Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
Heft: 2

Artikel: Diät
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551609

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: 03.07.2025

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

die heute noch wilden Tiere mit den zahmen zusammen weiden soll, bald erfüllen müssen. Bestimmt wird Gott, der die befriedigende Verheissung gegeben hat, die neue Ordnung der Dinge herbeiführen, solange es überhaupt noch wilde Tierarten gibt. Wenn Petrus von der Wiederherstellung aller Dinge sprach, hat er auch die Tiere darin eingeschlossen, so dass wir, wie seinerzeit in Eden, erneute Freundschaft zwischen Tier und Mensch erwarten dürfen.

Diät

Wenn man Bekannte, die man besucht, zu einem Essen einlädt, bekommt man oft zu hören, dass sich eines der Familienglieder diäternähren müsse. In der Regel versteht man darunter aber nur, dass das Betreffende etwas weniger essen darf. Es ist für die Gesundheit bestimmt schon vorteilhaft, wenn man sich einige Zeit im Essen etwas einschränkt, denn allgemein geniessen wir Europäer zu viel, und zwar vor allem zu viel Eiweiss und Fett. Auch der Industriezucker findet in gesüssten Speisen oft zu reichliche Anwendung. Unter einer richtigen Diät versteht man jedoch mehr als nur eine Verminderung der Nahrungsaufnahme. Es sollte eine Nahrung sein, die ein oder mehrere Organe besonders entlastet, denn dies verschafft dem Körper die Möglichkeit zu regenerieren und das Unstimmige auszuheilen. Die Aufnahme grosser Nahrungsmengen erfordert dagegen entsprechende Anstrengung. Fällt diese weg, dann kann sich der Körper auf die gesamte Reinigung und Heilung verlegen. Da jedes einzelne, angegriffene oder erkrankte Organ seine besondere Aufmerksamkeit und Diät verlangt, um wieder genesen zu können, sollen hier verschiedene Diätarten besprochen werden.

Nierendiät

Muss die Niere entlastet werden, dann kann ihr womöglich schon ein Milchtag dienlich sein. Man isst an solchem Tage nichts, sondern trinkt nur Milch. Der Körper erhält dadurch keine anorganischen Salze, und die Niere kann die Möglichkeit auswerten, viele andere Salze, die sich im Blut und den Geweben befinden, auszuscheiden. Gerade die Salze belasten die Niere sehr stark, indem sie viel Arbeit von ihr fordern. Es ist daher naheliegend, dass wir sie im Krankheitsfalle entlasten sollten, damit sie weniger Arbeit vorfindet, und dazu verhilft eine salzfreie oder wenigstens eine salzarme Diät. Sehr stark belastet vor allem das Kochsalz, Chlornatrium, die Niere. Um daher dem Patienten entgegenkommen zu können, bewilligt man andere Salze, so beispielsweise Chlorkalium, als Diätsalz. Die Anschauung über Nützlichkeit oder Schädlichkeit der Salze wechselt, je nachdem hervorragende Forscher der Wissenschaft ihre jeweiligen Ansichten darlegen. Als Professor Sauerbruch auf der Höhe seines Schaffens war, erachtete man das Chlor als sehr schädlich, weshalb besonders für Tuberkulose eine chlorfreie Diät in Frage kam. Später wechselten die Ansichten, denn man fing an, das Natrium als schädlich zu bezeichnen, weshalb Salze, die frei von Natrium waren, als Diätsalze zugelassen wurden. Da die Wissenschaft, weil sie nie stillsteht, immer weiter arbeitet, wechseln ihre Anschauungen und Begriffe oft. Was richtig ist und schliesslich wirklich stimmt, zeigt immer erst die Erfahrung. Auf alle Fälle hat sich die salzarme Diät bei Nierenleiden bewährt, und man würde auch bei Anwendung irgendeines Diätsalzes keinen guten Rat erteilen, wollte man empfehlen, zu reichlich von diesem einzunehmen, denn das würde die kranke Niere keineswegs schonen oder entlasten.

Leberdiät

Ein Kapitel für sich ist die Diät, die von der Leber gefordert wird. Vor allem muss man die schweren Fette mit viel Fettsäure weglassen, und das sind in erster Linie die tierischen Fette. In leichteren

Fällen darf man mässige Mengen von naturbelassenen Ölen und Pflanzenfetten verwenden. Unter diesen soeben erwähnten, naturbelassenen Ölen und Fetten versteht man jene, die aus den Ölfrüchten nur gepresst und filtriert oder natürlich geklärt werden, nicht aber jene, die man gehärtet oder sonstwie chemisch behandelt hat. Ein wichtiger Grundsatz für die Leberdiät ist es auch, die erwähnten Öle und Fette nur roh, also nicht erhitzt zu verabfolgen. Dies geschieht als Beigabe zu Salaten, oder handelt es sich um feste Pflanzenfette, dann als Brotaufstrich.
Alle erhitzten Fette sind für die Leber schädlich, weshalb man alle Speisen, die man mit Fett gebraten oder gebacken hat, bei einer Leberdiät immer meiden muss. Da auch Fruchtsäure die kranke Leber sehr stark belastet, muss man während der Diätzeit alle Früchte mit Ausnahme von Heidelbeeren, sowie schwarzen Johannisbeeren weglassen. Ebenso sind gekochte Eier und Käse zu meiden. Eine Ausnahme bilden dabei die Weisskäse sowie der Quark. Fettes und gebackenes Fleisch kommt bei einer Leberdiät nicht in Frage. Genaue Angaben über eine strenge, mittlere und leichtere Leberdiät erteilt mein Buch: «Die Leber als Regulator der Gesundheit».

Diät für Zuckerkranke

Beim Zuckerkranken müssen wir vor allem die Kohlehydrate beschränken und gut wählen. Am besten wirkt sich eine Diät aus, die reich ist an Vitaminen und Mineralstoffen. Viel Gemüse und sehr reichlich frische Salate kommen in Betracht. Oftmals hört man die Empfehlung einer sehr eiweissreichen Diät. In vielen Fällen hat sich diese jedoch nicht bewährt, denn eine zu eiweissreiche Ernährung bildet viel Stoffwechselschlacken, was vermehrte Harnsäure zur Folge hat. Diese belastet den kranken Organismus und deshalb auch die Bauchspeicheldrüse in vermehrtem Masse. Als günstige Eiweissnahrung kann man Quark empfehlen, wie auch die Soyabohne, besonders wenn man sie in gekeimtem Zustand verwendet. Über Diät und Behandlung bei Zuckerkrankheit finden wir Näheres im Buche «Der kleine Doktor».

Magen- und Darmdiät

Auf Grund jahrzehntelanger Erfahrung mit den verschiedensten Patienten ist man versucht, zu sagen, die beste Magen- und Darmdiät beruhe auf sehr langsamem Essen und aussergewöhnlich gutem Kauen. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass die meisten Magen- und Darmkranken zu schnell, zu heiss oder zu kalt essen und trinken. Durch das sogenannte Fletschern behebt man dieses wichtige Grundübel, und ein grosser Teil der Magen- und Darmleiden verschwinden. Vielleicht wissen aber noch nicht alle Leser, was unter dem Begriff Fletschern zu verstehen ist? Er stammt von dem Engländer Horace Fletscher, der mit sechzig Jahren seine baufällige Gesundheit durch die Essenstechnik mit gründlichem Kauen und gutem Einspeicheln wieder völlig herstellen konnte.
Eine Magen- und Darmdiät richtet sich nach den Ursachen der Störung. Es kommt darauf an, ob sich im Magen zu viel oder zu wenig Säure bildet, ob eine entzündete Schleimhaut oder gar ein Geschwür vorhanden ist, ob der Darm verstopft ist oder ob ein Durchfall, der schwer zu hemmen ist, vorherrscht, ob Schleim und Blut weggehen oder ob die Speisen den Körper in unverdautem Zustand verlassen, wie dies beispielsweise bei der Herterschen Krankheit der Fall ist. Alle diese Störungen benötigen eine besondere Diät, die man sehr sorgfältig zusammenstellen muss. Auch hierüber finden wir wesentliche Anhaltspunkte im Buch «Der kleine Doktor» vor. Vor allem erweist sich die Neuausgabe mit ihren 864 Seiten als vielseitiger Ratgeber und Beantworter mannigfacher Fragen.

Allgemeine Mängel

Noch bestehen auf dem Gebiet der Diätfragen allgemeine Mängel, denn es ist gar nicht so leicht, eine zweckmässige Diät zusammenzustellen. Auf jeden Fall be-

nötigt man sehr viel Erfahrung dazu. Selbst für den Arzt mag die Diät oft ein Problem darstellen, denn an unseren heutigen Universitäten wird über die Ernährungstherapie und Diät sehr wenig geboten. Zur Zeit, als Dr. Bircher-Benner auf diesem Gebiet bahnbrechend voranging, hätte man einen Lehrstuhl für diese Therapie errichten sollen, und er selbst wäre für den Beginn dieser Richtung in der Schweiz der geeignete Mann gewesen. Leider waren damals aber die massgebenden Professoren noch nicht soweit, die Notwendigkeit eines solchen Lehrstuhles einzusehen. Darum müssen sich die Ärzte heute noch durch den ungeordneten Dschungel der Ernährungstherapie betreffs Diätvorschriften auf eigene Faust durchschlagen. Das hat zur Folge, dass manche den Diätfragen nicht jene Aufmerksamkeit schenken, die Patienten erwarten mögen. So kam es beispielsweise vor, dass ein Arzt, den eine Patientin um Diätvorschriften bat, erwidern konnte, er sei als Arzt doch kein Koch, sondern betrachte es als Angelegenheit und Pflicht der Hausfrau, eine gute, gesunde Nahrung zusammenstellen zu können. Andere Ärzte mögen solche Fragen etwas geschickter lösen, indem sie dem Patienten die Weisung geben, sich ein gutes Diätkochbuch anzuschaffen, wie beispielsweise dasjenige von Frau Ruth Kunz-Bircher, die das Standardkochbuch für gesundheitliche Ernährung im Bircher-Benner-Verlag Zürich herausgegeben hat. Es enthält ausführliche und erprobte Ratschläge zur Unterstützung des ärztlichen Heilplanes und Anleitungen zur wirksamen und schmackhaften Diät. Das Buch ist in den Reformhäusern erhältlich.

Die Wesensart der Massage

Vor Jahren liess ich mich von einem Masseur behandeln. Seine stetigen Kunden waren Sportler, so dass er gewohnt war, seine Massage nach deren Bedürfnis auszurichten. Ich verspürte denn auch bereits während der Behandlung und ebenso nachher, wie mich jeder Muskel schmerzte, weshalb ich mich erkundigte, ob die Anwendung nicht zu stark sei, denn da ich mir nachträglich förmlich «mölsch» vorkam, wie man dies von einem gequetschten Apfel sagt, überlegte ich mir reiflich, ob die angewandte Massage wohl die beste Form für mich sei? Der Masseur war jedoch der Ansicht, dass die verhockten Muskelpartien so lange Schmerzen auslösen würden, bis alle Stoffwechselprodukte herausgearbeitet und der Muskel wieder frei und elastisch sei, was alsdann die jetzt schon erwünschte Unempfindlichkeit zur Folge haben werde. Dies mag für den Sportler, der stets im Training steht, seine Richtigkeit haben. Man sollte nun aber bedenken, dass die Massage eine Heiltherapie darstellt, die nicht nur für Sportler, sondern für alle Menschen, insbesondere auch für den Kranken in Frage kommt. Es ist deshalb notwendig, die Wesensart der Massage etwas eingehender zu betrachten, denn wenn sie nur einseitig gehandhabt wird, kann sie sich nicht in gleichem Masse hilfreich auswirken, wie wenn man ihre verschiedenen Möglichkeiten ausschöpft.

Zwei Hauptpunkte

Es gibt also bei der Massage vor allem zwei Hauptpunkte zu beachten. Erstens sind Stauungen zu lösen, bildlich gesprochen Stoffwechselschlacken dem Kreislauf zuzuführen. Zweitens sollte man das Gefäss-, vor allem das Kapillarsystem beeinflussen, um es elastischer zu gestalten und eine bessere Durchblutung zu erwirken, wodurch die Ernährung der Zellen gewährleistet wird. Bezweckt man den ersten Punkt, die Lösung der Stauungen, dann ist eine etwas kräftigere Massage angebracht. Der zweite Punkt, also die Beeinflussung des Kapillarsystems, verlangt eine mildere Behandlungsweise. Der geschulte Masseur darf daher seinen Beruf nicht nur vom technischen Stand-