Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 30 (1973)
Heft: 1

Artikel: Empfehlenswertes Morgenessen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554233

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: 11.07.2025

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

die die Anhaltspunkte für eine gewissenhafte Ernährungstherapie schaffen sollte, dermassen widersprechend extreme Theorien aufstellt und verkündigt? – Es gibt anderseits auch Forscher, die behaupten, dass das pflanzliche Eiweiss minderwertig sei. Daraus ist zu schlussfolgern, man könne auf die Dauer ohne Fleisch nicht gesund bleiben. Millionen Vegetarier und Lactovegetarier beweisen indes, dass diese Behauptung nicht stimmt. Ich lernte seinerzeit auf meinen Reisen Naturvölker kennen, die sehr wenig tierisches Eiweiss zur Verfügung hatten, also vorwiegend von pflanzlichem Eiweiss leben mussten. Es war jedoch dieserhalb keine Eiweissmangelerscheinung bei ihnen festzustellen. Zudem waren die bei uns so stark vertretenen Zivilisationskrankheiten wie Gefässleiden, Arthritis und Krebs nicht vorhanden.

Es gibt glücklicherweise noch viele Millionen Menschen, die ohne Vitaminpräparate, ohne Antibiotika, ohne Sulfonamide und all die vielen chemischen Mittel besser leben und durchschnittlich gesünder sind als die zivilisierte Bevölkerung der Erde mit all den Hunderttausenden von Heilmitteln, Pillen und Präparaten und dies bei einem Eiweisskonsum, der pro Tag 25 bis 40 g ausmacht, je nach Alter, Grösse und Körpergewicht. – Es ist sehr beschwerlich, aus all dem Wirrwarr widersprechender Ansichten und Theorien in bezug auf eine gesunde Ernährung klug werden zu können. Auch wenn man sich in die Materie vertieft, braucht es jahrelange Erfahrung, um etwas Licht in diesen Dschungel verschiedenster Widersprüche zu bringen. Noch immer vermag die Universität dem Studenten auf dem Gebiet der Ernährungstherapie nur eine bescheidene Notration in den Rucksack des Wissens zu packen. Doch dadurch ist den Anforderungen des Lebens und vor allem jenen der Kranken nicht gedient, genügt alles doch in keiner Weise. Wenn sich daher die Ärzte auf dem Gebiet der Ernährungstherapie fördern wollen, müssen sie dazu die eigene Initiative ergreifen, um sich selbst den Weg zu bahnen, sollen sie den Patienten auch in dieser Hinsicht als zuverlässige Führer und Berater beistehen können.

Empfehlenswertes Morgenessen

Wer den heutigen körperlichen und geistigen Anforderungen gewachsen sein will, muss auf eine vollwertige Nahrung mit genügend Nähr- und Vitalstoffen achten. Viele glauben, es genüge, auf die Menge der Verbrennungsstoffe, also der Kalorien, Rücksicht zu nehmen, denn dies wird allgemein empfohlen. Dass diese Berechnung jedoch nicht genügt, beweisen auftretende Mangelerscheinungen, verbunden mit verschiedenen Störungen und lästige Müdigkeit. Oft hat man sogar mit dem Ausbruch von Krankheiten zu rechnen. Um der Umweltverschmutzung und dem Stress des heutigen ungesunden Systems gewachsen sein zu können, statt unliebsam abschwachen zu müssen, ist es notwendig, eine naturbelassene Nahrung einzuschalten. Schon beim Frühstück beginnt die Betrachtung dieser Notwendigkeit. Nicht nur in Hotelbetrieben, sondern vielerorts auch zu Hause betrachtet man ein Morgenessen mit Kaffee, Weissbrot, Weggli, Butter, Konfitüre, vielleicht zusätzlich noch mit einem Stück Weichkäse als genügend, um den Anforderungen bis zum Mittagsmahl standhalten zu können. Ein reichliches Mittagessen soll den Ausgleich schaffen. Da, wo man zu Mittag nur einen kurzen Imbiss zu sich nimmt, um die Arbeitszeit nicht wesentlich unterbrechen zu müssen, ist es, wie in den USA, üblich, bereits im Morgen eine üppige Mahlzeit mit Einnahme von reichlich Eiweiss einzunehmen, denn dieses Frühstück muss bis abends durchhalten, da erst dann nach der Heimkehr von der Arbeit die Hauptmahlzeit zu ihrem Recht gelangt.

Früher war es in Landgebieten je nach der vorherrschenden Sitte üblich, eine sogenannte Kartoffelrösti, Mais-Polenta

oder Haferbrei zu essen. Dies war ernährungsmässig besser, wenn es auch immer noch als einseitig bezeichnet werden kann. Vom immerhin kräftigenden Hafermues ausgehend, hat sich dann in der Schweiz der Begriff des heute wohlbekannten Müeslis gebildet. Es handelt sich hierbei um einen bereicherten Brei von Getreideflocken in ungekochtem Zustande, mit einer Zugabe von gemahlenen Nüssen oder Mandeln und getrockneten Früchten nebst rohen, geraffelten Äpfeln oder Beeren. Dr. Bircher-Benner hat sich seinerzeit diesbezüglich besonders eingesetzt, und seine Empfehlungen waren so einleuchtend, dass sich der Begriff Birchermüesli vor allem in der Schweiz eingebürgert hat.

Ein besonderes Vollwertmüesli

Meine vielen gesammelten Reiseerfahrungen spornten mich an, ein besonderes Müesli herzustellen. Es sollte von allen Nährstoffen, die wir benötigen, enthalten. Auch viel Vitalstoffe und alle Spurenelemente sind ihm beigegeben. Kein Wunder, dass es den Namen Vollwertmüesli verdient und in jedem Reformhaus erhältlich ist. Sieben Getreidearten sind in diesem Vollwertmüesli erhalten. Aus den vollen Kernen von Roggen, Weizen, Hafer, Gerste, Naturreis, Hirse und Mais stellt man vollwertige Flocken her. Gekeimte Soja, die durch den Keimprozess entbittert und zugleich auch leichter verdaulich werden, sind als wertvolle Eiweissnahrung eingesetzt. Geschmacklich und gehaltlich sind auch Kastanienflocken eine Bereicherung. – Zum Süssen dienen statt Zucker granulierte, getrocknete, naturreine Weinbeeren, deren wertvoller Traubenzucker gleich wie der Honig unmittelbar ins Blut geht. Die Granulation wird mit reinem Milchzucker durchgeführt, was für die Verdauung und Darmdiät einen weiteren Vorteil darstellt. Naturreine Trockenfrüchte geben dem Müesli die geschmackliche Fülle und liefern ihm wertvollen Fruchtzucker. Noch zu erwähnen ist die Beigabe von gemahlenen Mandeln. Zusätzlich erhöht noch etwas ganz Besonderes den Wert dieses gehaltvollen Müeslis, enthält es doch noch die ungewöhnliche Beigabe der ausserordentlich reichhaltigen Tropenfrucht, bekannt als Durian, die nur im Tropfurwald gefunden wird. Für die Eingeborenen ist es die Nahrung, die die Kräfte verleiht, um aussergewöhnliche Leistungen vollbringen zu können. Trotz grosser Feuchtigkeit und Hitze konnte ich in den Tropen meine Spannkraft und Ausdauer durch Durian den ganzen Tag hindurch aufrechterhalten. Wäre Durian nicht so reich an Vitalstoffen, würde es diesen Vorteil kaum aufweisen. Fast allen meinen Freunden schmeckt das Vollwertmüesli so gut, dass sie es zum Morgen- und teilweise auch zum Nachtessen nicht mehr missen möchten. Bereichert man dieses Vollwertmüesli je nach Jahreszeit mit Beeren und Früchten, mit etwas Milch oder Rahm, dann kann man damit rechnen, dass dieses Morgenessen auch bei strenger Arbeit bis zum Mittag völlig ausreicht. Zusätzlich ist auch ein mit Honig gesüsster Hagebuttentee zu empfehlen oder ein Bambu-Kaffee mit Milch, wenn man nicht etwas Rahm bevorzugt. Manchem ist noch die Beigabe von einem Stück Vollkornbrot mit Butter und Honig willkommen. Wo Vogel-Brot bekannt und erhältlich ist, mag es besonders bei jenem, der morgens ein grösseres Nahrungsbedürfnis aufweist, beliebt sein. Ein Morgenessen auf der Grundlage von einem solch reichhaltigen Müesli verschafft dem Körper die Voraussetzung, eine strengere Arbeitsleistung vollbringen zu können, ohne die Reserven angreifen zu müssen. Für Kinder, die noch im Aufbau begriffen sind, aber auch für Jugendliche, die anstrengend lernen oder arbeiten müssen, ist das Vollwertmüesli eine Idealnahrung, und es ist bei der Jungmannschaft auch sehr beliebt.