Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 3

Artikel: Wieviel Nahrung braucht der Mensch?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554369

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: 13.07.2025

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

Wieviel Nahrung braucht der Mensch?

Schon viele Bücher sind über die soeben gestellte Frage geschrieben worden, doch oft widersprechen sich diese sehr. Verhältnismässig wenig aber liest man über die Frage, mit wie wenig Nahrung der Mensch auskommen und dabei sogar gesund bleiben kann. Auf verschiedenen Inseln der Südsee konnte ich beobachten, wie einseitig oft die Ernährung der Eingeborenen ist, da sie vorwiegend nur aus Uro, der Brotfrucht, einigen Wurzeln, wie Taro, der Kokosnuss, nebst Meertieren besteht. Dabei ist das verfügbare Nahrungsquantum nach unserem Masstab meist sehr bescheiden. Auf jeden Fall glauben wir allgemein, damit nicht auskommen zu können. Die tropische Hitze, die für die Blutverbrennung viel weniger Kalorien erfordert, kann als Grund angesprochen werden, dass man dort mit weniger Nahrung auszukommen vermag. Als ich in jenen Gegenden verweilte, konnte ich zwar feststellen, dass mein Hunger bei dem starken Schwitzen, das sich in diesen Ländern bei mir immer einstellt, nicht kleiner wurde, und zwar ganz besonders dann nicht, wenn das zehrende Meerklima noch mitwirken konnte. In Korea, einem Land, das klimatisch nicht wesentlich anders ist als unsere Südschweiz, konnte ich in bezug auf die gesundheitliche Einwirkung einer scheinbar quantitativ ungenügenden Ernährung noch viel auffälligere Erfahrungen sammeln. Der Europäer, der gewohnt ist, viel zu viel zu essen, mag mit der bescheidenen Nahrungsmenge, die dem koreanischen Bauern zur Verfügung steht, nicht auskommen. Seine Verdauungsorgane sind nicht ohne weiteres in der Lage, die Nahrung so gründlich auszuwerten, wie dies beim Koreaner der Fall ist. Eingeborene Ärzte, die ich während meinem dortigen Aufenthalt kennen lernte, konnten mir über diesen Punkt keine befriedigende Auskunft geben. Unwillkürlich erinnerte ich mich indes der Erklärungen von Prof. Mc. Cay, den ich vor Jahren in seinem Wirkungsfeld in Ithaka, im Staate New York, besucht hatte, denn seine Ernährungsversuche an Tieren bewiesen eindeutig, dass eine knappe Ernährung mit naturbelassenen Nahrungsmitteln den Tieren eine bessere Gesundheit verschaffen, als wenn sie zu reichlich ernährt werden. Die gute, aber knappe Ernährungsweise wirkt sich auch auf das Lebensalter der Tiere günstig aus, indem dieses dadurch wesentlich gesteigert werden kann. Für Mastvieh dagegen eignet sich die knappe Ernährung nicht, weil dieses in erster Linie an Gewicht zunehmen muss, während die Gesundheit erst an zweiter Stelle steht. Aus diesem Umstand geht hervor, dass dieses Mastfleisch demnach auch keine gesunde Nahrung darstellt. Aber damit befassen sich die wenigsten Menschen. Mögen auch die fettriefenden Mastgänse manchem die Leber verderben, ja mit der Zeit sogar die Blutgefässe degenerieren lassen, das bereitet dem Genussüchtigen keine Sorgen, wohl aber dem Arzt, der ihn nachträglich zu behandeln hat.

Nützliche Einsicht

Was sollte nun der Mensch der Neuzeit aus dem soeben Erwähnten lernen? Die verschiedenen Erfahrungen auf dem Gebiet der Ernährung und vor allem auch die Beobachtungen bei den Eingeborenen im Fernen Osten zeigen uns klar, was für uns vorteilhafter wäre. Wer unter irgend einer Zivilisationsplage leidet, sei es der Arteriosklerotiker oder jener, der zu Herz- und Gehirnschlag neigt, sei es der Arthritiker, der Zuckerkranke oder der Fettleibige, leide jemand an Lebererkrankung oder Krebs, immer sollte bei solchen Krankheitserscheinungen in erster Linie auf eine vernünftige Ernährung geachtet werden. An zweiter Stelle stehen die Medikamente und an der dritten ein teurer Kuraufenthalt. Eine vernünftige Ernährung nun muss fettarm sein und vor allem frei von tierischen Fetten und Mastfleisch. Die übliche Nahrungsmenge dürfen wir ruhig um einen Drittel, ja sogar um die Hälfte kürzen, denn dies ist immer noch mehr als ein Eingeborener

auf den Südseeinseln oder ein Bauer in Korea isst. Sobald wir statt der raffinierten die unraffinierte Nahrung wählen, wenn wir also statt Weissbrot Vollkornbrot, statt weissen Reis Naturreis geniessen, dann werden wir erfahren, dass es uns nicht schwer fällt, die Nahrungsmenge wesentlich zu verringern, ohne dabei hungern zu müssen. Mancher hat sich eine fast krankhafte Esslust angeeignet, die mit einem gesunden Appetit ebensowenig etwas zu tun hat, wie der Durst eines Trinkers mit dem Flüssigkeitsbedürfnis des Körpers. Für einen solchen nun braucht es nicht nur die notwendige Einsicht, sondern auch einen etwas gefestigten Willen, um von seiner Gewohnheit zu lassen und sich auf ein gesundes Minimum einzustellen.

Bei den verwöhnten, genussüchtigen Römern herrschte einst die Esslust als Krankheit, was man noch heute in den Ruinen des alten Pompeji feststellen kann. Ein besonderer Raum diente dort nämlich jenen Schlemmern dazu, den vollgefüllten Magen während dem Essen rasch wieder zu entleeren, entweder durch irgend ein Brechmittel oder durch jenes altbewährte Volksmittel, den Finger in den Hals zu stecken. Diese Erleichterung hatte dann zur Folge, dass der Geniesser mit erneuter Lust den Magen füllen konnte. Ein solches Gebahren ist nicht nur krankhaft, sondern auch überaus verabscheuungswürdig, und es mag schwer halten, eine solch masslose Schlemmerei zu regeln. Wer aber einfach aus Freude am Essen gerne mehr isst als gesundheitlich zuträglich sein mag, wird durch Naturkost und gründliches Kauen eher in der Lage sein, seine gesteigerte Lust zu überwinden.

Zweckdienliche Hilfe bei Unterernährung

Nur zu oft hört man heute ein Jammergeschrei darüber, dass Millionen Menschen unterernährt seien. Dies ist in der Regel jedoch nicht darauf zurückzuführen, dass diese hungernden Menschen quantitativ zu wenig zu essen hätten. Dem beklagenswerten Umstand liegt weit mehr eine zu einseitige und schlechte Ernährung zu Grunde. In vielen Ländern des Ostens, die ich besuchte, hörte ich jammern, dass für die Millionen von Einwohnern viel zu wenig Reis vorhanden sei. Niemand bedenkt dabei jedoch, dass immer noch gegen besseres Wissen durchwegs weisser Reis als Nahrung dient. Vielerorts wusste man nicht einmal, was Naturreis eigentlich sei, weil man überall nur den weissen kennt. Kein Wunder, dass wir sowohl in Japan, in Korea und Hongkong, in Formosa und Indonesien, wie auch auf den Philippinen und anderen Inseln Mühe hatten, Naturreis aufzutreiben.

Noch immer sehe ich im Zusammenhang mit dieser Frage jenen dicken Chinesen aus Papeete vor mir. Vergeblich verlangte ich von ihm Naturreis. Dieser war in seinem grossen Lebensmittelgeschäft nirgends aufzutreiben. Verständnislos, fast höhnisch lächelnd schüttelte der Chinese den Kopf, als ich ihm eingehend erklären wollte, wie gross der gesundheitliche Wert von Naturreis sei im Gegensatz zum weissen Reis. Sogar ein japanischer Arzt, mit dem ich über dieses Gebiet zu sprechen kam, war der Ansicht, dass sich in dieser Hinsicht nichts ändern liesse, weil niemand mehr Naturreis essen wolle. Nur von einem über achzig jährigen Arzt aus Tokio hörte ich durch seine Tochter und seinen Enkel, mit denen ich befreundet bin, dass er in dieser Frage eine rühmliche Ausnahme bilde. Jedem Patienten verschreibt er nämlich Naturreis und empfiehlt es auch überall da, wo er irgendwie Gelegenheit dazu findet, indem er den Leuten klaren Bescheid gibt über den Vorteil, der der naturbelassene, unraffinierte Reis aufweist, besitzt dieser doch 9½ mal mehr Mineralbestandteile als der bearbeitete, weisse Reis. Ist es da ein Wunder, dass er dementsprechend besser nährt und demnach eine kleinere Menge bereits schon eine völlige Sättigung verursachen kann? Diese dauert zudem länger an, als dies bei Aufnahme von entwerteter Nahrung der Fall ist, die immer rasch wieder ein Hungergefühl hervorruft, weil sie nicht genügend zu nähren und zu sättigen ver-

mag. Der erwähnte Vorzug ist jedoch nicht nur beim Naturreis zu finden, sondern bei aller Naturkost, weshalb diese das strittige Ernährungsproblem am besten zu lösen hilft. Wir werden durch sie bei kleiner Nahrungsmenge nicht hungern müssen, sondern die Werte besser verarbeiten, was zur Folge haben wird, dass wir uns dabei viel frischer und gesünder fühlen.

Heilsame Naturmittel für die Leber

Wenn wir unserer Leber dienen wollen, ist es in erster Linie wichtig, sie zu schonen, denn wir besitzen verhältnismässig wenig Heilmittel für sie. Die Leber verhält sich zudem nicht gleich wie unsere andern Organe, die sich jeweils sofort mit Schmerzen oder sonst irgendwelchen unangenehmen Symptomen melden, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Als grossen Nachteil für sie zeigt sie Störungen oft erst dann an, wenn sie schon stark gelitten hat. Trotz dieser scheinbar mangelhaften Empfindlichkeit ist sie dennoch nicht unempfindlich gegenüber irgendwelchen Giften. Sie, die mit allen Giften, die wir unserm Körper zuführen, fertig werden muss, sollten wir wenigstens nicht noch mit schädigenden Mitteln zu behandeln suchen. Es ist für sie belastend genug, wenn wir unsere mannigfachen körperlichen Störungen im Laufe der Jahre mit chemischen Mitteln behandeln. Alles, was durch die Pfortader kommt, muss die Leber verarbeiten. Sie muss es deshalb mit vielen Schädigungen und Giften aufnehmen. Die erwähnte Ader dient bekanntlich als Pforte, um dem Laboratorium der Leber mit seiner Million Zellen alles zur Entgiftung zuzuführen. Sie ist wie ein Eselchen im Orient, dem man alles auflädt, bis es zusammenfällt. Wenn unsere Leber erst einmal so erschöpft ist, dass sie aufzubegehren beginnt, dann sollte uns dieses Zeichen anklagen, weil wir ihr Unvernünftiges zugemutet haben. Um eine sofort wirkende Erleichterung zu schaffen, müssen wir sogleich für Entlastung sorgen. Dies mag uns gelingen, wenn wir weniger essen, gut kauen und die Nahrung möglichst ruhig geniessen. Zudem sollten wir zu unserer Ernährung nur wählen, was der Leber bekömmlich ist. Das ist wesentlich und wichtig genug, um sorgfältig darauf zu achten. Gleichzeitig muss die Fett-, Eiweiss- und Würzfrage richtig gelöst werden, was für jene, die das aufschlussreiche Leberbuch: «Die Leber als Regulator unserer Gesundheit» noch nicht besitzen, in den nächsten Nummern näher erörtert werden wird.

Hilfreiches aus der Kräuterheilkunde und Homöopathie

Wenn wir uns nun den Heilmitteln zuwenden, dann nur jenen,die es wirklich sind, weil sie zu heilen vermögen. Wir werden also, wie bereits schon angetönt, nicht zu stark wirkenden Mitteln greifen, die nur täuschend helfen, in Wirklichkeit aber ein neues Gift für unsere geplagte Leber darstellen. Da uns, wie schon erwähnt, bei einer Lebererkrankung nur wenig natürliche Heilmittel zur Verfügung stehen, können wir uns diese umso besser merken. Die Kräuterheilkunde zeigt uns, dass alle bittern Kräuter günstig auf die Leber einwirken. Wir dürfen es uns aber nicht erlauben, auf einmal eine ganze Tasse Wermuthtee zu trinken, denn dies würde für die Leber Störungen verursachen. Anders ist es, wenn wir wohlweislich dosieren, indem wir von dem Tee nur alle zwei Stunden ein Löffelchen voll einnehmen. Auf diese Weise werden wir eine wunderbare Wirkung verspüren. Im gleichen Sinne ist auch der Tee aus Tausendguldenkraut oder andern Kräutern, die Bitterstoffe enthalten, zu verwenden. Wenn wir Erfolg haben wollen, ist diese Regel stets zu beachten.

Als heilsames Kraut ist auch der Wegtritt bekannt, denn er verflüssigt die Galle. In Ponte Campovasto, das bekanntlich im Engadin liegt, beklagte sich ein-