Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 7

Artikel: Die Ernährung in den Ferien
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969512

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: 14.07.2025

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

zuwirken vermag. Wer sich also die drei soeben beleuchteten Regeln gut merkt, indem er sich vor künstlichen Süßigkeiten und Schleckereien, vor scharfgewürzten Speisen und zu reichlichem Trinken hütet, wird auch viel weniger unter Durst leiden und somit weniger schwitzen müssen.

Die Ernährung in den Ferien

Oft ist es für natürlich eingestellte Menschen ein großes Problem, sich während der Ferienzeit richtig ernähren zu können. In Italien, einem Land, in dem viel Gemüse gedeiht, soll man sich immer wieder nur mit Teigwaren, weißem Reis und Fisch begnügen. In Frankreich, wo man sonst gut ißt und schmackhaft zubereitetes Gemüse erhalten kann, gibt es kein Schwarzbrot zu kaufen. Die allgemeine Hotelküche ist mehr auf den Gaumen als auf Gesundheit eingestellt. Wenn die Zusammenstellung noch einigermaßen gut ist, wird durch das Dessert mit seinen oft sehr ungesunden, künstlichgefärbten und aromatisierten Süßigkeiten alles wieder verdorben. Was nützen uns die schönsten Ferien, wenn wir stetsfort entweder mit Gärungen, mit Darmgasen, Verdauungsbeschwerden, mit Dysenterie, Durchfall oder womöglich auch noch mit einer Leberstörung geplagt sind?

Wer mit dem eigenen Wagen in die Ferien fahren kann, sollte daher folgenden Rat beachten.

Unser Brotvorrat

Da wir auch während der Ferienzeit natürlich nicht auf ein gutes Brot verzichten möchten, werden wir uns vor unserer Abfahrt noch mit verschiedenen Broten versehen, denn unterwegs werden wir oft vergebens nach Schwarzbrot Umschau halten. Wir beschaffen uns also einen Brotvorrat von Knäckebrot, Darvida und Pumpernikkel, auch ganze Getreidekörner sorgen für ein vernünftiges Eindecken von Kohlehydraten.

Als Brotaufstrich für belegte Brötchen darf Herbaforce oder Plantaforce in Tuben nicht fehlen. Butter und Käse, Tomaten und Zwiebeln nebst Knoblauch bekommt man überall und schon sind die belegten Brötchen gesichert. Auch Tartex sollte nicht fehlen, um Abwechslung in unsere Ferienkost zu bringen.

Günstige Getränke

Da wir auch in den Ferien unsern Durst auf gesunde Weise stillen möchten, nehmen wir Molkosan mit, das nicht nur durststillend ist, sondern auch verdauungsfördernd wirkt. Zugleich kann es uns noch als Medikament dienen, indem wir es unverdünnt zum Desinfizieren von Wunden und Schürfungen und nicht zuletzt auch zum Reinhalten der Mundhöhle und des Halses benützen, um vor Katarrhen und Halsentzündungen bewahrt zu bleiben. Pfefferminztee ist im Ausland meist unbekannt, ebenso fehlt es an Hagenbuttentee. Wir decken uns also auch damit ein. Ein Paket Getreide- und Fruchtkaffee wird uns für die Ferienzeit ausreichen und uns davor bewahren, starken Bohnenkaffee trinken zu müssen.

Wir kochen selbst

Dieser Vorsatz würde uns viel Enttäuschung und unliebsame Beschwerden ersparen. Natürlich werden wir dann nicht verfehlen, Naturreis mitzunehmen, ist doch eine Vollreisspeise die kräftigste und vielleicht die gesündeste und somit wertvollste Körnernahrung, die es gibt.

Als gesunde flüssige Würze wird uns eine Flasche Kelpamare helfen, unsere Speise schmackhaft zu machen. Zur Bereicherung des Morgenessens nehmen wir noch eine Büchse Honig und ein Paket Sesamsamen mit und zur Abwechslung ebenfalls noch eine Büchse Nuxo-Mandelpurée.

Hilfreiche Medikamente

Gehören auch die Medikamente nicht zur Ernährung, so wollen wir uns nebst dem schon erwähnten Molkosan doch noch für alle Fälle mit Fiebertropfen und Echinaforce, das wir gegen Entzündungen jeder Art günstig anwenden können, eindecken. Auch Papayasan wird uns gegen allfällige Infektionen und Darmparasiten behilflich sein.

Lesestoff

Oft stellt man sich für die Ferien ein Leseprogramm auf. Wie man sich für die Ernährung des Körpers nur das Beste beschaffen sollte, so auch für die Ernährung des Geistes. Wir werden also keine aufregenden Romane lesen, sondern nur Erbauliches, das mithilft, auch dem Geist jene Ruhe und Entlastung zu beschaffen, die wir dem Körper gönnen mögen. Ueberhaupt werden wir für einen vernünftigen Wechsel von Bewegung und Entspannung besorgt sein. Wir werden wandern und schwimmen, werden früh zu Bette gehen und frühzeitig aufstehen, werden also nächtliche Vergnügungen meiden und auch tagsüber lärmender Unterhaltung, unruhvollem Herumjagen und Straßen mit vielen Autogasen aus dem Wege gehen.

Nur mit Hilfe guter Vorsätze diese günstigen Ferienregeln in die Tat umzusetzen, wird es sich lohnen, wenn wir für eine zweckentsprechende Ernährung besorgt sind, denn auf diese Weise werden wir unsere Ferienzeit zu einem gesundheitlichen Erfolg führen können.

Auswertungsmöglichkeit der Land- und Meerpflanzen

Eiweiß aus Gras

In englischen Zeitschriften sind verschiedene interessante Mitteilungen erschienen, wie eine britische Firma aus Gras Eiweiß herzustellen vermag. Darüber erfahren wir in der «Food Manufactual London 1959» auf Seite 398 beachtenswerte Ergebnisse; denn diese englische Firma hat es verstanden, aus 100 kg Gras, das normalerweise einen Wassergehalt von 70—80 % aufweist, durch ein besonderes Verfahren 2½ kg Rein-Eiweiß zu gewinnen, nebst 7 kg Zellulose, die zur Heizung der Anlage verwertet werden kann und zudem noch 600 g wertvollen Chlorophyll-Sirup mit viel Karotin, Vitamin A und E. Der Erfinder dieses Verfahrens gibt bekannt, daß 28—30 g von dem so gewonnenen Gras-Eiweiß dem Nährwert von 450 g Rindfleisch entsprechen sollen. Diese Erfindung zeigt für die Zukunft sowohl in bezug auf die menschliche wie auch auf die tierische Ernährung wertvolle Perspektiven.

Vorzüge der Meerpflanzen

Im gleichen Zusammenhange steht auch die Verwertung der Meerpflanzen, denn auch in diesen sind unschätzbare Mengen wertvoller Nahrungsreserven zu finden, die in der Zukunft bestimmt noch viel nutzbringender ausgewertet werden können. Unerschöpflich sind die Meer- und Mineralstoffmengen, die in den Meerpflanzen für Mensch und Tier noch zu gewinnen sind, und es ist erfreulich, daß da und dort schon Versuche vorgenommen werden, um auch die Meerpflanzen für die Ernährung dienstbar zu machen, wenn dies auch erst in bescheidenem Rahmen geschieht. Von wesentlicher Bedeutung ist dabei, daß die Meerpflanzen die auf dem Lande wachsenden Pflanzen betreffs Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen weit übertreffen.

Lösung verschiedener Ernährungsprobleme

Die Möglichkeit, aus Gras Eiweiß und andere Werte zu gewinnen, und der reichliche Gehalt, den die Meerpflanzen zu liefern vermögen, können das Ernährungsproblem weitgehend günstig beeinflußen. Oft wird aus politischen Gründen behauptet, daß unsere Erde bei der heutigen Bevölkerungszunahme die Menschheit bald nicht mehr genügend ernähren könne. Wie wäre es aber, wenn die verantwortlichen Führer dafür besorgt wären, Gefahrenherde zu beseitgien und die Angriffslust zu bekämpfen, sodaß nicht mehr länger die Hälfte des ganzen Volkseinkommens für militärische Zwecke vergeudet werden müßte! Auch sollte die Fruchtbarkeit der Erde gesteigert werden. Zudem sind Millionen von Quadratkilometern Erde noch nicht bebaut und könnten ebenfalls zu reicher Ertragsfähigkeit gebracht werden. Da auch die großen Bewässerungsprojekte wesentlich dazu