Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 22 (1965)
Heft: 4

Artikel: Mangelhaftes Verständnis für richtige Ernährung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969122

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

spielt, erreicht man oft schon eine gute Wirkung, wenn man zu einer währschaften Naturnahrung mit viel Rohkost übergeht und Weissbrot nebst künstlichen Süssigkeiten völlig meidet. Bis sich der Nutzen der Umstellung bemerkbar macht, wird allerdings eine gewisse Zeit vergehen, weshalb man die Geduld nicht verlieren darf. Wenn man womöglich auch monatelang auf den Erfolg warten muss, wird man ihn um so dankbarer begrüssen. Wer sich in der Ernährung jedoch nicht umstellen will, der muss mit der Zeit unter Umständen mit vermehrten Schwierigkeiten rechnen müssen, und zwar trotz guter, zahnärztlicher Hilfe, denn die Krankheit kann auf den Kieferknochen übergehen, und wenn es da einen Schwund gibt, dann können die besten Zähne ausfallen.

Mangelhaftes Verständnis für richtige Ernährung

Oft kann man in einem Café-Restaurant zur Mittagszeit die sonderbarsten Beobachtungen machen. Kürzlich sassen in meiner Nähe zwei junge Mädchen, die sich wirklich ein unglaublich eigenartiges Mittagessen zusammengestellt hatten. Es bestand aus einer Suppe, einigen belegten Weissbrötchen mit Tomaten, Büchsenspargeln, Käse und anderem mehr, einem Fläschchen Coca-Cola und einem Teller voll von Patisserie. Das eine der Mädchen hatte das ganze Gesicht voll von Pickeln und Ausschlägen, was jedoch bei einer solchen Ernährung nicht verwunderlich ist. Viele Menschen, die überhaupt keine Ahnung von einer richtigen Ernährungszusammenstellung haben, essen gerade nur das, was ihr Gaumen von ihnen verlangt, ohne einmal darüber nachzudenken, ob nicht vielleicht die Nahrung, die sie sich zuführen, mit den körperlichen Störungen und Leiden im Zusammenhange stehen möchte.

Dass sich auch andere an solchen Beobachtungen stossen und deshalb nach Abhilfe suchen, beweist nachfolgender Bericht, den uns eine Leserin zukommen liess. Er lautet: «Bitte schreiben Sie in den «Gesundheitsnachrichten» wieder einmal einen Artikel darüber, dass Zucker- und Mehlspeisen den Kindern nicht bekömmlich sind wegen dem Kalkentzug. Meine deutsche Nachbarin mit 6 Kindern unter 8 Jahren ist sehr geplagt, da die Kinder wegen der Ernährung und wohl auch noch wegen der überheizten Wohnung, und weil sie zu wenig ins Freie kommen, immer krank sind. Um sie wieder auf die Höhe zu bringen, bäckt die Mutter andauernd Kuchen. Sie ist zwar Kneipp-Anhängerin und gibt sich viel Mühe mit den Kindern.»

Folgen verkehrter Ansichten

Leider glauben viele Mütter, es genüge, wenn sie ihre Liebe und Besorgnis für die Kinder dadurch zum Ausdruck bringen, dass sie das zubereiten, was den kleinen Schleckmäulchen besonders mundet. Beim Backen überlegen sie sich, dass ein Kuchen sehr nahrhaft und daher stärkend sei, da er doch Eier, Butter, Mehl, Zucker, Rahm und womöglich noch Früchte enthalte, also wirklich alles gute, nahrhafte Rohstoffe. Bei Verdauungs- oder Leberfunktionsstörungen kann nun aber eine Kombination von Eiern, Butter, Zucker und Mehl, gebacken oder gekocht, starke Störungen auslösen. Wer dies schon erfahren hat, sollte sich also davor hüten. Zucker und Weissmehl sind bekanntlich arm an Mineralstoffen, weshalb sie im Wachstumsalter des Kindes nicht zu empfehlen sind, wohl aber Vollkornprodukte und währschafte Naturnahrung. Naturreis, Kartoffeln, Quark und Salate sollten die Süssigkeiten möglichst verdrängen. Wer auf diese Weise mit Süssigkeiten geizt, erweist den Kindern gesundheitlich den grössten Dienst, und zwar besonders den Zähnen und Knochen, denn das wachsende Kind benötigt zum Aufbau viel Mineralstoffe und vor allem kalkhaltige Nahrung. Wenn das Süssigkeitsbedürfnis stark ausgeprägt ist, kann es vorteilhaft mit getrockneten Weinbeeren, Feigen,

Datteln und Dörrbananen gestillt werden. Nur muss man dabei streng darauf achten, dass die Kinder diese natürlichen Süssigkeiten gut kauen.

Fehlt der genügende Appetit, dann sollte man mit den Kindern ins Freie gehen, sollte mit ihnen in frischer Luft turnen, spielen oder wandern. Das erfordert eine gründliche Aufnahme von Sauerstoff und verschafft gleichzeitig einen kräftigen Hunger. Hunger ist aber bekanntlich der beste Koch, weshalb hungrige Kinder weniger verschleckt sind als jene, die ständig zu Hause bleiben und mangels Bewegung in frischer Luft keinen rechten Hunger aufbringen. Kein Wunder, wenn solch verwöhnte und verzärtelte Kinder mehr Verlangen nach Kuchen als nach einfacher aber kräftiger Naturkost haben. Die Gesundheit erfordert eine möglichst natürliche Lebensführung. Wenn wir dagegen unsere Kinder vorwiegend mit Kuchen nähren und sie vor frischen Winden und strammer Bewegung verschonen, ja sie statt dessen meist nur in überheizten, sauerstoffarmen Räumen leben lassen, dann müssen wir uns nicht verwundern, wenn sie den Treibhauspflanzen ohne Widerstandskraft gleichen.

Pilze und Bakterien als Heil- und Nahrungsmittel

Pilze sind nicht nur Krankheitserreger, sondern auch wertvolle Lieferanten von Nährstoffen.

Der Hefepilz

Am bekanntesten ist der Hefepilz, der als Rohstoff für die vitamin-B-reichen Hefeextrakte Verwendung findet. Bei Furunkulosis sind Hefeextrakt und Trockenhefe das beste Heilmittel. Auch als Viehfutter ist Hefe sehr beliebt. Um Hunde von der Staupe zu bewahren oder wenn sie schon davon befallen sind, verwendet man Hefeextrakt oder auch Trockenhefe als schnell und zuverlässig wirkende Mittel.

Milchsäure

Dieser Mikroorganismus hat so viele Aufgaben zu erfüllen, dass man über seine Verwendungsmöglichkeiten ein ganzes Buch schreiben könnte. Bei der Zubereitung von Sauerkraut und Sauerrüben, beim Kimtschi der Koreaner, wie bei allen andern gesäuerten Gemüsekonserven ist der Milchsäurebazillus an seinem nutzbringenden Werke. Ohne diesen kleinen, tätigen Helfer könnte man keinen Joghurt zustande bringen, und ebensowenig könnte man ohne ihn das Molkosan herstellen. Ohne Milchsäurebakterien würde auch kein Walliser Roggenbrot oder irgendein anderes Milchsäurebrot entstehen. Die Milchsäure soll auf die Zellen solch vorteilhaften Einfluss ausüben, dass Dr. Kull nebst anderen Forschern ihr sogar eine anticancerogene Wirkung zuschreiben. Der neuerdings oft verwendete, weisse Pilz auf den Weichkäsen ist ebenfalls gesundheitlich sehr zuträglich, da diese Pilze in der Regel günstig auf die Darmflora wirken.

Schimmelpilz

Penizillium-Arten von Schimmelpilzen verwendet man zur Herstellung von antibiotisch wirkenden Mitteln.

Schon seit Jahrhunderten sind in der Nahrungsmittelindustrie jene Schimmelpilze bekannt, die zu den Aspergillus-Arten gehören. Es sind vor allem die Chinesen, die diesen Pilz zusammen mit anderen gebrauchen, um Gemüseextrakte, besonders den Soyaextrakt, herzustellen. Diese Pilze bauen das Eiweiss fermentativ ab. Dadurch entstehen Abbauprodukte, die wertvolle Würzstoffe und appetitanregende Fermente enthalten.

Schimmelbildung

In der Februarnummer der «Gesundheitsnachrichten» äusserte ich mich wegen verschimmelten Weizens. Da einige Leser damit nicht einiggingen, waren sie über meine Bemerkungen so sehr erzürnt, dass in einer anderen Zeitschrift dieserhalb ohne vorherige Rückfrage bei mir ein