

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Man ist wie man isst!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969749>

#### **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:** 25.01.2026

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

ten nach dem Unfall kam ein Buschtaxi aus Richtung St. Louis. Im Taxi befand sich ein junger Mann, der in Mauretanien arbeitet. Als er den Menschenauflauf auf der Strasse sah, bat er den Chauffeur anzuhalten. Dieser kam dem Ansinnen nur ungern nach.

Da mein Freund trotz dem schweren Unfall das Bewusstsein nicht verloren hatte, war er erstaunt und freute sich, dass er in dem Helfer einen alten Bekannten traf. Somit war es möglich, dass mein Freund in ein gutes Krankenhaus nach Dakar eingeliefert werden konnte. Da er sonst gesund war, sich einer kräftigen Natur erfreuen durfte, wurde er relativ schnell wieder gesund. Aufgrund solcher Begebenheiten ist es unbedingt notwendig, dass wir folgende Regeln einhalten:

**Erhöhte Sicherheit durch Erholungspausen**  
Man sollte nicht länger als zwei Stunden am Steuer bleiben, besonders in der warmen Jahreszeit. Es lohnt sich immer wieder, eine kurze Pause einzuschalten, auszusteigen, etwas umherzugehen und tief zu atmen. Entspannung ist ein absolutes Erfordernis für sich selbst wie für die anderen Verkehrsteilnehmer. Das Einschlafen am Steuer hat schon viele Todesopfer gefordert oder Menschen haben ihre Gesundheit verloren

und müssen sich als Behinderte mühsam durch das Leben schleppen. Oft sind völlig Unbeteiligte, denen kein Mitverschulden zugewiesen werden kann, die Leidtragenden.

Für alle Beteiligten an Unfällen, die vermeidbar waren, entsteht eine seelische Belastung, die man oft jahrelang nicht ganz verarbeiten kann.

### **Die beiden wichtigen Regeln**

Wenn wir also eine Verantwortung für das Leben von uns und unseren Mitmenschen empfinden, dann müssen wir uns konsequent an zwei der wichtigsten Grundsätze halten:

- Keinen Alkohol am Steuer oder beeinträchtigende Medikamente wirksam sein lassen.
- Mindestens alle zwei Stunden eine Pause einschalten und unter Umständen ein Stärkungsmittel – zum Beispiel aus Weissdorn (Crataegus) – zu sich nehmen.

Erst dann kann man sich ans Steuer setzen, wenn man fähig ist, die Strasse mit der vollen Aufmerksamkeit im Auge zu behalten.

Wenn diese Ratschläge stets befolgt werden, kann man sich selbst und den Mitmenschen schon viel Unheil ersparen!

### **Man ist wie man isst!**

Die heutige Hetze und der ganze Rhythmus in unserer Lebensweise veranlasst die überwiegende Zahl der Menschen zu schnell zu essen und mangelhaft einzuspeichern. Als Folge davon muss mit stoffwechselbedingten Leiden gerechnet werden. Ich habe jahrelang gepredigt: Gut gekaut ist halb verdaut! Als ich seinerzeit einen eigenen Kurbetrieb führte, sah ich ein, dass gutgemeinte Hinweise nicht viel nützen. Man muss es lernen, vormachen. Da habe ich die Methode eingeführt, jedem einzelnen Patienten, der sich im Kurhaus aufhielt, genau soviel auf den Teller zu schöpfen wie ich mir genommen hatte. Erst wenn ich mit gutem Einspeichern langsam fertig war,

wurde die zweite Portion serviert. Zuerst gab es lange Gesichter. Einige waren damit unzufrieden. Aber ich habe das System konsequent weitergeführt, und es war interessant zu beobachten, wie nach etwa zwei bis drei Wochen die meisten Patienten gelernt hatten, langsam zu essen und gut einzuspeichern. Der entsprechende Erfolg, in bezug auf das Stoffwechselgeschehen, ist nicht ausgeblieben.

### **Ein lohnender Versuch**

Es würde sich bestimmt lohnen, dies einmal zuhause in der eigenen Familie auszuprobieren. Wenn wir im Restaurant die Menschen beobachten, wie sie in der Regel

schnell essen, schlecht kauen und einspeichern, muss es einem nicht wundern, dass so viele mit Verdauungs- und Stoffwechselstörungen zu tun haben.

### Heilender Einfluss der Esstechnik

Ich habe einmal mit einem Magenkranken, bei dem sogar Geschwüre festgestellt worden sind, ein Experiment durchgeführt. Er bekam wohl einige Heilmittel, die nur gewöhnliche Stärkungsmittel waren, also nicht spezifische Mittel für seinen Zustand. Aber ich habe ihm meine Methode mit viel Mühe beigebracht. Auch die Getränke müssen eingespeichert werden. Nach zirka sechs Wochen spürte der Patient nichts mehr von seinen Magengeschwüren. Er hatte keine Schmerzen mehr, und eine Röntgenkontrolle, die später durchgeführt wurde, zeigte, dass die Magengeschwüre völlig verschwunden waren.

Durch eine richtige Essenstechnik kann der grösste Teil der sogenannten Stoffwechselkrankheiten beseitigt werden.

### Hilfe für Übergewichtige

Zudem ist es eigenartig und alle, die dies durchführen, werden bestätigen können, dass man automatisch weniger isst. Das Sättigungsgefühl wird durch das gute Einspeichern schneller befriedigt. Und interessant ist auch, dass Übergewichtige langsam abnehmen. Sie verdauen besser, assimilieren besser und das ganze Stoffwechselgeschehen wird langsam regeneriert und in Ordnung gebracht.

Wer noch mehr tun will, der soll dafür sorgen, dass beim Essen eine ruhige, angenehme Atmosphäre herrscht. Der psychische Einfluss ist sehr wichtig, da die ganze innere und äussere Sekretion sich sehr stark nach der Psyche, nach dem Seelischen richtet.

## Wissen hilft gegen Krebs

Beim Lesen der Zeitung «Nichtraucher» 2/89 – der Schweiz. Arbeitsgemeinschaft Nichtraucher – wurde mir einmal mehr vor Augen geführt, wie gross das Problem «Krebs und Rauchen» immer noch ist. Obwohl die Zusammenhänge von der Wissenschaft erkannt sind und immer wieder veröffentlicht werden, gibt es leider sehr viele Menschen, die vom Rauchen nicht loskommen oder loskommen wollen. Darum möchte ich hier auch wieder einen Beitrag leisten, um vielleicht doch noch einige Raucher positiv zu beeinflussen.

Unter dem Titel «Wissen hilft gegen Krebs – gewissen Krebsarten kann man vorbeugen» – verweist der «Nichtraucher» auf einen gleichnamigen Faltprospekt der Schweizerischen Krebsliga, aus dem wir den ersten Abschnitt wie folgt zitieren: «Rauchen Sie nicht! Raucher sollten diesen Rat so schnell wie möglich befolgen und vor allem das Rauchen in Gegenwart anderer Leute unterlassen.

Bestimmte Krebsarten sind eine Folge von Lebensgewohnheiten, die jeder einzelne

selbst beeinflussen kann. Das bekannteste Beispiel ist der Lungenkrebs als Folge des Rauchens. Wussten Sie übrigens, dass Rauchen auch Kehlkopf- oder Blasenkrebs verursachen kann?

Jedes Jahr erkranken in der Schweiz 5000 Personen an Krebs als Folge ihrer Rauchgewohnheiten. Tabakmissbrauch ist die häufigst bekannte Ursache für Krebskrankungen.

Auch für Nichtraucher, die mit Rauchern zusammenleben, besteht ein erhöhtes Lungenkrebsrisiko. Zudem vergrössert Rauchen das Risiko für Herz- und Kreislaufkrankheiten.»

Die weiteren goldenen Regeln der Schweiz. Krebsliga lauten:

- Halten Sie Mass im Alkoholkonsum.
- Vermeiden Sie starke Sonnenbestrahlung.
- Befolgen Sie am Arbeitsplatz die Sicherheitsvorschriften, vor allem, wenn Sie mit Substanzen zu tun haben, die Krebs verursachen können.
- Essen Sie häufig frisches Obst und saisongerechte Gemüse sowie Getreideprodukte