

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 45 (1988)
Heft: 5

Artikel: Gut gekaut ist halb verdaut
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552309>

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: 23.02.2026

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

der Wälder inzwischen fast total abgeholzt wurden. Wir hatten zwar davon gehört, dass angeblich in den vergangenen zwanzig Jahren bis zu 80 Prozent des Teakholzbestandes geschlagen worden sei, hatten dies aber als masslose Übertreibung abgetan. Man kann sich jetzt fast nicht mehr vorstellen, wie diese Gebiete früher ausgesehen haben.»

Auch ich hatte diese wertvollen, sehr langsam wachsenden Teakholzbestände in Urwäldern kennengelernt. Heute hätte ich geradezu Hemmungen in diese Gegenden zurückzukehren. Das Herz würde mir bluten, so direkt feststellen zu müssen, wie die Menschen mit ihrem einseitigen Gewinndenken rücksichtslos gegen die Natur vorgehen.

Ich musste dies seinerzeit schon im Amazonasgebiet zur Kenntnis nehmen. Hunderte von Kilometern bin ich auf provisorisch

angelegten Wegen, die nur bei Trockenheit benützt werden konnten, gefahren, und habe gesehen, wie man Edelhölzer geschlagen und weggeführt hat. Das übrige wurde mit riesigen Maschinen einfach niedergewalzt. Persönlich habe ich auch festgestellt wie Gebiete, in denen die Indianer noch eine bescheidene Existenzmöglichkeit hatten, vernichtet und unter Wasser gesetzt wurden. Grosse Finanzgesellschaften gingen rücksichtslos vor, ohne deren Interessen in irgendeiner Form zu wahren.

Niemand scheint weder den Willen noch die Macht zu besitzen, gegen solche masslose Räubereien einzuschreiten. Ich kann mich da nur noch mit einem Wort aus dem Buch der Bücher trösten, wo geschrieben steht:

«Ich werde die verderben, die den Erdkreis verderben!»

Gut gekaut ist halb verdaut

Dies ist ein alter Spruch, den die meisten Leser der «Gesundheits-Nachrichten» bestimmt kennen. Aber wenn ich aufgrund meiner Beobachtungen ehrlich sein will, dann muss ich sagen, dass ihn die wenigsten in ihrem praktischen Leben verwirklichen. Heute, in der hektischen Zeit ist es sehr schwer, die Speisen gründlich zu kauen und einzuspeicheln. Wir haben verlernt, uns Zeit zu nehmen und Geduld zu üben. Aber das war schon vor dreissig und vierzig Jahren so, als wir noch unser Kurheim führten. Wir behandelten bei uns oft zwischen zehn und fünfzehn Gäste, nicht selten mit schweren, sogar chronischen Leiden. Deshalb habe ich eine Methode mit Erfolg ausprobiert, die ich meinen Lesern zur Nachahmung empfehle.

Die erprobte und bewährte Methode

Weil die meisten der Gäste zu schnell gegessen und zu wenig eingespeichelt haben, habe ich mit einer einfachen Methode sozusagen eine Schulung durchgeführt. Unsere Gäste bekamen Vollwertnahrung –

sei es nun Naturreis, ein Getreidegericht aus ganzem Roggen, Weizen, Gerste und Hirse, bereichert mit Frischgemüse aus unserem biologischen Landbau und verschiedene Rohsalate. Am gemeinsamen Mittagstisch habe ich für mich ein bescheidenes Quantum auf meinen Teller geschöpft, und jeder der Kurgäste bekam genau die gleiche Menge auf seinen Teller zugeteilt. Wie ich es gewöhnt bin, habe ich dann langsam gegessen und dabei kleine Mengen auf die Gabel genommen, und dies gründlich gekaut und gut eingespeichelt. Als ich mit meiner Portion fertig war, wurde erneut für meine Gäste und für mich ausgeschöpft und alle begannen wiederum die langsame Esstechnik anzuwenden. Wir liessen uns dabei sehr viel Zeit und das Essen wurde nicht kalt, da immer nur eine kleine Menge auf den Teller kam.

Gute Esstechnik muss geübt werden

Anfangs waren natürlich alle in der halben Zeit fertig, die ich für mich beanspruchte, bis ich alles «gefletchert» hatte, wie man

dieses gute, sorgfältige Kauen bezeichnet. Ich habe deswegen keine Bemerkungen gemacht, aber jeden Tag das gleiche geübt. Bei einigen dauerte es acht Tage, bei anderen vierzehn Tage, bei anderen Gästen sogar drei Wochen, bis sie sich diese Esstechnik angeeignet hatten und genau so langsam zu essen und gut einzuspeicheln begannen wie ich es tat. Und dieses praktische Training, wenn man es so bezeichnen kann, hat sich dann bei vielen als Gewohnheit durchgesetzt und erhalten.

Diese Methode hat auch weitere Familienmitglieder zum guten Einspeicheln und Kauen, dem sogenannten «Fletcher» veranlasst.

Befreiung von vielen Leiden

Ich habe oft interessante Berichte erhalten. Viele Patienten, die immer wieder mit Magenbeschwerden, Krämpfen, übermässigen Gärungen, Verstopfung und Durchfällen zu tun hatten, konnten durch diese Esstechnik, die die einzig richtige ist, vor allem auch für eine vollwertige Nahrung, von ihren Leiden befreit werden. Durch das gute Einspeicheln und Kauen sind dann diese Störungen und Schwierigkeiten nach und nach verschwunden.

Sättigungsgefühl früher erreichbar

Zudem wurde allgemein festgestellt, was ich im voraus wusste, dass das Nahrungsquantum automatisch verkleinert werden konnte, denn das Sättigungsgefühl kommt bei gutem Einspeicheln viel früher als beim hastigen Essen. Die Auswertung der eingenommenen Nährstoffe wird bedeutend verbessert und vielerlei ernährungsbedingte Störungen, vor allem vom Standpunkt der Essenstechnik aus gesehen, werden behoben.

Besonders in grösseren Familien oder in gemeinsamen Haushalten könnte eine solche Methode, einmal ausprobiert, zu einem grossen gesundheitlichen Erfolg führen, wenn sich alle daran beteiligen.

Der unvergessene H. Fletcher

Vergessen wir nicht, dass Horace Fletcher, dieser in der Ernährungsgeschichte berühmt gewordene Mann, von einem schweren Leiden nur durch eine bessere Essens-technik geheilt wurde, die ihm ein bekannter Arzt beibrachte. Fletcher erfreute sich danach bis ins hohe Alter bester Gesundheit. Er ist als leuchtendes Beispiel in die Geschichte der Ernährungstherapie eingegangen. Also bitte daran zu denken: «Gut gekaut ist halb verdaut!»

Kartoffeln

Eine Gärtnersfrau aus Stetten schrieb mir am 1. Februar: «Warum schreiben Sie immer wieder, man solle Vollreis essen und nicht ‚Gschwellti‘? Die Kartoffel enthält doch wertvolle Mineralien und Vitamine. Sie vermag auch Harnsäure durch ihren Kaliumgehalt zu lösen.»

Auf die Zubereitung kommt es an

Diese Gärtnersfrau hat recht. Die Kartoffel ist tatsächlich ein sehr wertvolles Nahrungsmittel. Dabei kommt es vor allem auf die Zubereitung an, ob uns die Kartoffel ihre gesundheitlichen Werte zu übermitteln vermag oder nicht. Die «Gschwellten», also die Pellkartoffeln, sind die bekömmlichste Zubereitung. Heute jedoch bekommt man

Pellkartoffeln so selten, vor allem nicht in Hotels und Restaurants, sondern meistens Pommes frites vorgesetzt. Die in Fett frittierten Kartoffeln, besonders in Grossbetrieben, wo das Fett und Öl immer wieder verwendet wird, enthalten Stoffe, die unsere Leber enorm belasten. Man könnte wirklich sagen, schade um die gesunde Kartoffel, wenn man sie in einer solch ungesunden Form auf den Tisch bringt.

Das empfindliche Vitamin C erhalten

Ich habe in Haushalten oft beobachtet, dass Hausfrauen die geschälten Kartoffeln, für die sogenannten Salzkartoffeln, zu lange im Wasser liegen liessen, bevor sie den Topf auf den Herd stellten. Dabei geht ein