Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 57 (2000)
Heft: 2: Männer und die Gesundheit

Artikel: Strategien für eine gesunde Ernährung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557488

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

Strategien für eine gesunde Ernährung

Die Arbeitsplätze, wo Männer körperlich schwer schuften müssen und deshalb ordentlich Kalorien verbrennen, sind selten geworden. Trotzdem essen viele Männer noch so, als ob sie täglich ins Bergwerk führen. Das Familienoberhaupt bekommt den vollsten Teller und ist auch als Resteverwerter (dann wirds Wetter schön!) gut geeignet.

Falsche und zu üppige Ernährung ist die Ursache zahlreicher Zivilisationskrankheiten, die, wie Alfred Vogel oft sagte, eigentlich Wohlstandskrankheiten heissen müssten. Ursächlich oder mindestens mitverantwortlich für Herz-Kreislauf-Krankheiten, Rheuma, Arthritis, Gicht, Leberstörungen, Verdauungsprobleme und Krebs sind der viel zu hohe Konsum von Zucker, Fett, besonders erhitztem, und Eiweiss. A. Vogel empfahl zeitlebens, wie übrigens viele andere Ernährungswissenschaftler auch, den Verzehr von Fleisch, Eiern, Käse, Fisch und Milchprodukten gründlich einzuschränken. Wer auf frische Produkte (am besten aus biologischem Anbau) achtet, sie vielseitig zusammenstellt, schonend zubereitet und auf einen hohen Anteil an Vollkornprodukten, Obst und Gemüse Wert legt, für den sind Vitamin- und Mineralstoffmangel in der Regel unbekannt. Wer allerdings stark raucht, trinkt, Hochleistungssport treibt, krank ist oder unter Dauerstress steht, kann schon mal von zusätzlichen Vitaminen und Mineralien profitieren – dabei muss man wissen, dass «zuviel oder zuwenig Vitamine sich tragisch auswirken, besonders dann, wenn man glaubt, sich künstlicher Vitamine unbeschränkt bedienen zu können. Ein Zuviel wirkt sich gerade bei den künstlichen ungünstig aus. Die natürlichen Vitamine schaffen selbst den Ausgleich.» Was Alfred Vogel über die Vitamine sagte, gilt heute sinngemäss auch für Hormone, Enzyme, körpereigene Stoffwechselprodukte und Eiweissverbindungen, sekundäre Pflanzenstoffe, probiotische Bakterienstämme und was sonst noch so alles auf dem Gesundheits- bzw. Lebensmittelmarkt angeboten wird.

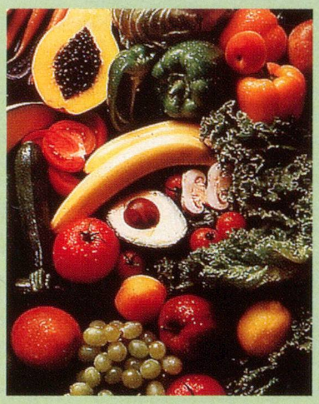
Die Heilwirkung der richtigen Nahrung wird allzu oft noch unterschätzt. Man rechnet, dass zwischen 30 und 60 Prozent aller Krankheiten direkt oder indirekt durch Ernährungsfaktoren – negativ oder positiv – beeinflusst werden.

Das Fundament, auf dem alle anderen gesundheitsfördernden Aktivitäten und Massnahmen aufbauen, ist eine wohldurchdachte Ernährung. Achten Sie darauf, was Sie zu sich nehmen, und lernen Sie Schritt für Schritt «mit Köpfchen» zu essen. Wer von heute auf

morgen sämtliche Ernährungsgewohnheiten radikal umstellt, wird auf lange Sicht wenig erfolgreich sein – ausser eine akute Krankheit erfordert es. Also gehen Sie lieber etwas bedächtiger vor, dafür aber stetig.

Bitte zugreifen

• Saisongemüse, Pilze • frisches Obst (möglichst reif) • Salat und andere Rohkost • Kartoffeln • Naturreis • kaltgepresstes Olivenöl, Knoblauch, Zwiebeln, frische Kräuter und A. Vogels Kräutersalze



• Ballaststoffreiche Lebensmittel wie getrocknete Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte (Brot, Teigwaren, Weizenkleie, Weizenkeime, Knäckebrot, Haferflocken) sowie faserreiches Gemüse (Topinambur, Kohl, Lauch, Karotten, Sellerie) sind gut für die Verdauung und schützen vor Dickdarmkrebs

• Beim pflanzlichen Eiweiss gibt es besonders gute (und nierenschonende) Kombinationen, z. B. Kartoffeln und Eier (für Schlanke: Spiegelei und Rösti), Bohnen und Mais, Weizen und Ei

• Rosenkohl, Spargel, Sojabohnensprossen, Bohnen, Weizenflocken, Hefe, Mehl oder mit Folsäure angereicherte Produkte wie Brot, Teigwaren. (Das Vitamin Folsäure mindert das Risiko für Herz- und Gefässkrankheiten sowie Schlaganfall.)

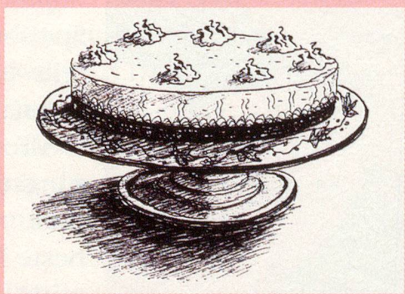
• Für den Süsshunger: Reisbrei mit Honig und/oder Früchten, Apfelmus, Rosinen, getrocknete Datteln, Bananen, Aprikosen, Feigen (Eingeweichte gedörrte Feigen und Zwetschgen sind gut für die Verdauung.)

• Für den Appetit zwischendurch: Neben frischen und getrockneten Früchten eignen sich zum Energietanken jede Art von Nüssen, allerdings in kleineren Mengen, weil sie ziemlich kalorienreich sind. Extra fein, aber auch etwas teurer: Macadamia-Nüsse. Bei allen Nüssen, besonders Haselnüssen und Pistazien, auf gute Qualität (Bio) achten, denn es können krebserregende Schimmelpilze (Aflatoxine) enthalten sein. (Nüsse sind reich an wertvollen Ölen und Fetten ohne cholesterinhaltig zu sein und sind gut für Herz und Hirn)

• Ganz wichtig für alle Körperfunktionen ist es, reichlich zu trinken: etwa zwei Liter Wasser (auch 1 : 10 verdünnt mit A. Vogels «Molkosan»), Tee, Frucht- oder Gemüsesäfte

Finger weg oder sparsam verwenden

• Zucker • weisses Mehl • Kochsalz • Fett, tierisches Eiweiss, Alkohol (der Leber und den Nieren zuliebe)



• Konserven, Fertiggerichte (zuwenig Vitalstoffe, zuviel Salz bzw. Zucker)

• Nahrung, die reich an gesättigten Fettsäuren ist (somit viel gefässbelastendes Cholesterin enthält und ausserdem die Leber strapaziert)

• «Sauer» wirkende Lebensmittel wie Zucker, zuckerhaltige Produkte, Schokolade, Fleisch, Wurst, Hartkäse. (Wer über lange Zeit ein Übermass an säurebildender Nahrung zu sich nimmt, bekommt Stoffwechselprobleme und weitere gesundheitliche Beeinträchtigungen, die ihrerseits zu ernsteren Erkrankungen führen können.

• Schnäpse und «harte» alkoholische Getränke (der Leber und den Nieren zuliebe). Ein bis zwei Glas Wein – aber nicht mehr! – schaden nicht, sollen im Gegenteil bei Männern über 35 sogar einen gewissen Schutz vor koronaren Herzkrankheiten bieten.