

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Diät bei Zuckerkrankheit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553537>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

nen. Aber selbst die wilde Ginseng muss etwa 7 Jahre alt sein, um die volle Heilkraft zu besitzen. Der Preis der Droge richtet sich vorwiegend nach der Grösse der Wurzel und das kg schwankt von ungefähr 100 bis auf 600 Schweizerfranken. Es gibt wohl kaum ein besseres Stärkungsmittel für die Nerven und Drüsen, sowie zur Erhaltung der Lebenskraft. Das ist die feste Überzeugung meines koreanischen Freundes. Ich selbst trank jedesmal, wenn ich mich in Korea aufhielt, regelmässig meinen Ginsengtee, und es

ist nicht ausgeschlossen, dass ich mich dort jeweils deshalb so frisch und unbeschwert fühlte. Ein Freund des erwähnten Arztes, Mr. Lee, sammelt für uns die Ginsengwurzeln aus Liebhaberei. Aus ihnen entstehen Ginsavena und Ginsavita. Die Berichte der Verbraucher beweisen, dass die Begeisterung meines Freundes nicht nur auf Überlieferung und Liebe zur heimatlichen Pflanzenwelt beruht, sondern dass die echte Ginsengwurzel mit ihrer Wirksamkeit wirklich hält, was sie verspricht.

### **Diät bei Zuckerkrankheit**

Hauptsächlich bei der Zuckerkrankheit spielt die Diät eine ganz besondere Rolle. Im Gegensatz zu anderen Kranken hat der Zuckerkranke ein vermehrtes Nahrungsbedürfnis. Wenn daher die Diät ihre Aufgabe gut lösen soll, muss sie dafür besorgt sein, dass dem Zuckerkranken ein ausreichendes Quantum Nahrung zukommt. Dabei muss aber beachtet werden, dass der Kranke nicht zuviel Kohlehydrate erhält. Dies berücksichtigend, wird für den Zuckerkranken das kohlehydratarme, dafür aber vitaminreiche Gemüse an erster Stelle stehen.

Für den Lactovegetarier kommt als Eiweissnahrung das Milcheiweiss in Frage, und zwar vor allem in Form von Sauermilch, Buttermilch und Quark. Wer gewohnt ist, Gemischtkost zu geniessen, wird sich mit bescheidenen Mengen von Muskelfleisch begnügen müssen. Ein kleines Beispiel veranschauliche den Speisezettel für einen Tag.

#### **Morgenessen**

Als Getränk können wir Buttermilch, Sauermilch oder Getreidekaffee (Bambu) wählen. Statt dessen dürfen wir aber auch einmal mit einem Joghurt Vorlieb nehmen.

Wir werden uns belegte Brötchen zubereiten, und zwar aus Walliser-Brot, aus Flockenbrot oder aus Knäckeibrot, wobei erwähnt sein möchte, dass für Zuckerkranken eine besondere Knäckeibrotsorte

erhältlich ist. Entweder verwenden wir zum Bestreichen des Brotes Weisskäse, vielleicht den Gervais oder auch nur Quark. Um die Brötchen zu bereichern, legen wir noch Tomatenscheiben oder Gewürzkräuter, wie Petersilie, Schnittlauch oder geraffelten Meerrettich auf.

Wer zum Frühstück Früchte vorzieht, kann sich an das nachfolgende zweite Beispiel halten. Bambu-Kaffee mit Rahm, Fruchtmüesli mit Roggenflocken, Vollreisflocken oder Allbran, ein bekanntes, amerikanisches Getreideprodukt. Die beigegebenen Früchte richten sich nach der Jahreszeit. Dabei werden Heidelbeeren, schwarze Johannisbeeren oder Äpfel in Frage kommen. Diesem Müesli fügen wir noch etwas Sesamsamen oder geraspelte Mandeln bei, jedoch keinen Zucker.

Wenn keine frischen Beeren mehr erhältlich sind, kann man sich auch mit naturreinen Fruchtnektaren behelfen.

#### **Mittagessen**

Soyabratlinge, Rahmquark mit Meerrettich und je nach Jahreszeit ein gedämpftes oder gratiniertes Gemüse.

Am wichtigsten ist eine grosse Salatplatte aus allerlei Salaten. Auch da wird sich die Wahl nach der Jahreszeit richten. Vorzüglich ist Weisskraut, rohes Reformsauerkraut, Blattsalat und vor allem viel Kresse, einschliesslich Kapuzinerkresse. Die Salatsauce wird aus Molkosan und

Rahm zubereitet, da die Molke günstig auf die Bauchspeicheldrüse einwirkt. Als Getränk ist daher verdünntes Molkosan zu empfehlen. Abwechslungsweise kann man nach dem Essen auch einen Bambu-Kaffee mit etwas Rahm trinken. Was man aber meiden sollte, sind Getränke mit chemischen Zusätzen.

Ein weiteres Beispiel soll zeigen, wie man sich bei Gemischtkost einstellen kann.

Gegrilltes Kalb- oder Rindfleisch, gedämpftes Gemüse, Salatplatte, wie im ersten Beispiel. Als Getränk kann man entweder verdünntes Molkosan oder saure Buttermilch wählen.

### **Nachtessen**

Es ist vorteilhaft, abends nur eine leichte Mahlzeit zu wählen, weshalb man das Nachtessen ähnlich zusammenstellen kann wie das Morgenessen. Abwechslungsweise kann man sich auch nach folgendem Beispiel richten.

Gemüse- oder Sesamsuppe, ein im Ofen gebackenes Gemüse oder gedämpfte Tomaten, nebst einer kleinen Salatplatte oder rohem Reformsauerkraut.

### **Abwechslung**

Damit die Diät nicht verleidet, müssen wir für Abwechslung sorgen. Dies kann durch andere Zusammenstellung der erwähnten Nahrungsmittel oder auch durch andere Zubereitungsart geschehen. Wer die Nahrung mit Liebe zubereitet, findet immer wieder Möglichkeiten für kleine

Abwechslungen. So können beispielsweise an die Stelle von Soyanahrung Diabetikerteigwaren, Kleiebratlinge oder Sesamgerichte treten.

Da Meerrettich und Kresse heilsam auf die Bauchspeicheldrüse einwirken, sind diese beiden Würzkräuter oftmals zu verwenden. Man kann dann und wann auch etwas feingeschnittene Beifussblättchen beimengen, da auch diese Pflanze die Bauchspeicheldrüse günstig beeinflusst. Auch die Zwiebel kann beim Zuckerkranken zum Würzen vorteilhaft Anwendung finden. Des weitern sollte man als Würzstoff auch noch Hefe-Extrakt zuziehen. Vorzüglich sind Brötchen, die mit Herbaforce hauchdünn bestrichen und mit Zwiebeln belegt werden, da sowohl die Hefe als auch die Zwiebel für die Bauchspeicheldrüse günstig sind. Wenn sich der Zuckerkranke bemüht, nicht hastig zu essen, sondern gründlich zu kauen und gut einzuspeicheln, dann kann er die Nahrung besser auswerten, was ihm zu rascherer Sättigung verhilft. Wenn er auch ein grösseres Nahrungsbedürfnis stillen muss, ist es doch nicht günstig für ihn, zuviel zu essen, da ihn dies unnötig belastet. Es ist für ihn daher auch äusserst wichtig, dass er nur gehaltvolle, naturreine Nahrungsmittel erhält.

Die hier erwähnte Kur kann nebst physikalischen Anwendungen im Kurhaus Bad Horn, Horn/TG durchgeführt werden (Jahresbetrieb).

## **Diät bei hohem Blutdruck, bei Arterienverkalkung und Alterserscheinungen**

Es ist ein wesentlicher Unterschied, ob eine Blutdruckerhöhung von einem Nierenleiden herkommt, oder durch das Nachlassen der Elastizität der Adern verursacht wird. Wenn kein Nierenleiden vorliegt, sondern die Adern Ursache des hohen Blutdruckes sind, dann ist die Reisdiet wie bei fast allen Alterserscheinungen eine Heilnahrung, die in ihrem Wirkungseffekt wirklich erstaunlich ist. Da-

bei muss beachtet werden, dass der Braun- oder Naturreis viel wirkungs- und wertvoller ist als der übliche weisse Reis. Eine Kompromisslösung mag nur noch der Avorio- oder auch der Uncle-Ben-Reis bilden, da diese beiden Reissorten noch einen Grossteil der wichtigen Mineralstoffe, die der Naturreis besitzt, enthalten.

Es ist nicht für einen jeden von uns leicht