Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 6

Artikel: Betrachtungen im Zuge
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969387

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: 17.07.2025

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

Betrachtungen im Zuge

Wenn man viel unterwegs sein muss, kann einem auch vieles auffallen. Besonders während des Fahrens im Zuge ist es möglich, die einzelnen Menschentypen etwas eingehender zu beobachten. Im Speisewagen, wo ich zum Erstaunen der Kellner immer Waerland-Brot verlange und dieses in der Regel auch bekomme, habe ich kürzlich wieder einmal die Essgewohnheiten der Amerikaner unter die Lupe nehmen können. Ihrer vier sassen am Frühstückstisch und bestellten nebst dem eigentlichen Café complet noch Orangensaft, der natürlich wie üblich aus Büchsen serviert wird. Nach echt amerikanischer Sitte durfte aber auch der geröstete Speck mit Spiegelei nicht fehlen. Wer sich nun auch beim Mittag- und Nachtessen entsprechend reichlich ernährt, muss sich nicht wundern, wenn sein Cholesterinspiegel im Blute steigt, wenn seine anfangs angeregten Keimdrüsen funktionsuntüchtig werden und demzufolge der Fettansatz immer mehr unerwünschte Formen annimmt. Das Einnehmen von Pillen und Pulvern genügt nicht immer, wenn man nicht gleichzeitig auch eine Ernährungsänderung vornimmt, indem man weniger, dafür aber besseres Eiweiss geniesst. Gleichzeitig muss man auch darauf achten, das Kohlehydratquantum zu verringern und zwar vor allem Stärke, Brot, Kartoffeln, Teigwaren und andere Mehlprodukte. An ihre Stelle sollten mehr Salate treten, was besonders zur Frühjahrszeit angebracht und auch in vollem Masse möglich ist. Zum Würzen verwendet man nicht das übliche Kochsalz, sondern ein Kräutersalz wie Herbamare. Wenn man diese Anordnungen gewissenhaft beachtet, schafft man Voraussetzungen, die dem Körper wieder zur schlanken Linie verhelfen können. Auch der Blutdruck hört auf zu steigen und der Cholesterinspiegel beginnt gleichzeitig zu sinken, was dem frühen Herz- oder Gefässtod stark entgegenzuwirken vermag.

Während ich schreibend in meine Überlegungen vertieft bin und einen Augenblick nachsinnend aufblicke, geht eine Frau mittleren Alters an mir vorbei. Sie steckt in einem so prall ausgefüllten Kleide, dass man fast befürchten muss, die Nähte könnten jederzeit platzen. Je enger die Kleider sind, um so mehr kommt das überflüssige Fett zur Geltung. Eine unauffällige Bekleidung, die den Umständen Rechnung trägt und daher weit genug ist, kann den Nachteil viel besser verbergen. Gerne hätte ich der Frau meine Überlegungen mitgeteilt, doch hätte ich mich dadurch wohl nur gegen den Grundsatz der Höflichkeit und der guten Sitte verstossen und wäre zudem noch Gefahr gelaufen, mir wegen unerlaubter Ausübung ärztlicher Tätigkeit im Zuge Zurechtweisungen zuzuziehen. Doch Spass beiseite, denn es ist bei vielen Menschen so, dass sie die Ratschläge wohl hören, aber den Willen und die Energie nicht aufbringen, um die dringende Notwendigkeit zur Gesundung des Körpers zu beachten. Wer gerne isst, bringt es fast nicht zustande, aufzuhören, wenn der Hunger gestillt ist, denn es schmeckt stets allzu gut. Wohl kann man dieser Einstellung das notwendige Verständnis entgegenbringen, aber man kann sich anderseits auch ebenso gut einer geschickten Umstellung auf Naturnahrung unterziehen, denn die Geschmacksnerven lassen sich langsam umgewöhnen. Das hat zur Folge, dass man nachträglich an der Naturkost genau soviel Genuss haben kann wie an der früheren Ernährung. Die Behauptung, der Mensch sei ein Gewohnheitstier, wird besonders in der Hinsicht durch vielseitige Erfahrung bestätigt. Jemand, der jahrzehntelang Vegetarier ist, kann für das Fleischessen keinen Genuss mehr aufbringen. Wer als Auswanderer die schweizerische Butterküche verlässt, um in einem Land zu leben, in dem man mit Öl kocht, ist anfangs gegen diese Änderung kritisch eingestellt. Nachdem er sich aber Jahre hindurch daran gewöhnen konnte, schmeckt ihm auf einer Urlaubsreise womöglich die heimatliche Ernährungsweise

nicht mehr so gut, wie früher. Der Gaumen hat sich demnach der anderen Geschmacksrichtung angepasst.

Umstellungsschwierigkeiten

Wenn Frauen einsehen, dass eine gesundheitliche Notwendigkeit besteht, zum Wohle ihrer Familien eine Ernährungsänderung vorzunehmen, dann begehen sie oftmals den Fehler, den Wechsel fühlbar rasch durchzuführen. Das sollte man vermeiden, weil man dadurch den Widerstand des Mannes oder der ganzen Familie heraufbeschwören kann, wodurch die ganze Umstellung leider zum Scheitern verurteilt ist, was sehr schade wäre. Da die meisten Männer die Nahrung weniger nach ihrem Wert als vielmehr nach dem bevorzugten Geschmack beurteilen, obliegt der Frau ein äusserst geschicktes Vorgehen, wenn sie den Mann nicht allzufrüh verlieren will, indem ein Herz- oder Hirnschlag seinem Leben ein Ende bereitet. Geschickte Frauen schalten daher langsam und unauffällig auf Naturkost um, wobei sie doppelte Sorgfalt verwenden, um die neue Ernährungsart sehr gut und schmackhaft zuzubereiten. Das hat zur Folge, dass ihr Mann nicht nur während des Essens zufrieden ist, sondern auch in der übrigen Zeit, denn er wird sich wohl und leistungsfähig fühlen.

Schon oft haben uns Gäste versichert, dass sie den auf unsere Art zubereiteten Naturreis gerne geniessen und das Fleisch dabei nicht vermissen würden. Gesund und schmackhaft zu kochen unterliegt einer kleinen Kunst, die man mit viel Liebe erlernen muss. Aber es kann Spass bedeuten, wenn man dabei bemerkt, dass das Gelingen durch besseren Gesundheitszustand und grössere Leistungsfähigkeit gekrönt wird. So manche Beobachtung liesse sich auf unserer Fahrt im Zuge noch erwähnen, um weitere gute Ratschläge daranzuknüpfen, aber bestimmt sind auch diese kurzen Erwägungen vorteilhaft genug, um sie zum eigenen Nutzen zu verwerten.

Gesteigerter Appetit

Das alte Sprichtwort, dass der Appetit mit dem Essen komme, trifft bei der Einnahme buchstäblicher Speisen nicht immer zu, meist aber beim Erlangen materieller Güter. Die Wandlung der Zeit könnte uns viele beredte Beispiele liefern, und zwar als Beweis dafür, dass das gestillte Verlangen nach vermehrter Materie nicht gleichzeitig auch Glück und Zufriedenheit steigert, sondern solche viel eher zu stören oder gar zu zerstören vermag. Wie es bei uns in der Hinsicht aussieht, wissen wir aus Erfahrung sehr gut, möchten nun aber das gleiche Problem auch einmal prüfen, wenn es in das Leben der Naturvölker eindringt. Erfahrungsgemäss wirkt sich das geweckte Verlangen nach materiellem Besitz bei den Naturvölkern in Amerika, Afrika und Asien ungefähr gleich aus, denn verhältnismässig sind nur wenige so klug und weise, fremden Einflüssen vorsichtig zu misstrauen, und sie ahnen auch nicht die Gefahr, die das gesteigerte Begehren im Hinblick auf die Zufriedenheit des Gemütes mit sich bringt.

Offensichtliche Nachteile

Da ich mehrmals Gelegenheit hatte, einige Zeit mit Menschen zusammen zu leben, die mit der Zivilisation noch sehr wenig in Berührung gekommen waren, konnte ich auch immer wieder beobachten, mit wie wenig diese Menschen zufrieden waren. Aber sie kannten eben nichts anderes, als was sie besassen, und niemand weckte andere Bedürfnisse in ihnen. Sie genossen die Natur mit ihren reichen Gaben in dankbarer Zufriedenheit. Ihre Familie und Stammesinteressen, ihre Sitten und Gebräuche boten ihnen alles, was sie seelisch und körperlich ausfüllen konnte. Aber dann trat schliesslich doch eine Wandlung ein, denn auch entlegene Siedlungen kamen mit den Zivilisationsgütern in Berührung, weil diese als Tauschartikel