

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

**Artikel:** Allzuviel ist ungesund : Alkoholiker wider Willen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969773>

#### 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>**

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

Ernährung hat er in seinem Buch «Der kleine Doktor» ausführlich dargelegt.

**Wir befürworten die Rohkost als Heilnahrung und als Ergänzung der übrigen täglichen Vollwertnahrung. Rohkost muss aber in mässigen Mengen genossen werden, damit ihre gesundheitliche Bedeutung auch erhalten bleibt. Am vorteilhaftesten wird etwas Rohkost als Vorspeise vor dem Hauptgericht gegessen.**

Ältere Menschen werden das rohe Gemüse vorher fein raspeln, denn nur gut zerkleinerte oder gut gekauter Rohkost kann im Verdauungstrakt verwertet werden. Die Dinge sind komplizierter als man im allgemeinen glaubt. Das geht schon daraus her vor, dass so mancher, der viel Rohkost verzehrt, trotz allem an einem Vitaminmangel leiden kann.

#### Wie gesund ist die Urnahrung?

Der Nachteil vieler Ernährungsformen ist der Rückfall ins Extreme. Gewöhnlich blickt man bei der Ernährungsweise auf die Zeit zurück, als der Mensch noch kein Feuer kannte und infolgedessen auf reine Rohkost angewiesen war. Demnach betrachten die Reformer die «Erfindung des Feuers» und den Kochtopf als Unheil, das über die Menschheit hereinbrach, denn Gekochtes und Gebackenes wäre demnach vorwiegend an der gesundheitlichen Misere unserer Zeit schuld. Seit Urzeiten habe sich nichts im Verdauungsvorgang des Menschen geändert und die Anpassung an Nahrung aus dem Kochtopf – so behaupten die Reformer – sei noch keineswegs erfolgt. Mit solchen Argumenten wird ausschliesslich Rohkost als Nahrung ernsthaft propagiert, zum Beispiel geschrotete Körner, die oft wie Blei im Magen liegen, Nüsse und frischgeerntetes Gemüse. Man könne angeblich so viel davon essen, bis das Sättigungsgefühl erreicht ist.

Indessen dürfen wir nicht ausser acht lassen, dass die Urbevölkerung – wie die archäologischen Funde es beweisen – ein Alter von

durchschnittlich nur 30 Jahren erreichte. Die Skelette weisen abgenutzte Zähne und mitunter auch einen schlechten Knochenbau auf.

#### Die «Spirituosenfabrik» im Darm

Es ist leicht begreiflich, dass sich grössere Mengen zerkleinerter Rohkost im Darm bei Körpertemperatur zersetzen und verschiedene Alkohole nicht gerade der besten Sortebilden, schlicht gesagt, einen Alkoholfusel, der über die Blutbahn in die Zellen transportiert wird und dort beispielsweise das Immunsystem angreift und die Leber permanent schädigen kann.

Dieser «Spirituosenfabrik» führen wir mit der Nahrung noch andere gärungsfreudige Nahrungsmittel zu. Dazu gehören alle raffinierten Kohlenhydrate, also alles was aus dem Auszugsmehl, der leeren «Mehlkonserven» – wie es Dr. M. O. Bruker nennt – hergestellt wird. Auch jede Art von Süßigkeiten aus raffiniertem Zucker kann durch Gärung Alkohol erzeugen. Besonders gefährlich ist die Kombination von weissem Mehl und Zucker, also alle übersüsstesten Mehlspeisen und Konditoreiwaren.

Auf keinen Fall ist es ratsam, zum Nachtmahl grössere Mengen Rohkost, Obst oder Mehlspeisen zu essen. Während der Nacht ruhe stellen auch die Verdauungsorgane ihre Funktion weitgehend ein. Unser Darm gleicht dann einem Bottich, in dem während der Nachtruhe rohe Maische zu gären beginnt. Diese Gärungsgifte und der minderwertige Alkohol machen uns dann am Morgen sehr zu schaffen.

#### Anzeichen des alkoholisierten Körpers

Der Betroffene, der glaubt mit Rohkost gesund zu leben, wird als Folge des Alkohols am nächsten Morgen mit einem regelrechten Kater aufwachen. Während des Tages leidet er an chronischer Müdigkeit, Benommenheit im Kopf und reagiert oft gereizt auf seine Umgebung. Nicht selten wird er von depressiven Gedanken geplagt.

Der geblähte Bauch und das Völlegefühl lassen bei ihm keine Lebenslust aufkommen. Meistens ist er verdrossen und fühlt sich in seiner Haut nicht wohl. Der Alkohol, ganz gleich woher er stammt, zerstört im Darm lebenswichtige Mineralien wie Magnesium, Kalium, Zink und Eisen und beraubt uns auch des wertvollen Vitamins B. Schon daraus ist ersichtlich, dass die Gärungsvorgänge auch die gute Nahrung beeinflussen und sie minderwertig machen. Und so kann es nicht ausbleiben, dass mancher Vegetarier an Vitamin- und Mineralstoffmangel leidet. Er wird sich auch über seine Anfälligkeit für Erkältungen und ähnliche Infekte beklagen.

#### «Zeige mir Dein Gesicht»

Der persönliche Schüler des berühmten Arztes Dr. med. F. X. Mayr, dem Begründer der erfolgreichen Entschlackungsdiät, die volkstümlich als die «Semmel-Kur» bekannt ist, Dr. med. Erich Rauch, beschreibt in seinem empfehlenswerten Buch «Blut- und Säftereinigung» aus dem Haug-Verlag, verschiedene Hauttypen, unter anderen die eines Alkoholikers. Die markanten Merkmale kommen auch bei einem alkoholgeschädigten Vegetarier vor.

Charakteristisch ist die Veränderung der Gesichtsfarbe beim Alkoholiker. Die ersten Jahre ist er meist blass (toxischer Kapillarspasmus); dann kommen allmählich dunklere Aderzeichnungen (Teleangiektasien) hervor, die sich später vermehren und verdichten; es folgt Blaurotverfärbung von Nase, Wangen und Ohren, bis schliesslich das gänzlich blau-rot gedunsene Gesicht des Säufer auftritt.

**Den grundsätzlich gleichen Verlauf der Gefässschädigung zeigen alle anderen Gärungsgifte: Je mehr jemand an gärungsfreudiger Kost, wie Zucker und Süßigkeiten, Rohkost und unverdünnten Fruchtsäften geniesst und je geringer seine Verdauungskraft ist, desto intensiver überfluten Gärgifte seine Säfte. Für den Organismus ist es aber gleichgültig, ob er durch**

**Gifte aus Most, Wein und Spirituosen «für starke Männer» Schaden erleidet oder durch Gär gifte aus der Kost und aus Fruchtsäften. Nach Dr. Mayr gleicht gerade der Bauch vieler Vegetarier und Gesundheitsfanatiker sowie aller Menschen, die sich emsig bemühen, möglichst grosse Vitamin- und Rohkostmengen zu verzehren, einem Maischebottich.**

In diesem bilden sich durch Speisenvergärung fuselartige Gifte, welche in die Säfte gelangen. Diese Gesundheitsbeflissenen, oft fanatische Alkoholgegner, «betrinken» sich unbewusst täglich mit den Gär giften aus ihrem Darm und bekommen dann dieselben blau-roten Nasen und Ohren wie die Säufer.

#### Ungewollte Alkoholsucht

Alkohol im Verdauungssystem regt den Appetit an. Gastronomen wissen dies vielleicht und bieten dem Gast vor dem Essen einen Aperitif an. Der Gast kann auf diese Weise mehr essen, was ja dem Geschäftsinne des Wirtes entspricht.

Der Gärungsprozess im Darm gleicht ständigem Alkoholgenuss und macht auf die Dauer sogar süchtig. Ohne über die Zusammenhänge Bescheid zu wissen, wird der Betroffene noch mehr Obst, Salate und Süßigkeiten essen. Sogar ein Heissunger danach kann sich einstellen und somit eine Esssucht nach Rohkost, je mehr der Körper vergiftet ist.

#### Der scheinbare Widerspruch

Alle statistischen Erhebungen stimmen überein, dass Vegetarier weniger an Krebs erkranken als Menschen, die eiweishaltige, fette und denaturierte Nahrung mit wenig Ballaststoffen zu sich nehmen. Vegetarier haben zum Beispiel weniger Probleme mit Cholesterin und Bluthochdruck und fühlen sich auch seelisch ausgeglichener. Viele, die sich der pflanzlichen Kost verschrieben haben, tun dies auch aus ethischen Gründen, um keine Tiere töten zu müssen. Wir

wissen auch, dass die Ernährung der Menschen aus Früchten und Samen bestand, als noch keine Tiere geschlachtet wurden.

**Vegetarier zu sein bedeutet, nicht alles wahllos zu essen. Er wird sich nicht dazu verleiten lassen, jeder angepriesenen Ernährungstörheit, auch im vegetarischen Bereich, zu folgen. Ein Vegetarier wird sich selbst beobachten und auf mögliche Alarmzeichen seines Körpers achten. Wiederholte Blähungen, das Empfinden einer Schwere im Bauch und Kopfweh sind bereits unüberhörbare Warnsignale.**

Ein Vegetarier, der seine Ernährung dem individuellen Verdauungsvermögen und seinen Bedürfnissen anpasst, ist auf dem besten Wege seiner Gesundheit einen

vorzüglichen Dienst zu erweisen. Als Vegetarier wird man keinen Schaden erleiden, wenn man daran denkt, dass Rohkost als Heildiät zu betrachten ist, die ihre besondere Aufgabe im Krankheitsfall zu erfüllen hat. Sie taugt aber nicht als eine dauerhafte Ernährungsform, die zu den beschriebenen verhängnisvollen Folgen führen kann.

Wir sind sicher, dass dieser Artikel heftige Kontroversen auslösen wird, besonders im Lager der Verfechter strenger Rohkost. Mag sein, dass sich jemand bei dieser Ernährungsform im Moment wohl fühlt, doch bei ausschliesslicher Rohkost wird man auf die Dauer gesehen mit negativen Folgen rechnen müssen, denn jede extreme Ernährung wird früher oder später ihren Tribut fordern. (WG)

## Grauer Star und Grüner Star sind nicht dasselbe

**«Sie haben einen Grauen Star» – diese Diagnose des Augenarztes erschreckt viele Patienten. Dennoch ist diese Augenerkrankung eine relativ harmlose, meist altersbedingte Veränderung. Nicht wenige verwechseln zunächst den Grauen Star mit dem gefährlichen und trügerischen Grünen Star, einer Erhöhung des Augeninnendruckes, der meist unbemerkt langsam die Sehnerven unwiederbringlich schädigt, und über den wir bereits an anderer Stelle berichtet hatten.**

Was ist nun der Graue Star und wie entsteht er? Wie bereits erwähnt ist der Graue Star, oder auch Katarakt genannt, meist eine Erkrankung des älteren Menschen. Aufgrund des Alterungsprozesses der Linse im menschlichen Auge, die hinter der Regenbogenhaut der Iris sitzt und wie die Gummilinse einer Kamera funktioniert, findet eine allmähliche Trübung der in der Jugend klaren Linse statt.

Oft beginnt diese Trübung bereits vor dem 60. Lebensjahr, wobei eine gewisse Veranlagung dazu auch eine Rolle spielt. Die Trübung der Linse kann verschiedene Formen annehmen. So gibt es auch gewisse Erkrankungen nicht nur des Auges, die eine Linsentrübung verursachen können,

wie zum Beispiel der Diabetes oder einige Hauterkrankungen. Ebenso können Stoffwechselstörungen oder Medikamente, allem voran das Cortison, zu einem Katarakt führen.

### Auch eine Berufskrankheit

Früher sah man auch manchmal den sogenannten Glasbläserstar oder Feuerstar, der speziell bei dieser Berufsgruppe sowie bei Hochofenarbeitern vorkam, und auf die dabei entstehende grosse Hitze und Infrarotbestrahlung zurückzuführen war. Inwieweit ultraviolettes Licht einen Grauen Star verursacht, ist noch nicht restlos geklärt. Sicher ist jedoch, dass Menschen, die vermehrt ultravioletten Strahlen ausgesetzt