

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 10: In den Augen den körperlichen Zustand ergründen

**Artikel:** Sag' mir, wie du dich ernährst, und ich sag' dir, wer du bist!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558311>

### **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:** 29.01.2026

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



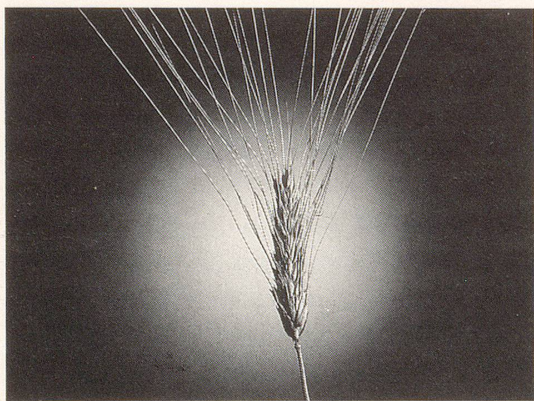
## Sag' mir, wie Du Dich ernährst, und ich sag' Dir, wer Du bist!

«Nichts kann so sehr Lebenskraft bewahren, stärken oder zurückerwerben wie die Kunst des Masshaltens, der tägliche Genuss von frischer Luft, einfache Nahrung und ständige Übung der Kräfte.» Diesen Satz finden wir in den Schriften eines grossen Heilkundigen des Mittelalters. Er hiess Theophrastus von Hohenheim, und man nannte ihn Paracelsus. So einfach sie vielleicht klingen mag, hat diese Erkenntnis bis heute nichts an Gültigkeit eingebüsst. Ja, sie ist gar zu einem dringenden Gebot der Stunde geworden, wollen wir nicht noch mehr Raubbau an uns selbst und an der Natur betreiben. Dazu können auch Sie selber, liebe Leserinnen und Leser, einiges beitragen – beispielsweise mit der Art und Weise, wie Sie während der kommenden Winterzeit Ihren Tisch bestellen.

Vor etwa 4000 bis 6000 Jahren fingen in verschiedenen, klimatisch bevorzugten Gegenden der Erde die Menschen an, wildwachsende Gräser zu verlesen und anzupflanzen, bis sie immer grössere und nährstoffreichere Samen trugen. Seither blieb das Getreide des Menschen treuer Begleiter. Es wächst fast überall, von der Savanne bis nach Sibirien und von den Hochebenen Tibets bis an die Küsten

Schottlands. Die Wissenschaft hat mittlerweile das Getreidekorn in seine Mikro-Bestandteile zerlegt und nachgewiesen, dass es die Hauptnährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiss und Fett in einer grossartigen Zusammensetzung enthält. Ferner sind darin fast alle bekannten lebenswichtigen Nährstoffe wie Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe enthalten. Und da dieses so einfache und hervorragend haltbare volle Korn ausserdem gut sättigt, hilft es mühelos beim Kaloriensparen.

So wollen wir denn dem einfachen, aber vollwertigen Getreide, wie es hierzulande wächst, als Grundlage unserer täglichen Nahrungszufuhr das



**Das Getreidekorn –  
seit Jahrtausenden des  
Menschen treuer  
Begleiter.**

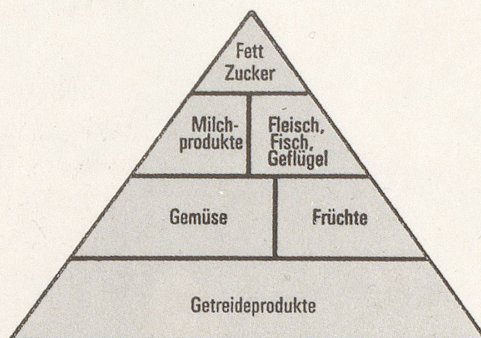
Wort reden. Dabei ist auch noch der niedrige Fettgehalt des Korns von Vorteil, da wir Getreide oft mit fetthaltigen Zutaten essen, zum Beispiel mit Milch oder Rahm im Müesli, mit Butter auf dem Vollkornbrot oder mit Käse in der Getreidespeise. Neben dem Weizen, dem heute vorherrschenden Brotgetreide (weil er am meisten Kleber enthält und Hefebrot leicht und luftig macht), sind leider die nicht weniger wertvolle Gerste, vor allem aber Dinkel und Grünkern etwas in Vergessenheit geraten – dafür aber um so beliebter bei «eingeweihten» Vollwertkennern. Hafer andererseits ist ein besonders leichtverdauliches Korn mit einem hohen Gehalt an wertvollen pflanzlichen Fetten. Und etwas



Hafermehl im Brot hält dieses länger frisch. Hirse, zu Unrecht zum Vogelfutter «degradiert», liefert besonders viel Eisen und Fluor. Mit ihrem hohen Gehalt an Kieselsäure erhält sie Haare, Haut und Nägel schön.

### Den Rohanteil nicht vergessen

Zum Getreide als tägliche Basis gesellt sich die nächste Stufe in der Ernährungshierarchie: Früchte und Gemüse. Am nährstoffreichsten sind sie natürlich im rohen Zustand. Deshalb gilt es, den Rohkostanteil in der Vollwerternährung so hoch wie möglich zu halten. Denn das Kochen setzt die Nahrungsmittel hohen Temperaturen aus, was sie verändert und einen Teil der Nährstoffe zerstört. So sind die Vitamine C und B1 sehr hitzeempfindlich, andererseits kann das durch das Kochen bewirkte Aufbrechen der Zellen durchaus nützlich sein. Gewisse Eiweissmoleküle lassen sich nämlich in gekochtem Zustand besser verdauen – und ein geschwächter Ver-



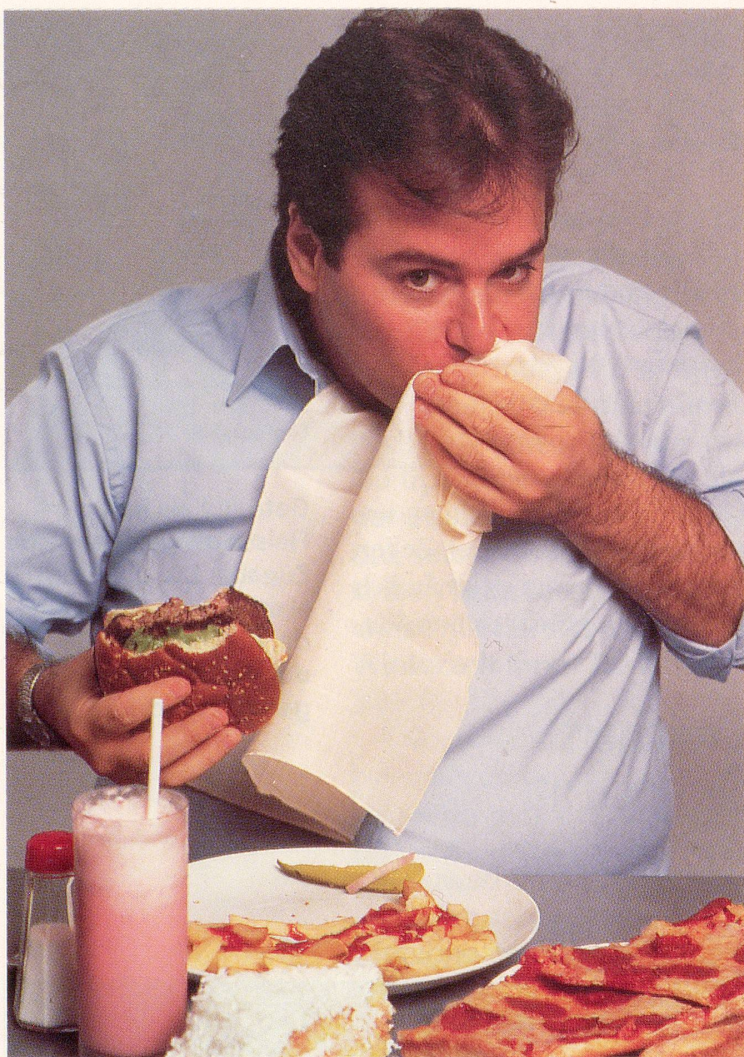
**Getreide als Basis, Fleisch als gelegentliche Zugabe: Die moderne Nahrungsmittelpyramide, die auch den Bedürfnissen der Umwelt gerecht wird.**

## Das Einsäuern reichert das Gemüse sogar noch an

War's früher pure Notwendigkeit, ist's heute eine bewusste Art, sich über die Wintermonate mit eigenem (oder gekauftem, aber unbedingt aus biologischem Anbau stammendem) Gemüse eine hochwertige, vitaminreiche Nahrung selber zuzubereiten. Wir sprechen vom Einsäuern. Denn dies ist die einzige Konservierungsmethode, von der man sagen kann, dass sie das konservierte Gemüse gegenüber dem Ausgangsmaterial sogar noch aufwertet. Das liegt an den vielfältigen Wirkungen der sich während der Gärung entwickelnden Milchsäurebakterien.

Im allgemeinen ist noch wenig geläufig, dass sich solches Einsäuern nicht nur für Kabis, der dadurch zum Sauerkraut wird, eignet. Ebenso können wir auch Gurken, Rote Beete, Rüben, Sellerie, Bohnen, Tomaten, Zwiebeln oder Kohlrabi einsäuern. Die Gemüse werden nach dem Waschen in einen Steinguttopf gelegt und schichtweise mit Kräutern wie Senfkörner, Koriander, Dill, Wacholder belegt. Zwischendurch geben Sie einige Schluck Molke (A. Vogels mit Milchsäure angereichertes Molkosan) dazu und füllen schliesslich soviel Salzwasser auf, dass das Gemüse knapp bedeckt ist. Nun kommt ein Deckel darauf und ein Beschwerungsstein. Nach einigen Tagen Zimmertemperatur kommt der Topf in den Keller. Den Deckel jede Woche einmal waschen. Etwa um die Neujahrszeit geht's dann ans Probieren der ersten Portion. Viel Erfolg!





**So nicht! Fett, Eiweiss und Zucker im Übermass hinunterschlucken, ist eines Menschen nicht würdig.**

Kilogramm Fleisch zu produzieren! Der übermässige Fleischkonsum ist ausserdem, wie dies Alfred Vogel schon früh festgestellt hat, Mitverursacher der grossen Zivilisationskrankheiten. Er verlangt darüber hinaus unwürdige Riesenmastbetriebe, denen sogar, beispielsweise in Südamerika, Tag für Tag ein weiteres Stück des für die Erde lebenswichtigen Regenwaldes zum Opfer fallen muss.

### **Kleinstrukturen sind menschenwürdiger und naturnaher**

Sich im vollen Bewusstsein der ökologischen Zusammenhänge einfach, bescheiden, aber gesund und vollwertig ernähren heisst: frische, saisongerechte Nahrungsmittel aus dem Inland bevorzugen. Das bürgt nicht nur für mehr Qualität, sondern wir vermindern dadurch auch umweltbelastende Transportkosten ebenso wie aufwendige Verpackung. Wollen wir den naturgerechten Landbau unterstützen, so kaufen wir Getreide, Gemüse, Salat und Obst vorwiegend aus kontrolliert biologischem Anbau. Versuchen Sie, kleinräumige Strukturen zu unterstützen, indem Sie wenn möglich direkt ab Hof oder auf dem Wochenmarkt einkaufen.

dauungsapparat verträgt Gekochtes besser als Rohes. Schliesslich sei angemerkt, dass ein Grossteil auch der empfindlichsten Vitamine die Kochhitze überleben kann, wenn der Koch oder die Köchin sorgfältig damit umgehen.

Erst auf der dritten, schon deutlich schmaleren, weil an sich eben weniger bedeutsamen Stufe der Nahrungsmittelpyramide des bewussten Menschen befinden sich Milchprodukte sowie Fleisch, Fisch und Geflügel. Zuletzt, bzw. zuoberst, also im engsten Feld, das es zu besetzen gilt, finden wir Fett und Zucker. Doch diese zwei in ihrer Bedeutung deutlich eingeschränkten Stufen hat die westliche Konsumgesellschaft mittlerweile derart aufgebläht, dass sie alles andere zu verdrängen drohen. Der Zeitgeist, der da heisst: Alles zu jeder Zeit und wenn möglich überall konsumieren und besitzen können, hat aber deutliche Spuren hinterlassen, die nicht mehr zu übersehen sind: Wir benötigen rund sieben Kilogramm volles Getreide, um ein einziges



## Finde seelischen Gleichmut!

Schon in alten Schriften finden sich viele Aussagen dazu, dass zu körperlicher auch geistige Gesundheit gehört. Wer geistig gesund sein will, muss versuchen, aus üblichen Verhaltensmustern herauszukommen. Dazu einige zeitlos lebensnahe Ratschläge des römischen Philosophen Lucius Annaeus Seneca:

- Lass Dich nicht von verworrenen Stimmen bald da, bald dorthin ziehen. Entscheide vielmehr selbst über Weg und Ziel.
- Verrichte Deine Arbeit mit Eifer, setze Dir auch neue Ziele, doch vergiss nicht, mit Deinen Verhältnissen zufrieden zu sein.
- Strebe nach einem unerschrockenen, unabhängigen und standhaften Geist.
- Sorge für die Bedürfnisse Deines Körpers, jedoch ohne Ängstlichkeit.
- Freue Dich an sinnlicher Lust, doch lass Dich nicht von Vergnügungen beherrschen.
- Sei fröhlich, stark und umarme das Leben.

Da mögen uns auch die vielen, in bunten Farben schillernden kulinarischen Kostbarkeiten aus aller Welt, wie sie uns in den grossen Einkaufszentren während der Ruhezeit unserer Vegetation, also im Winter, dargeboten werden, nicht beeindrucken. Im Gegenteil. Die dahinter stehende Haltung verrät im Grunde genommen eine äusserst undankbare, um nicht zu sagen: unersättliche Haltung der Natur gegenüber. Nämlich, dass der Mensch von all dem, was ihm die Natur vom Frühling bis Herbst in so wunderbar wiederkehrender Weise beschert hat, noch immer nicht genug hat – und dass er ihr, unter Inkaufnahme eines absurden Aufwandes, noch mehr «entreissen» möchte.

Getreide, Lagergemüse, Obst, Hülsenfrüchte. Für alle unsere Grundnahrungsmittel bieten sich Aufbewahrungsmöglichkeiten während des Winters. Und manch einer erinnert sich vielleicht an eine Methode, die früher auf hoher See das Überleben sicherte und heute als hochwertigste Konservierungsmethode überhaupt anerkannt wird: das Einsäuern (siehe S.13). Wohl bekomm's! ●

**Der übermässige Fleischkonsum in der «zivilisierten» Welt kann auch diesen Regenwald zum Verswinden bringen.**

