

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Leckerbissen auch ohne Fleisch : ein neuer Restaurant-Führer  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969798>

#### 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:** 20.02.2026

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

Dr. h. c. A. Vogel ausführlich in seinem Leberbuch, betitelt «Die Leber als Regulator der Gesundheit». Eine Leber, die ihre Aufgabe voll erfüllt, kommt dem gesamten Organismus zugute. Nicht nur die Leber wird entfettet, auch das Körpergewicht wird sich bei dieser Umstellung langsam normalisieren.

### Vorsicht bei chemischen Heilmitteln

Achten Sie auf die Nebenwirkungen chemischer Medikamente. Auf dem Beipackzettel solcher Mittel wird vielleicht auch auf die Beeinträchtigung der Leberfunktion hingewiesen, wobei eine Verfettung der Leber nicht auszuschliessen ist. Solche Risiken kann man umgehen, wenn der Arzt ein anderes Präparat ohne diese Nebenwirkungen verschreibt.

Als Begleiterscheinung der Wechseljahre

kann bei Frauen eine Fettleber entstehen. Da die Zusammenhänge noch unbekannt sind, kann in solchen Fällen noch keine ausreichende Hilfe geleistet werden. Aber eine ausgewogene Vollwertnahrung, fettarm und ohne «leere Kohlenhydrate», das heisst ohne Süßigkeiten aus raffiniertem Zucker und Auszugsmehlen wird sich schonend auf die Leber auswirken.

Wenn der Arzt bei Ihnen eine verfettete Leber feststellt, dann ist diese Diagnose kein grosser Anlass zur Besorgnis. Es liegt lediglich an Ihnen, ob Sie der Leber mehr Aufmerksamkeit schenken, wie dies im «Leberbuch» ausführlich beschrieben ist.

Sorgen Sie dafür, dass die Leber «schlank» wird, damit sie ihre Funktion voll erfüllen kann.

(WG)

## Leckerbissen auch ohne Fleisch – Ein neuer Restaurant-Führer

Immer mehr wird eine natürliche Ernährung für viele Menschen wichtig und stösst umweltgerechtes Verhalten im Haushalt auf Interesse. Zu diesen Themen gibt «Konsum & Umwelt», eine Abteilung des WWF Schweiz, spezielle Informationsblätter heraus, zum Beispiel für Waschen, Abfall, Holzschutz und Farben, Wohnen und Bauen. Ganz neu ist nun ein Restaurant-Führer in Buchform erschienen. Er heisst «Öko-Gourmet» und listet auf 174 Seiten an die hundert Adressen auf.

Auf unterhaltsame Art, mit vielen nützlichen Angaben, stellt der kleine Band schweizerische Gaststätten vor, die sich der vollwertigen und (teils) vegetarischen Küche verschrieben haben. Es sind Restaurants, Hotels, Pensionen und Kurhäuser quer durch die Schweiz, von Genf bis St. Gallen, vom nördlichen Zipfel bis ins Tessin, von Aarau und Acquacalda bis Zofingen und Zürich reicht die Auflistung. Bewertet wird bei jeder Adresse mit je einem Symbol, wie stark der Anteil an den Bioprodukten, am Vollwert- und am vegetarischen Angebot ist. Ausserdem sind Kriterien wie «rauchfrei», «rollstuhlgängig» und «kinder-

freundlich» berücksichtigt. Schliesslich ist auch die Preislage nach drei Kategorien eingestuft.

Die Texte zu den einzelnen Gaststätten enthalten nebst Lob natürlich auch Kritik, sind aber nicht selten mit Aufmunterung durchsetzt.

Mit diesem handlichen Führer möchte man gerne auf Entdeckungsreisen gehen. Klingt nicht «Spinat-Gnocchi mit Gorgonzola» verlockend? Auch die indischen Zucchettiküchlein möchte man degustieren oder die Frühlingssuppe aus Bärlauch, Saueramp-

fer, Kerbel, Brennesseln und Morscheln. Phantasievoll klingt ebenso das Gericht «Roggenschnitten mit Blumenkohl und Ingwer-Nuss-Sauce, garniert mit einem Apfelschnitz». Um solches zu kosten, muss man nach Münchenbuchsee, beziehungsweise Winterthur fahren. Es gibt Geheimtips zuhauf, doch auch für die eigene Küche kann man sich Anregungen holen und zukünftige vollwertige Genüsse selber kochen.

Wertvoll und anregend sind die Begleit-

kapitel im Buch. Hier legen verschiedene Autorinnen und Autoren dar, wie es zu diesem Führer gekommen ist und wie bewertet wurde. Ja selbst Hinweise über Nitrat und Bromid, über Fettsäuren, kaltgepresste Öle, über Getreide, Fisch, Tofu, Rohkost und die «Mikrowellen-Welle» fehlen nicht.

(*Öko-Gourmet. Der frische Restaurant-Führer durch die Schweiz. Herausgegeben von Konsum & Umwelt des WWF. Unionsverlag, Zürich 1991, 174 Seiten, Fr. 20.-*).

## Unser Selbsthilfeforum: «Leser helfen Lesern»

### Das Problem der Wechseljahre

Wie schwer es Frauen haben, die Zeit des Klimakteriums zu überstehen, darüber berichtet uns Frau J. K. in ihrem Brief, den wir unseren Lesern im Wortlaut vorlegen:

«Dieses Selbsthilfeforum finde ich eine wunderbare Idee!

Als ich in die Wechseljahre kam, suchte ich vergeblich nach Literatur, die mir helfen könnte. Komisch, für junge Mädchen gibt es eine Menge Literatur, die sie auf die Umstellung in ihrem Körper hinweisen. Warum gibt es kaum etwas für uns Frauen in den Wechseljahren? Für mich persönlich war diese Umstellung weit schwieriger als die vom Kind zur jungen Frau. Nach langem Suchen fand ich endlich ein Büchlein, das sich mit diesem Thema befasst und manch gute, praktische Ratschläge erteilt. Doch beim Weiterlesen entpuppte es sich als ein feministisches Werk, das Praktiken anbietet, die ich als Christ verwerfen muss. So war ich wieder einmal mehr enttäuscht und könnte dieses Büchlein niemandem empfehlen!

Nun zu den Erscheinungen der Wechseljahre:

Ich kann es nicht einsehen, dass nur Östrogenpräparate helfen sollen. Wenn der

Schöpfer es so eingerichtet hat, dass die Östrogenproduktion langsam versiegt, dann wollte er uns Frauen damit sicher nicht plagen. Somit muss es natürliche Heilmittel geben, aber welche?

Nun schrieben Sie in der Nummer 3 der «Gesundheits-Nachrichten» über Osteoporose. Dafür bin ich Ihnen sehr dankbar. Ich suchte nämlich schon lange vergeblich nach einer Vorbeugung für dieses Problem. Nun ist das aber nicht die einzige Erscheinung, die uns Frauen in den Wechseljahren zu schaffen macht. Da sind zum Beispiel auch die Wallungen, über die man recht wenig Literatur findet. Ich persönlich habe diese nach langem Probieren mit Salbeitropfen und einem Blütenpollen-Präparat so unter Kontrolle gebracht, dass es erträglich ist.

Ich habe aber ein anderes Problem: Trockene Scheidenwände, die beim Geschlechtsverkehr zur Plage werden. Auch für dieses Problem habe ich lange nach einer natürlichen Lösung, beziehungsweise Hilfe gesucht, doch bis jetzt vergeblich. Der Arzt