

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Das Lifecare-Nahrungsdreieck  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554450>

### **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:** 24.02.2026

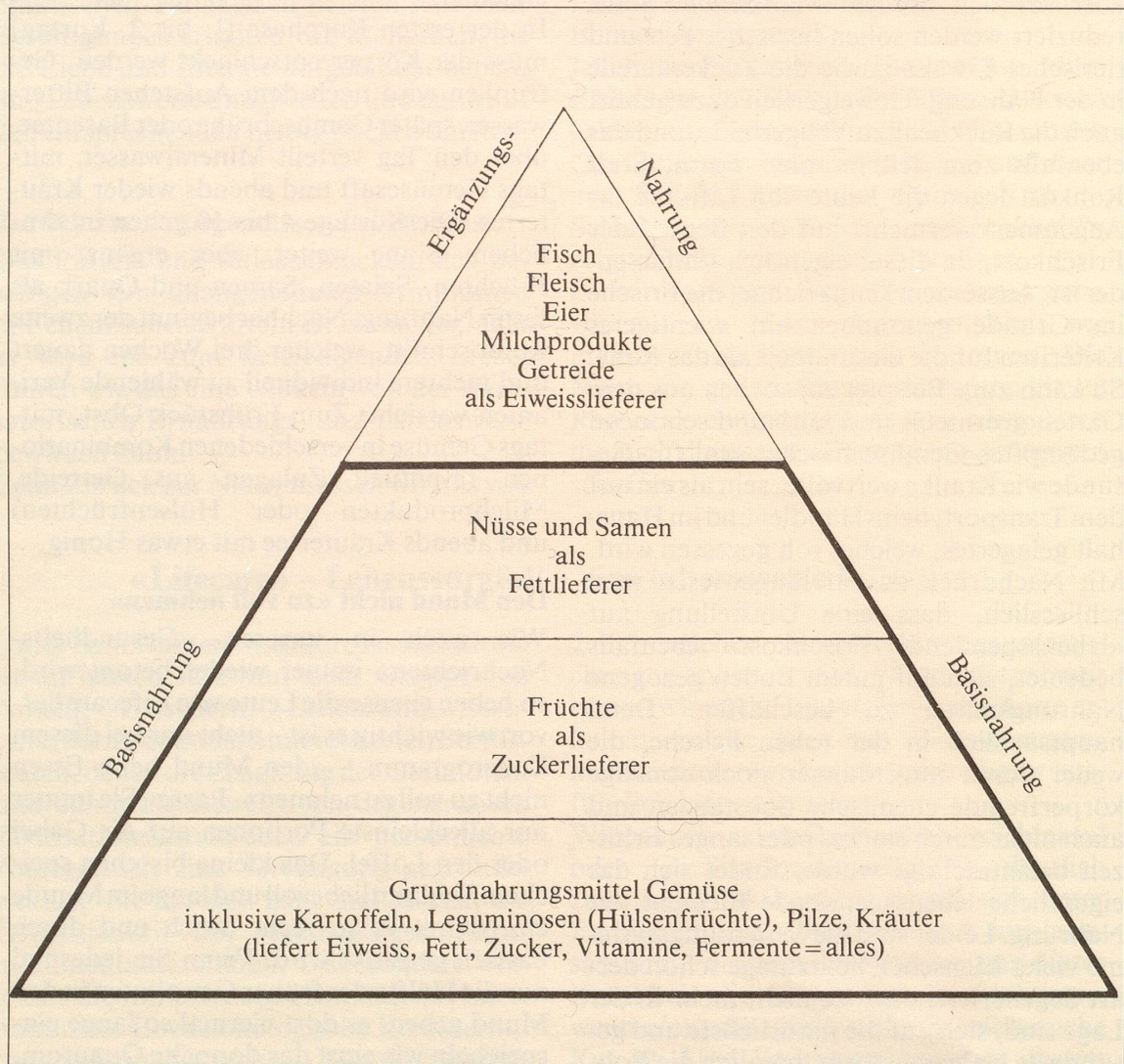
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Das Lifecare-Nahrungsdreieck

Die Zeichnung vermittelt auf einen Blick die Übersicht über die mengenmässigen Anteile der Nahrungsmittelgattungen an

der Gesamtkost in groben Zügen. Es ist praktisch die Umkehrung der Verhältnisse in der krankmachenden Zivilisationskost.



Die Basisnahrung: Möglichst roh oder milchsauer vergoren, allenfalls schonendster Wärme unterzogen. Da wir die Früchte vor allem essen, um uns Zucker zuzuführen, lassen wir die sauren beiseite. Während der Kur bevorzugen wir die tropischen Früchte, weil sie besonders intensiv Enzyme anregen und geschädigter Verdauung auf die Sprünge helfen.

Die Ergänzungsnahrung: So weit als möglich roh oder schonend gegart. Im Rahmen

der Umstellkur ist es besonders vorteilhaft, den Zusatzeiweissanteil gering zu halten, vorzugsweise sich auf Magerfrischkäse und wenig rohes Getreide (eventuell Eier) zu beschränken. Das ist – falls von erstklassiger Qualität, also einwandfreier Frische – ausreichend für die Zuführung alles Lebensnotwendigen.

(Quelle: «Lifecare – verbessern der Lebenschancen», Zürich 1989).