

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Veränderung der Ernährungsgewohnheiten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969757>

#### **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:** 12.01.2026

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

sogar Krebskranke und auch solche, die Krebsoperationen hinter sich hatten, durch eine sehr konsequente Umstellung auf Nahrung wieder gesund wurden.

Nur muss bei Krebs nicht nur eine eiweissarme, sondern für eine mit dem behandelnden Therapeuten vereinbarte Zeit – eine

völlig eiweissfreie Ernährung eingeschaltet werden. Es klingt hart. Aber wer selbst mit erlebte, wie bei sogenannten hoffnungslosen Fällen Patienten nach einer gezielten diätetischen Methode wieder gesund wurden, lernt zu begreifen, dass die Natur mehr kann als alles menschliche Wissen, oft sogar mehr als die Kunst der Ärzte.

## Veränderung der Ernährungsgewohnheiten

Um meinen Freunden und Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» einen Überblick zu geben, wie sich die Ernährungsgewohnheiten in den letzten 80 Jahren langsam verändert haben, möchte ich in die sogenannten guten alten Zeiten vor dem Ersten Weltkrieg zurückblenden.

### Der naturgebundene bäuerliche Betrieb

Ich bin 1902 geboren und habe die damaligen Verhältnisse vor dem Ersten Weltkrieg noch gut in Erinnerung. Damals war es üblich, dass man, vor allem auf dem Lande, das Getreide selbst anbaute. Auf grösseren Bauernbetrieben wurde es auch selbst gemahlen und zu einem gutschmeckenden Bauernbrot verarbeitet.

Damals konnte man noch keinen Kunstdünger, auch keine chemischen Spritzmittel. Alles war noch wirklich naturbelassen. Die Äcker wurden im Herbst mit altem Kuhmist gedüngt und als Zusatz wurde höchstens Steinmehl oder Knochenmehl gegeben, später zum Teil noch mit Algenkalk ergänzt, um im Boden die Mineralstoffe zu ersetzen. Von Zeit zu Zeit wurde auch Klee gesät. Dieser wurde im Herbst als kräftiger Stickstoffdünger untergepflügt. Außerdem wurden die Äcker mit anderen Pflanzen bestellt, so dass auf diese Art jedes Auslaugen der wichtigsten Mineralstoffe verhindert wurde.

### Problemlose und einfache Lebensgewohnheiten

Die Ernährung war auch viel einfacher und verschieden von der heutigen. Auf dem Lande ass man einmal in der Woche Fleisch, vielleicht am Sonntag, während-

dem heute oft mittags und abends Fleischnahrung auf den Tisch kommt. Man hatte keine Autos, man war also nicht motorisiert und wurde somit gezwungen, seine Beine mehr zu gebrauchen. Und wenn es einmal schneller gehen musste, wurde das Fahrrad benutzt, so dass man bedeutend mehr körperlich tätig war. Diese vermehrte physische Tätigkeit sorgte dafür, dass man viel mehr Sauerstoff einnahm und der ganze Kreislauf besser in Bewegung gehalten wurde.

### Verkehrte Essgewohnheiten als Ursache vieler Leiden

Man kannte noch keine chemischen Medikamente und nahm im Bedarfsfalle Zuflucht zu pflanzlichen, also zu Naturheilmitteln. Allgemein gesehen war die Nahrung viel eiweissärmer als sie heute ist. Inzwischen ergeben Untersuchungen, dass das gesunde Optimum, das heisst, nicht zu viel und nicht zu wenig, bei zirka 0,5 g Eiweiss pro Kilo Körpergewicht liegt.

Ich habe dies später auf meinen Reisen bei Naturvölkern bestätigt gefunden, denn fast alle Naturvölker nehmen, ohne dass ihnen dies genau bewusst ist, ungefähr diese Menge zu sich und erhalten somit ihre Gesundheit, ohne einen Mangel an Eiweiss zu verspüren.

Heute isst man drei- bis viermal soviel Eiweiss. Das wirkt sich in gesundheitlicher Hinsicht sehr nachteilig, man kann fast sagen katastrophal aus. Die Eiweissüberfütterung, die zurzeit bei den zivilisierten Menschen besteht, hat folgende schwerwiegende Nachteile – man könnte sie als Zivilisationskrankheit bezeichnen – wie ho-

hen Blutdruck, starke Gewichtszunahme, Neigung zu Schlaganfällen, Gefässstauungen, übermässige Krampfadernbildung und noch viele andere Beschwerden, weil der gesamte Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht gerät. Die hauptsächlichsten eiweissreichen Nahrungsmittel wie Fleisch, Eier, Käse und Fisch haben dazu einen Säureüberschuss. Obwohl unser Körper natürlich Eiweiss zum Aufbau der Zellen benötigt, bedeutet ein Übermass eine Gefährdung der Gesundheit.

### Basenüberschuss – der Weg zur Gesundheit

Auf der anderen Seite müssen wir basenüberschüssige Nahrung, die aus Salaten, Gemüse und Früchten besteht, entsprechend vermehrt zu uns nehmen. Wenn man

sich zugleich noch angewöhnt langsam zu essen und gut einzuspeichern, dann wird sich viel früher das Sättigungsgefühl einstellen, was auch der schlanken Linie zugute kommt. Die Nahrung wird so besser verwertet und es treten nicht so leicht Blähungen, Verstopfung oder Durchfall auf.

### Die lohnende Umstellung

Bestimmt fällt die Umstellung nicht leicht. Aber nach einiger Zeit wird man die Folge der reinen Nahrung derart wohltuend und angenehm empfinden, dass man offen und ehrlich feststellen kann, nichts versäumt zu haben.

Probieren wir es einmal, vielleicht wenn wir in den Ferien sind, in freier Natur und unabhängig von den üblichen, altgewohnten Gegebenheiten.

## Eiweiss – ein unentbehrlicher Baustoff

Im Gegensatz zu den anorganischen Mineralien und Metallen bestehen in der Natur organische Verbindungen, zu denen auch die Eiweissstoffe gehören. «Organisch» werden sie genannt, da alles, was in der Natur lebt, aus diesen eiweisshaltigen Bausteinen besteht. Statt Eiweiss können wir auch Proteine sagen. Wie wichtig nun die Proteine für uns sind, geht aus dem griechischen Wort «proteios» hervor, was «grundlegend» und «ursprünglich» bedeutet. Ausser Wasser und Mineralien sind alle inneren Organe, Muskeln, Haut, Blut, Hormone und Enzyme unseres Körpers aus Proteinen zusammengesetzt. Die mikroskopisch kleinsten Elemente unseres Körpers, die Zellen, unterliegen der täglichen Abnutzung und müssen erneuert werden, denn davon hängt unsere Gesundheit ab. Die wenigen Vorräte an Eiweiss, die unser Körper speichern kann, werden sehr rasch verbraucht, wenn die tägliche Zufuhr nachlässt. Wir sind also darauf angewiesen, durch eiweisshaltige Nahrungsmittel unserem Körper diesen elementaren Baustoff zuzuführen.

### Was sind Aminosäuren?

Mit einem Schluck Milch oder einem Käsehappen kann unser Körper nichts anfangen. Erst durch Einwirkung von Verdauungssäften wird Eiweiss in Aminosäuren zerlegt, die dann mit dem Blutstrom zu den Körperzellen gelangen, um dort wiederum die verbrauchten Aminosäuren zu ersetzen. Obwohl in jedem Nahrungsmittel Eiweiss vorzufinden ist, gibt es erhebliche Unterschiede hinsichtlich der Verwertbarkeit des jeweiligen Eiweisses, die sich jedoch nur bei einseitiger Ernährung ungünstig bemerkbar machen. Dann kann es allerdings zu einer Eiweissmangel-Erscheinung kommen, die aber bei unserer ausgewogenen Mischkost nicht zu befürchten ist. Sorgen bereitet uns nur ein erhöhtes Angebot an eiweissreichen Produkten.

Wenn es auch unserem Körper gelingt, verschiedene Aminosäuren aus Stickstoff, Wasserstoff und anderen organischen Verbindungen selbst aufzubauen, ist er doch auf acht Aminosäuren angewiesen, die er selbst nicht herstellen kann. Diese lebenswichtigen oder «essentiellen» Aminosäu-