

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 37 (1980)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Wie viel Nahrung benötigen wir?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552272>

### **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:** 15.07.2025

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

erfolgreichen Heilung beitragen zu können. Ein ärztlicher Berater sollte wie ein kundiger Bergführer sein, dem es daran gelegen ist, seine ihm anvertrauten Schützlinge vor Gefahren zu bewahren, statt sie solchen preiszugeben. Auch sollte ein Arzt die Abgründe seines Berufes infolge der vielseitigen Gefahren gründlich kennen und die Wünsche des Patienten berücksichtigen, denn wenn dieser sein Ver-

trauen auf das Naturheilverfahren setzt, ist es sein völliges Recht, davon Gebrauch zu machen, um ohne Risiko geheilt werden zu können. Wie soll er sich aber zu seinem Recht verhelfen können, wenn er den Arzt als Gegner hat? Das Lebensrecht des einzelnen sollte durch entgegengesetzte Interessen des Arztes nie in Frage gestellt werden, dann haben wir wieder den Idealzustand ärztlicher Ethik erreicht.

### Wie viel Nahrung benötigen wir?

Eine solche Frage allgemein zu beantworten, ist nicht möglich, ohne näheren Aufschluss über den einzelnen, den es angeht, zu besitzen. Wir können auch von einem Garagisten nicht erwarten, dass er uns den Benzinverbrauch eines Autos angeben kann, ohne zu wissen, um welchen Wagen es sich dabei überhaupt handelt. Selbst ein erfahrener Berufsmann kann in solchem Falle nur eine zuverlässige Antwort geben, wenn er die Art des Wagens kennt. Ein Kleinwagen beansprucht womöglich nur die Hälfte an Betriebsstoff eines grossen Wagens. Zudem fällt dabei auch noch der Vergaser in Betracht, denn es kommt darauf an, ob dieser die Auswertung des Betriebsstoffes gewährleisten kann. Alle diese Erwägungen lassen sich nicht umgehen; und gerade so verhält es sich auch bei der gestellten Frage für uns Menschen. In dem erwähnten Falle müssen wir mindestens jemandes Gewicht kennen. Wer nur 50 bis 60 Kilo schwer ist, benötigt logischerweise bedeutend weniger Nahrung als jener, der 80 oder gar 100 Kilo wiegt.

#### Die Qualitätsfrage

Allgemein ist es so, dass man die Nahrungsmenge mit Kalorien berechnet, indem man deren Verbrennungswerte feststellt. Zwar ergibt diese Methode im Grunde genommen ein sehr ungenaues Bild. Wer ihr indes vertraut, wird sich fragen, ob unsere Behauptung zurecht bestehe? Es gibt dieserhalb eine beweisführende Feststellung, denn wenn man

genügend oder womöglich sogar zuviel Kalorien einnimmt, kann man gleichwohl an einer Mangelkrankheit zugrunde gehen. Dies beruht auf einem Fehlschluss, da die Kalorienberechnung über die Qualitätsfrage der Nahrung nichts aussagt. Ein entsprechendes Beispiel finden wir beim Alkohol, der zwar über viele Kalorien, also Verbrennungswerte, verfügt, es aber gleichwohl an Nährwerten fehlen lässt. Berechnen wir die heute übliche Ernährung nach Kalorien, dann kommen wir bei einem Mitteleuropäer von 70 Kilo auf 3200 Kalorien pro Tag. Dabei muss allerdings die Art der Nahrung in Betracht gezogen werden, denn es spielt eine grosse Rolle, ob es sich bei dieser um vollwertige Lebensmittel oder um entwertete Nahrung aus Weissmehl und Weisszucker handelt.

#### Kompetentes Urteil

Es ist heute allerdings erfreulich, weil man auch von kompetenter Seite her zugeht, dass wir allgemein viel zuviel essen. In diesem Sinne äusserte sich Prof. Dr. Josef von Ah vom Bundesamt Kriegsvorsorge und Ernährungsplanung in der «Basler Zeitung» vom 27. Februar dies. Er beanstandete nämlich die 3200 Kalorien, die eine Person heute im Durchschnitt täglich beansprucht, da der einzelne statt dessen mit 2400 Kalorien auskommen könne. Wenn wir demnach im Kriegsfalle durch völliges Abschneiden irgendwelcher Nahrungszufuhr aus der Eigenproduktion leben müssten, dann wür-

de dies von einem jeden eine Verminderung von 20 Prozent des heute üblichen Nahrungsquantums fordern. Auf dieser Grundlage wäre es möglich, den Notwendigkeiten entsprechen zu können. Zugleich wäre eine solche Einstellung auch völlig vernünftig. Günstig könnte man die Lage auch noch durch einen Mehranbau auf 10 Prozent grösserer Ackerfläche unterstützen. Allerdings hätte dies zur Folge, dass wir zugleich auch noch die Masttierhaltung vermindern müssten, wodurch demnach auch die Fleischproduktion einzuschränken wäre. Das brächte allerdings den Vorteil mit sich, dass wir alle Nahrungsmittel, die sich zu unserer Ernährung eignen, nicht erst dem Tier verfüttern müssten, sondern für uns selbst verwenden könnten. Die Ackerfläche müsste demnach von 336 000 auf 365 000 Hektaren erweitert werden.

#### **Geglücktes Beispiel**

Dieser Vorschlag von Prof. Dr. von Ah erinnert unwillkürlich an das geglückte Experiment, das Dr. Hindhede während des ersten Weltkrieges in Dänemark veranlasst hatte. Er konnte dadurch das Land vor dem Hunger bewahren. Prof. Dr. von Ah empfiehlt gleichzeitig noch für den Notfall Kartoffeln, Brot und Milch, um überleben zu können, was alles sehr einleuchtend ist, nur hätte er noch betonen sollen, dass es sich beim Brot unbedingt um Vollkornbrot handeln müsste, weil das Weissbrot nicht genügend Nährwerte enthält. Zusätzlich wären als Ergänzungsnahrung auch noch Gemüse und Früchte notwendig, um den Körper mit genügend Vitalstoffen versorgen zu können, weshalb sie nicht fehlen sollten. Allerdings würden durch diese Ernährungsweise nicht alle beglückt sein, doch müssten wir uns damit abfinden, würde sie uns doch in solchem Falle von höherer Gewalt als

Notwendigkeit aufgezwungen werden. Der Vorteil, der sich durch diese Umstellung ergeben würde, wäre ein beachtlicher, denn die sogenannten Zivilisationskrankheiten würden dadurch wesentlich zurückweichen, was sich bestimmt günstig auswirken würde. Man denke dabei nur einmal an Diabetes, Arthritis, Rheuma und an die verschiedenen Gefässkrankheiten wie den Herzinfarkt. Sogar der gefürchtete Krebs könnte dadurch ganz wesentlich eingeschränkt werden, weil unverfälschte Naturkost unwillkürlich zur Regenerierung des Zellstaates beitragen würde.

#### **Die Vorteile überwiegen**

Da der erwähnte Ansporn aus kompetenten Kreisen kommt, ist dies doppelt erfreulich, weil dadurch auf die breite Masse mehr Einfluss ausgeübt werden kann. Es ist bestimmt bitter nötig, in Sachen Ernährung vernünftige Ueberlegungen einzuschalten und auch entsprechend danach zu handeln, ist es doch nicht abzustreiten, dass die allgemeine Ueberfütterung unserer Gesellschaft viel Elend und Krankheiten mit sich gebracht hat. Die vernünftige Verminderung der zu grossen Nahrungsmenge ist daher nur zum Vorteil. Gleichzeitig sollte aber auch die Qualität der Nahrung einer wesentlichen Verbesserung unterzogen werden. Da grosse Anstrengungen oft vermehrten Bedarf fordern, hilft die naturreine, also unentwertete Qualität diesen Umstand decken, denn eine solche Ernährung sättigt rascher und hält länger an, als wenn sie auf entwerteter Grundlage beruht. Gleichzeitig sollte man auch die verkehrten Essensgewohnheiten unserer hastigen Zeit umziehen, indem man sich zum Essen genügend Zeit einräumt, was den gesundheitlichen Wert sowie den Genuss zu erhöhen vermag.