

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 48 (1991)
Heft: 1

Artikel: Schaffen wir wieder Ordnung in unsere Nahrung!
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969772>

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>

Schaffen wir wieder Ordnung in unsere Nahrung!

Unsere moderne Zivilisation, die in rasantem Tempo immer neue Errungenschaften zutage fördert, ist geprägt von einer sich ins Unermessliche entwickelnden Anspruchs- und Bedürfnis inflation. Was man sich gestern noch nur durch schwere Arbeit und Verzicht vielleicht einmal leisten konnte, gilt heute als alltägliche Selbstverständlichkeit. Achtlos und ohne Rücksicht auf die Konsequenzen für den Mitmenschen, die Umwelt, die Natur wird dem Zeitgeist nachgelebt, der nur eins im Sinn hat: Alles und zu jeder Zeit wenn möglich überall konsumieren, besitzen zu können. In dieser Richtung haben sich auch die Ernährungsgewohnheiten der in den Ländern mit einem sogenannten hohen Lebensstandard lebenden Menschen entwickelt: Anstelle der früher vorherrschenden Ordnung sind Unordnung, um nicht zu sagen «chaotische Zustände» mit Blick auf unsere Nahrung getreten. Wollen wir daran etwas ändern, müssen wir uns auf die von der Natur in so wunderbarer Weise vorgegebene Ausgewogenheit zurückbesinnen. Nur dann ist die Natur auch bereit, uns ihre heilenden Kräfte zur Verfügung zu stellen.

Als die naturwissenschaftliche Erforschung der Nahrung und der Ernährung noch nicht begonnen hatte, gab es für den Menschen nur ein einziges Ernährungsproblem: Er hatte dafür zu sorgen, dass die zur Erhaltung des Lebens notwendige Menge von Nahrung für ihn erreichbar war. Politische, wirtschaftliche, aber auch geographisch-klimatische Bedingungen haben in der Vergangenheit dazu geführt, dass nahezu jede Generation der letzten zweitausend Jahre Hungerjahre durchmachen musste.

Daraus ergab sich für den Menschen bald einmal die einfache Erkenntnis, dass das Getreide die unentbehrliche Grundsubstanz der menschlichen Nahrung darstellt. Man begann in Zeiten des Getreideüberflusses Speicher anzulegen, um in Mangelzeiten die Völker versorgen zu können. Von den biblischen Zeiten im alten Ägypten bis in die Gegenwart blieb das gelagerte Korn eine hervorragende, natürliche Trockenkonserve. Die darüber hinausgehende Vorratspflege blieb in der Regel den Familien überlassen, und die besten Methoden sind bis heute erhalten geblieben.

Neue Nahrungsmittel – neue Gefahren

Die Entdeckung der aussereuropäischen Länder, wie zum Beispiel Amerikas, brachte uns die Kunde von neuen Lebensmitteln, womit sich unsere Ernährungsgrundlage völlig veränderte. Es kamen viele neue Gemüsearten und Obstsorten, vor allem aber

die Kartoffel, die Tomate und der Mais hinzu. Damit wurde das Getreide aus seiner ehedem beherrschenden Stellung verdrängt. Denn vor dem 17. Jahrhundert waren nicht nur Brot, sondern Getreide-Gerichte zusammen mit Milch, Eiern, Gemüse (vor allem Kohl) die tägliche Nahrung. Fleisch war höchstens Zukost und wurde nur sonntags gegessen. Die Notwendigkeit der damaligen Zeit verlangte überdies die Mässigkeit als oberstes Gebot für die meisten Menschen. Die neuen Entdeckungen wurden in Europa euphorisch aufgenommen, sie brachten eine Bereicherung gegenüber der vorkolumbischen Zeit. Doch konnte schon zu Beginn des 18. Jahrhunderts mit der erstmals aufkommenden, übermässigen Vorherrschaft der Kartoffel ein zunehmender Gebissverfall festgestellt werden.

Geld vor Gesundheit

In Ländern, wo der billigere Mais den Weizen verdrängte, wurde die Krankheit Pellagra zur Volksseuche. Neben den neuen Nahrungsmitteln führte in der Folge die Entwicklung der Technik zu einschneidenden Veränderungen. Man entdeckte den Zucker der Zuckerrübe und entwickelte die industrielle Gewinnung, womit der von alters her verwendete natürliche Süßstoff Bienenhonig an Bedeutung verlor. Es kamen die Erfindung der Konservendose und die Verbesserung der Verkehrsmethoden hinzu, von denen heute Hunderte von Millionen von Menschen abhängen.

Mit der Zeit begann man, die Verkehrsmöglichkeiten als wichtiger zu betrachten, als die zu transportierende Nahrung selber. Die beförderten Produkte wurden jener Bestandteile entkleidet, die man entweder für nicht verdaulich oder aber für zumindest überflüssig hielt, oder die gewichtsmässig die Transportkosten belasteten. Man bewertete die Nahrung nur nach ihrem Brennwert und erkannte den Wert etwa der Ballaststoffe und Spurenelemente nicht. Man entfernte die Kleie und transportierte statt des Kornes das relativ leichtere, weniger Raum beanspruchende Mehl. So kam es zu dieser unheilvollen Entwicklung all unserer denaturierten Nahrungsmittel, indem nämlich der wirtschaftliche Gedanke als wichtigster Faktor betrachtet wurde und sich keiner die Frage stellte: Ist denn das auch für die Menschen, die diese Nahrung essen sollen, auf die Dauer gesund?

Verhängnisvoller Irrtum

Ähnlich unbewusst ging – und geht zum Teil heute noch – die physiologische Ernährungsforschung zur Sache. Die Wissen-

schaft versuchte nämlich, lebende Substanzen wie das Getreidekorn in einzelne Teile zu zerlegen und nur jene als «gut» und «nützlich» anzuerkennen, denen man eine «Funktion» zuschreiben konnte. Was man nicht zu erklären vermochte, hatte schlicht und einfach auch keinen Wert. Dieser Irrtum sollte sich als sehr verhängnisvoll erweisen. Er beherrscht noch immer die Ernährungsgewohnheiten der meisten Menschen, obwohl es heute immer mehr Ernährungsfachleute gibt, die wissen, dass ein natürliches Ganzes, etwas Belebtes wie das Getreidekorn, in sich vollkommener ist als seine einzelnen Teile und dass jede isolierte Bevorzugung eines noch so wichtigen Teils zu einer Störung der inneren Gesetzmässigkeiten, zu Unvollkommenheit und langfristig dadurch auch zu Krankheit führt. Hier liegen nämlich Grenzen, die von jedem verantwortungsbewussten Menschen beachtet werden sollten.

Die natürliche Vollwertigkeit sichern

Schauen wir uns in der Natur um: Das wildlebende Tier kennt keine Wissenschaft

Aufpassen im Winter: Abgepackte Salate

In Regalen der Supermärkte laden appetitlich verpackte und geschnittene Mischsalate zum Kauf ein. Die vielbeschäftigte Hausfrau mag dies geradezu ideal finden und zieht diese Salate den üblichen oft vor. Sie erspart sich viel Arbeit und somit auch Zeit. Wussten Sie aber, dass in Plastiksäckchen oder Kunststoffschalen verpackte Salate wahre Brutstätten für Mikroorganismen sein können, vornehmlich dann, wenn die Kühlung unzureichend ist?

Bei abgepackter Ware, auch wenn sie biologischer Herkunft ist, und das Gemüse vorher gründlich gewaschen wird, können sich trotzdem unter hoher Luftfeuchtigkeit und unsachgemässer Lagerung sehr rasch Mikroorganismen entwickeln.

Ein konkreter Fall der Salmonellenvergiftung ist zwar noch nicht bekannt, aber es könnten sich «harmlose» Krankheiterscheinungen einstellen, wie Durchfall, Unwohlsein und Blähungen. Vorsicht ist auf jeden Fall bei abge-

packtem Gemüse angebracht, wenn es als Rohkost verzehrt wird.

Um unliebsame Folgen zu vermeiden, sollte man solche Salate nochmals gründlich waschen und erst dann mit einem leichten Dressing zubereitet auf den Mittagstisch stellen.

Übrigens ist die Haltbarkeit auch im Kühlschrank auf fünf Tage beschränkt. Länger sollte man die Salate nicht aufbewahren. Jede Art von Frischkost – wie die Bezeichnung schon sagt – ist zum alsbaldigen Verzehr bestimmt. (WG)

und frisst doch das Richtige, weil es ein angeborenes Wissen besitzt, das uns Menschen verlorengegangen ist. So mussten erst ganz grosse Mangelkrankheiten wie etwa Rachitis oder Beriberi auftreten, um überzeugend zu beweisen, dass es Stoffe gibt die auch ohne Kalorienwert unentbehrlich sind zur Ernährung und Gesundheit. Also lassen wir die Nahrung so natürlich wie möglich. Versuchen wir, soweit wie möglich in die natürliche Ganzheit einzugreifen, essen wir – so wie es frühere Generationen gewohnt waren – Nahrungsmittel, die vorwiegend auf einheimischen Böden wachsen. Denn heute müssen wir, im Gegensatz zu früher, nicht mehr lernen,

wieviel wir brauchen, sondern vielmehr, mit wie wenig wir auskommen, wenn wir unsere Nahrung richtig wählen. Um diese richtige Auswahl zu treffen, ist es unumgänglich zu wissen, was vollwertig ist. Deshalb sollte es eine vordringliche Aufgabe von Behörden und Wirtschaft sein, für eine Sicherung der vollwertigen Qualität, also der natürlichen Eigenschaften der Nahrung (und nicht nur für eine Sicherung der notwendigen Menge) besorgt zu sein. Denn nur mit diesem Anspruch können wir der fortschreitenden Entfremdung entgegenwirken und auf breiter Basis die so dringend benötigte Ordnung in der Nahrung wiederfinden. (BN)

Allzuviel ist ungesund – Alkoholiker wider Willen

Der Trend zur Vollwertkost wird heutzutage genauso strapaziert wie das Wort «Bio». Die Zeitungsmacher wissen, dass die Gesundheitsecke ihrer Magazine und Zeitschriften Leser anlocken. Dort finden sie vielversprechende Tips für ein gesundes, langes Leben und vor allem Vorschläge für Vollwertkost und hier besonders für Rohkost, die unter anderem als das Non-Plus-Ultra der Ernährung apostrophiert wird, ob es sich dabei nun um Obst und Gemüse handelt oder um allerlei frischgepresste Säfte. Der Glaube an den gesundheitlichen Wert der Rohkostnahrung verleitet manchen zu der Annahme, dass man sich Gesundheit durch möglichst viel Rohkost anessen könne. Das stimmt nicht in jedem Fall.

So kann man Menschen beim Essen beobachten, die vor einer riesigen Salatschüssel sitzen und geradezu andächtig Blatt für Blatt geniessen, sicherlich in der Meinung, bewusst etwas für ihre Gesundheit getan zu haben. Doch die grüne Farbe der Salatblätter ist noch kein Beweis für Vitaminreichtum. Das mag an folgendem Beispiel deutlich werden. Während 100 Gramm Kopfsalat 10 Milligramm Vitamin C enthalten, ist dieselbe Menge Petersilie mit 190 Milligramm dieses Vitamins dem Salat weit überlegen. Um den Tagesbedarf an diesem Vitamin zu decken, müsste man beinahe dreiviertel Kilogramm grünen Salat zu sich nehmen. Wer tut dies schon?

Unsere Geschmacksnerven und die Verdauung sind von Natur aus auf Vielfalt und nicht auf Einseitigkeit eingestellt. Darum finden wir Gefallen an einer bunten Palette pflanzlicher Nahrung, sei es nun das viel-

fältige Angebot an Gemüse, Obst, Nüssen und verschiedenen Körnern. All diese Köstlichkeiten sind für uns deshalb so wertvoll, weil sie Träger aller für die Erhaltung unserer Gesundheit wichtigen Vitamine und Mineralstoffe sind.

Aus dem optimalen Inhalt der Vitalstoffe wäre nun zu schliessen, dass die idealste Nahrung Rohkost wäre.

Das hat alles seine Richtigkeit, denn Rohkost besass bei der Behandlung verschiedener Krankheiten schon immer einen hohen Heilwert. Da werden zum Beispiel verschiedene Formen von Arthritis in der bekannten Bircher-Benner-Klinik ausschliesslich durch Frischkost mit grossem Erfolg behandelt. In seinem ehemaligen Kurhaus konnte auch Dr. h. c. A. Vogel auf ähnliche Ergebnisse zurückblicken. Seine Erfahrungen mit den verschiedenen Formen der