schliesslich geht es ja darum, dass man grundlegende Richtungen in der Einstellung zur Natur und zur Schöpfung erkennt und sie dann auch berücksichtigt. Man sollte nicht auf Theorien herumreiten, die einer objektiven Prüfung nicht standhalten. Neben Wissen und Erfahrung braucht es noch einen gesunden Sinn für die Zusammenhänge im Ablauf aller biologischen Geschehen.

Früherkennung von Krebs

Wesen der Krebserkrankung

In der sogenannten Schulmedizin wird eine Geschwulst erst dann erkannt, wenn sie zum Beispiel auf dem Röntgenbild erscheint. Was die Mediziner als Früherkennung bezeichnen, ist im Grunde eine Spätdiagnose, denn der sichtbare Tumor ist nicht der Anfang einer Krebserkrankung, sondern ihre offenkundige Manifestation. Es geht letzten Endes darum, nicht nur die Erkrankung frühzeitig zu erkennen, vielmehr müsste eine Methode gefunden werden, die bereits schon lange vorher die Tendenz zur Krebskrankheit signalisiert. Die Untersuchung der Blutbeschaffenheit nach Dr. von Brehmer erlaubt eine solche Aussage. Diese verblüffende und zugleich einfache Erkenntnis des Dr. von Brehmer in den zwanziger Jahren ist leider im Sog der dominierenden universitären Medizin in Vergessenheit geraten.

Wie wir inzwischen wissen, ist Krebs kein lokales, nur auf die Geschwulst beschränktes Leiden, vielmehr wird der ganze Organismus davon erfasst. Somit zählt Krebs zu den chronischen Krankheiten, die sich im