Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 5

Artikel: Ueberernährung und Vielseitigkeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969493

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: 16.07.2025

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

Ueberernährung und Vielseitigkeit

Vorteile knapp gehaltener Ernährung.

Ueberernährung und Vielseitigkeit in der Nahrungswahl stehen in einem gewissen Zusammenhang. Beide Angelegenheiten entspringen dem Glauben, daß eine kräftige, reichlich bemessene Nahrungsmenge besser sei, als eine nur knappe Nahrungseinnahme. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Menge nur durch wenig Nahrungsmittel oder durch große Vielseitigkeit erreicht wird. Entgegen der allgemeinen Ansicht, haben Versuche von Prof. MC. Cay gezeigt, daß der Allgemeinzustand, wie auch die Organfunktionen bei knapp gehaltener Ernährung besser sind als bei reichlicher Fülle. Auffallend ist dabei auch, daß eine knappere Ernährungsart größere Fruchtbarkeit zur Folge hat. Zudem ist die Verwertung der Nahrung bei knapper Nahrungszufuhr wesentlich höher. Wohl kann die Gewichtszunahme bei üppiger Ernährung besser sein, doch mag dies bei Menschen nicht immer ein erwünschter Zustand bedeuten. Der alte schweizerische Grundsatz, mit dem Essen aufzuhören, wenn es am besten zu schmecken beginnt, ist also gesundheitlich doch immer noch ratsam. Man soll sich also knapp satt, aber nie übersatt essen, auch dann nicht, wenn man nur gute Naturnahrung einnimmt.

Nachteile der Vielseitigkeit.

Dieser Regel können wir bestimmt besser Folge leisten, wenn wir uns in der Zusammenstellung unserer Mahlzeiten nicht auf zu große Vielseitigkeit verlegen. Auf alle Fälle aber sollten wir die Reichhaltigkeit nicht durch einen völligen Durcheinander von Speisen, die geschmacklich und gesundheitlich nicht zusammenpaßen, zu erreichen suchen.

Man kann die kulinarischen Genüße auch dann noch reichlich genug beachten, wenn man dabei den gesundheitlichen Richtlinien Rechnung trägt. Oft ist es sehr gut gemeint, wenn Hotels, Restaurants, ja oft sogar selbst vegetarische Kurheime und Pensionen ihren Gästen mit einem allzu reichhaltigen Speisezettel aufwarten. Die Anforderungen, die dadurch an die Verdauungsorgane gestellt werden, sind oft allzu groß, sodaß der Körper bei zu üppiger Ernährungsart nicht gesund bleiben kann. Unwillkürlich erinnere ich mich bei diesem Gedankengang an ein Nachtessen, das mir kürzlich in einer gut geführten, vegetarischen Pension aufgestellt worden ist. Nach einer schmackhaften Hafersuppe gab es Apfelauflauf mit Eiern, dann Käse nebst Butter und Brot, worauf noch ein feiner Fruchtsalat mit Kaffee oder Tee und selbstzubereitete Mailänderli folgten. Die Zusammenstellung hätte für zwei Nachtessen gereicht. Apfelauflauf, Fruchtsalat, Kaffee oder Tee mit Mailänderli hätten gut zusammengepaßt und ein reichliches, vollwertiges Nachtessen ergeben, das, wenn gut gekaut und nicht in zu reichlichen Mengen eingenommen, vom Gesunden störungsfrei verdaut werden kann. Die restlichen Speisen, also die Hafersuppe, Käse mit Butter und Vollkornbrot hätten noch mit einer Salatplatte vervollständigt werden müssen, um ein zweites, gesundheitlich gutes Nachtessen zu ergeben. Da Käse nachts schwer verdaulich ist, kann dieser auch vorteilhaft mit dem bessern Milcheiweiß des Quarks ersetzt werden. — Gemüse und Früchte zur gleichen Mahlzeit verursachen bei den meisten von uns Gärungen, Darmgase und an empfindlichen Stellen im Darm sogar Schmerzen. Die Zusammenstellung der Mahlzeiten ist für unsere Gesundheit viel wichtiger, als oft angenommen wird. Es kann allerdings gesagt werden, daß der Gast diese Zusammenstellung auch selbst berichtigen kann, indem er aus der Vielseitigkeit das eine oder andere, das zusammenpaßt, auswählt, aber nicht jeder ist in der Hinsicht klug genug und nicht jeder kann auf Leckerbissen verzichten, wenn sie schon einmal vor ihm stehen. Viele haben auch die Ansicht, daß es sich nicht lohne, den Pensionspreis zu bezahlen, wenn nur die Hälfte des Gebotenen genoßen wird. Aber selbst unsere biedern Hausfrauen vergessen oft den weisen Rat, der Zusammenstellung die richtige Aufmerksamkeit zu schenken. Wenn wir nicht zu vielerlei Sorten von Nachrungsmitteln für ein und dieselbe Mahlzeit zubereiten,

kommen wir weniger in die Gefahr, in der Zusammenstellung Fehler zu begehen, wodurch der Körper mit der Verdauung leichter fertig werden kann.

Wenn wir zudem darauf achten, bei der Zubereitung der Speisen die wichtigen Werte möglichst zu schonen, indem wir nichts auslaugen oder übergar kochen, dann dienen wir uns gesundheitlich viel besser als mit übertriebener Vielseitigkeit. Wichtig ist auch sorgfältiges Würzen mit gesunden Würzstoffen, damit die Nahrung gut mundet. Nie sollte uns ein zu großes Nahrungsquantum veranlassen zu viel zu essen, denn es genügt vollständig, den eigentlichen Hunger zu stillen.

Bei allen Organerkrankungen, vor allem bei Leberleiden oder Funktionsstörungen, ist eine richtige Berechnung des Nahrungsmittelquantums und eine zweckdienliche Zusammenstellung von großer Bedeutung. Genauen Aufschluß hierüber erteilt das neue Leberbuch «Die Leber als Regulator der Gesundheit».

Arterienverkalkung

Als ich in Griechenland weilte, war ich darüber des öftern erstaunt, daß die Bergbauern im Peloponnes ganz selten unter hohem Blutdruck und Arterienverkalkung zu leiden haben, geschweige noch unter Coronar-Sklerose. Wenn die neuesten Forschungsergebnisse stimmen, dann bilden die griechischen Bergbauern eine praktische Bestätigung davon, denn bekanntlich ist wissenschaftlich festgestellt worden, daß vor allem reichlicher Konsum von tierischem Eiweiß und denaturiertem, wie auch erhitztem Fett am Entstehen der erwähnten Uebel beteiligt sind. Da die Bergbauern von Griechenland als Fettquelle vorwiegend Olivenöl mit ungesättigter Fettsäure und als Eiweißnahrung Quark und Weißkäse in Verbindung mit Vollgetreide benützen, können sie von diesem Gesichtspunkt aus den erwähnten Erkrankungen möglichst entgehen. Der Cholesterinspiegel ist sehr niedrig bei ihnen. Auch der Alkohol und Tabakverbrauch ist im Verhältnis zu den nördlichen Ländern Europas und zu den Vereinigten Staaten verhältnismäßig klein. Gerade in USA ist die Arteriosklerose schon bei jungen Menschen sehr verbreitet, weil dort täglich viel zu viel tierisches Eiweiß und denaturierte Fette verwendet werden.

Es ist demnach für uns von großer, gesundheitlicher Bedeutung, tierisches Eiweiß, vor allem Fleisch, Eier und Käse, in nur sehr bescheidenem Maße einzunehmen. Dabei ist zu beachten, daß vor allem gekochte Eier und Eierspeisen viel nachteiliger für die Arterienverkalkung sind als mäßiger Fleischgenuß.

Wer sich fleischlos ernähren will, sollte daher den Eiweißbedarf nicht durch Eier und Eierspeisen zu decken suchen, da er auf diese Weise, wenn meist auch unbewußt, einen schlechten Tausch unternimmt. Wenn auch allgemein das Bedürfnis vorherrscht, die schlanke Linie möglichst zu wahren, steigt dennoch in gewissen Ländern der Fettkonsum immer noch an, was wiederum der Arteriosklerose Vorschub leistet, vor allem, wenn es sich um tierische oder denaturierte Fette handelt. Die beste Vorbeugung dagegen ist eine Ernährung, die anstelle von Eiweiß und wertvermindertem Fett mehr Vollgetreide, Fruchtnahrung und Frischgemüse aufweist.

Rasten heisst Rosten

Dieses alte Sprichwort kann uns bestimmt auch in gesundheitlichen Fragen einen tieferen Sinn offenbaren. Es gibt viele Menschen, die glauben, sie könnten sich Kraft ersparen, wenn sie sich möglichst schonen und körperliche Bewegungen meiden würden. Eine interessante Mitteilung in der amerikanischen Zeitschrift «Prevention» vom Februar 1960 zeigt uns indes deutlich, wie wichtig Bewegung und Atmung im Freien für die Gesunderhaltung unseres Körpers ist. Biologen aus Karchow in Rußland studierten 40 000 Fälle von solchen Leuten, die sich eines langen Lebens