Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 9

Artikel: Gefährliche Diätformen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553224

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

schulmedizinischen Lager von namhaften Aerzten gegen den Einsatz der erwähnten starken Mittel lautbar werden. Dies geschah kürzlich an einem Aerztekongress in Wien, da man es dort für angebracht erachtete, wieder auf die alten, bewährten Methoden von Wickeln, Inhalationen, von verschiedenen Teearten sowie Pflanzenheilmitteln empfehlend hinzuweisen.

Es ist höchste Zeit, diese wohlweisliche Umkehr vorzunehmen, und zwar vor allen Dingen zur Pflege der Alltagsinfektionen, wie diese benannt werden. Notgedrungen sollte man bei ihnen Naturmittel und altbewährte, physikalische Therapien, vor allem Wasserbehandlungen zur Anwendung kommen lassen. Spezifische Pflanzenheilmittel wie Echinaforce, Usneasan und bei Katarrhen Santasapinasirup unterstützen die erwähnten Wasseranwendungen so vorzüglich, dass man diese Alltagsinfektionen schnell wieder lossein wird. Die richtig durchgeführten Naturheilanwendungen lassen den Körper zudem widerstandsfähiger werden, während man anderseits durch den Einsatz chemischer Mittel und starker Antibiotika oft mit schlimmen Nebenwirkungen zu rechnen hat, wodurch die eigene Widerstandskraft nur allzuleicht geschwächt werden kann.

Gefährliche Diätformen

Nicht jede Diätempfehlung ist für jeden bekömmlich. Gefährlich kann es auch werden, wenn wir im Diäthalten zu extrem vorgehen und irgendwelche Vorschriften unbedacht durchführen, ja, es kann ein solches Vorgehen unter Umständen sogar unser Leben kosten. In Büchern, Zeitschriften und über Radio werden heute nämlich allerlei Diätvorschriften empfohlen. Einesteils sollen sie zur Kräftigung dienen, andernteils aber auch vor allem zum Abbau von Fettpolstern und zur Bekämpfung des Uebergewichts. Letzteres beruht nun aber nicht immer auf zu reichlicher Nahrungsaufnahme, sondern kann auch Folge mangelnder Drüsentätigkeit sein, weshalb in solchem Falle kein Abbau erfolgen wird. Das stimmt für jene, die nie wissen, wann sie genug haben.
Bevorzugt wird bei solchen Diätempfehlungen meist das, was raschen Erfolg verspricht, und in der Regel erfolgt dabei keine Anleitung zu gemässigtem Uebergang. Bekannt ist reine Eiweissdiät, Saftdiät, Rohkostdiät wie auch Halb- oder Ganzfasten. Es ist nun aber für den Körper ein Risiko, das sogar zu einer Katastrophe führen kann, wenn man glaubt, ohne die genügende Vorsichtsmassnahme nach eigenem Gutdünken auf irgendeine Diätform übergehen zu können.

Notwendige Einsicht
Besonders, wenn jemand ausgehungert ist, heisst es aufgepasst, denn es wäre in solchem Falle verkehrt, wollte man ihn mit Nahrung vollstopfen, da sich dies schädigend auswirken würde. Das brachte uns einmal ein Wildhüter bei, als er sah, dass wir ausgehungertem Rotwild kräftiges Futter verabreichen wollten. Er warnte uns davor und zeigte uns das richtige Verfahren, um damit den geschädigten Tieren wirklich dienlich sein zu können. Anfangs wird solchen nur wenig mageres Futter bekömmlich sein. Reichliche und kräftige Nahrungszufuhr wird sie blähen, wodurch sie sich womöglich den Tod zuziehen könnten. Die Zeit nach dem Hitlerregime verleitete manche ausgehungerte Menschen nach der Befreiung aus der KZ-Gefangenschaft, unüberlegt nachzuholen, was sie unfreiwillig hatten entbehren müssen, aber es bekam ihnen in der Regel nicht gut. Ein vernünftiger Hotelkellner warnte uns zu jener Zeit einmal davor, unseren Gast, der kurz zuvor aus dem KZ entlassen worden war, die Auswahl in der reichhaltigen Cafeteria für sich selbst besorgen zu lassen, denn nach Jahren bitterer Einschränkung staunte er förmlich über die Möglichkeit von soviel dargebotener Ueppigkeit. Der be-

sorgte Kellner schien Erfahrung zu besitzen und mahnte uns zur Vorsicht. Zum Wohl unseres Freundes handelten wir denn auch danach und hielten uns an eine bescheidene Auswahl.

Diese Einsicht kam mir später in Indien und anderen Ländern des Fernen Ostens zugute, denn immer wieder hatte ich in jenen Gegenden Gelegenheit, mit ausgehungerten Menschen in Verbindung zu treten. Man durfte diese wirklich nur schrittweise an normale Nahrungsaufnahme gewöhnen, weil ein Ueberfüttern schlimme Folgen für sie gehabt hätte. Nun, in unseren Wohlfahrtsstaaten müssen wir uns zwar eher auf den gegenteiligen Standpunkt einstellen, weil wir da mit einer zu reichlichen Nahrungsaufnahme zu rechnen haben, so dass bei uns oft die Notwendigkeit einer Abbaudiät in Frage kommt. Gleichwohl dürfen wir nicht krass mit einer allzustrengen Diät oder einer extremen Fastenkur einsetzen, um ein lästiges Uebergewicht rasch loswerden zu können. Es wäre sehr unweise, würden wir in solchem Falle nicht einen allmählichen Uebergang einschalten. Sogar eine Maschine kann Schaden erleiden, wenn man sie zu plötzlich auf eine hohe Tourenzahl hinaufjagt oder aber zu brüsk abbremst.

Beachtung typischer Symptome

Bei Menschen, die durch Ueberfütterung übergewichtig geworden sind, heisst es immer in erster Linie hohem Blutdruck und dickem Blut Beachtung zu schenken. Aber ebenso muss man auch all jene Symptome in Betracht ziehen, die durch die heutigen Ernährungsfehler entstanden sind. Solche Menschen müssen zweckmässige Diätregeln kennenlernen und sich danach richten. Wer darauf bedacht ist, dem Körper, vor allem dem Herzen nicht etwa durch extremes Vorgehen zu schaden, lässt sich vernünftig beraten und sorgt, wie erwähnt, für einen entsprechenden Uebergang. Das ist notwendig, weil der Körper mit all seinen Organen Zeit zur Umstellung gebraucht, wenn er auf Erfolg ohne Schaden zählen will. Man kann von 3000 Kalorien nicht krass auf 1000 heruntergehen. Wenn jemand gewohnt ist, im Tag 150 g Eiweiss einzunehmen, dann kann er sich nicht einbilden, nun plötzlich mit nur noch 30 g ohne Schaden auskommen zu können, weil er in der Woche 2 kg abnehmen möchte. Ein auf diese Weise angerichteter Schaden könnte sich womöglich für seine Gesundheit nicht mehr ausgleichen lassen. Es heisst daher unbedingt die notwendige Vorsicht zu beachten.

Die Wahl einzelner Diätformen

Eiweissarme Ernährung ist bestimmt für alle Rheumatiker, Arthritiker, ja sogar für Krebsgefährdete die vorteilhafte und ausgeglichene Wahl, aber jeder erfahrene Therapeut fordert langsamen Abbau, weil sich sonst ungünstige Reaktionen ergeben können, obwohl sich der Patient dabei wohlfühlen mag. Jene, die es angeht, möchten es sich also gut merken, dass es sich nur zu ihrem Vorteil auswirken wird, wenn sie ihr Uebergewicht langsam abbauen, um eine stetig gleiche Gewichtsverminderung erreichen zu können. Wer seinen Körper jahrelang überfüttert hat, muss unbedingt etwas Geduld mit ihm haben, denn es erfordert Zeit, wenn man überflüssiges Fett schadlos abbauen möchte. Es erfordert überhaupt bei jeder Krankheit die notwendige Einsicht und Geduld, um wieder gesunden zu können, und eine zweckdienliche Diät ist hierzu immer angebracht.

Nicht alle können sich bei ausschliesslicher Rohkost zurechtfinden, denn in dem Falle hängt die richtige Auswertmöglichkeit der rohen Nahrung von gut arbeitenden Verdauungsorganen ab. Saftkuren sind vorteilhafter als strenges Fasten, da der Körper dabei nicht hungern muss, sondern je nach der Auswahl der Säfte immer noch genügend Mineralstoffe und Vitamine erhält, während sich die Organe entsprechend entlasten können, was für sie eine gewisse Erholung bedeutet. Ausschliessliches Fasten erfordert mehr Willenskraft und muss geübt sein, soll aber auch stets im Rahmen des Vernünftigen verbleiben.

Den Nutzen festhalten

Wer nun aber einmal das gewünschte Ziel erreicht hat, indem er sich unter kundiger Anleitung eines offensichtlichen Erfolges erfreuen kann, sollte nicht wieder ins alte Fahrwasser unnötiger Belastung zurückpendeln, sondern den erreichten Nutzen vernünftig auswerten, indem er bei den nunmehr erprobten neuen Ess- und Lebensgewohnheiten verharrt, was von ihm keineswegs eine ständige Diätkur erfordert, sondern einfach nur eine gesunde, optimale Ernährungsweise, um den gewonnenen Erfolg festigen zu können. Näheren Aufschluss über solche wichtigen Gesundheitsfragen erteilt bekanntlich auch «Der kleine Doktor» sowie unser Leberbuch nebst den monatlichen «Gesundheits-Nachrichten», denen immer wieder neues Erfahrungsgut zu entnehmen ist.

Magnesium, Kraftquelle für das Herz

In letzter Zeit wiesen Aerzte erneut auf die Wichtigkeit von Magnesium für das Herz hin. Nebst seiner Bedeutung für die Herzmuskeln entdeckte man auch, dass Magnesium lebenswichtige Fermente im Zwischenstoffwechsel aktiviert, und dass es ebenfalls zur Verhütung von Herzinfarkten mitzuwirken vermag. Es trägt daher zum Schutz der gesamten Herzmuskulatur bei. Auch zur Verbesserung der Zelldurchblutung und zur Abdichtung der Gefässwände hilft Magnesium mit.

Auf welche Weise können wir nun aber genügend Magnesium erhalten? Es ist gut, wenn wir regelmässig Magnesium phos. D_6 einnehmen, aber das alleine genügt nicht, denn auch unsere Nahrung sollte unbedingt magnesiumhaltig sein. Das ist nun aber nicht der Fall, wenn wir uns mit raffinierten Weissmehlprodukten ernähren, sind diese doch arm an Magnesium, während Vollkornprodukte und Vollwertkleie reichlich damit versehen sind. Dies verhält sich auch beim Reis so, denn der Naturreis enthält dreimal so viel Magnesium als der weisse Reis und zehnmal soviel wie feines, weisses Reismehl. Nebst Kieselsäure ist auch Hirse magnesiumreich. Kohlrabi besitzen nicht nur einen hohen Kalk-, sondern auch einen erheblichen Magnesiumgehalt. Dies kann sogar beim schwarzen Rettich und der Gurke festgestellt werden. Ebenso sind Hülsenfrüchte, vor allem Sojabohnen, reich an Magnesium. – Unter den Früchten weisen Datteln, Feigen und Rosinen den höchsten Gehalt an Magnesium auf, wobei die Feigen zugleich auch noch den höchsten Kalkgehalt besitzen. Himbeeren und Brombeeren sind ebenfalls reich an Magnesium und Kalk, und unter den Nüssen zeichnen sich darin vor allem die Paranüsse, Mandeln und Pinienkerne aus.

Als günstige Ernährungsform für das Herz kommt einzig die Naturnahrung in Frage, weil sie allein die notwendigen Mineralstoffe in genügender Menge zur Verfügung stellen kann. Wo immer die Nahrung reichen Gehalt an Magnesium aufweist, dient sie als Kraftspender für das Herz.

Aus dem Leserkreis

Die heikle Zuckerfrage

Schon oft haben wir Aufschluss über die verschiedenen Zuckerarten gegeben, und manche Frage wird dadurch wohl gelöst worden sein. Nun gelangte aber im Lauf des vergangenen Frühjahrs Frl. E. aus B. an uns, da sie durch ein Reformprodukt unsicher geworden war, wirklich ein Fruchtzuckerpräparat erhalten zu haben. Der Verfasser der Zeitschrift «Sonnseitig leben» lehnte in einem seiner Artikel diesen weissen Fruchtzucker vollständig ab. Sie wollte daher von uns Auskunft erhalten und schrieb: «Da ich meine Konfitüren mit diesem Fruchtzucker eingekocht und für diesen auch viel bezahlt habe, würde es mich interessieren, was Sie als Fachmann davon halten. Sie verkaufen ja