

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Gesund bleiben bei 2000 Kalorien pro Tag  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553025>

### **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>**

Man könnte solch einem Besucher dann im Kinderspital von Guatemala-City eine Menge kranker Indianerkinder vorführen, typische Fälle von Mangelerkrankungen infolge von Weissmehl, Weissmehlprodukten und anderer entwerteter Nahrung. Da die Indianermütter für ihre Kinder erst nach Hilfe Ausschau halten, wenn es fast oder ganz zu spät ist, müssen diese oft jämmerlich zugrundegehen. Mangelerkrankungen und typische Avitaminosen trifft man im überfütterten Zentraleuropa nicht an, sondern in jenen Ländern, in denen ohnedies Mangel herrscht. Das allzu bescheidene Nahrungsquantum, das dort zur Verfügung steht, sollte daher zusätzlich nicht noch minderwertig sein, weil dann die typischen Avitaminosen und Mangelkrankheiten in Erscheinung treten können. Leider werden dadurch auch die Zähne in

Mitleidenschaft gezogen und büssen ihre vorherigen Vorzüge ein.

Es ist ferner noch zu erwägen, dass wenn die Naturvölker bei ihrer zellulosereichen Nahrung verbleiben, sie keine Verstopfung kennen, wie dies bei uns bei über 50 Prozent der Gesamtbevölkerung der Fall ist. Der gesundheitliche Nutzen der Zellulose oder Faserstoffe, wie sie im Vollgetreide, daher auch im Vollkornbrot und anderer naturbelassener Nahrung zur Verfügung stehen, kann bestimmt nicht in Abrede gestellt werden und sollte auch einem Gelehrten in seinen Ueberlegungen nicht entgehen. Alles in allem sollte also auch Prof. Glatzel seinen Standpunkt erweitern und nicht nur analytisch schlussfolgern, sondern die bedenklichen Tatsachen des geschilderten Fiaskos wohlweislich in Betracht ziehen.

### Gesund bleiben bei 2000 Kalorien pro Tag

Auf meinen anstrengenden Vortragsreisen in Belgien, England, Holland und vor allem in Australien hatte ich mich immer gegen meine Freunde zur Wehr zu setzen, waren sie doch der Meinung, man müsse leben und essen wie die Einheimischen, wenn man die Reise Strapazen und das Klima ohne Schaden durchhalten wolle. In den Hotels schaute man mich jeweils komisch an, wenn ich zum Frühstück mein Paket Vollwertmüesli auf den Tisch stellte und Sauermilch, Buttermilch, Joghurt oder Fruchtsaft verlangte, um mir mein Müesli zubereiten zu können. In Queensland war ich in der Stadt Brisbane in einem sehr guten Hotel einquartiert. Wie üblich verlangte ich zum Frühstück nebst meinem Müesli aus den feinen Tropenfrüchten, die dort erhältlich sind, einen Fruchtsalat. Aber die Angestellten standen ratlos um meinen Frühstückstisch herum und wussten sich mit diesem Auftrag nicht zu helfen. Da erhob ich mich selbst und holte mir im nahegelegenen Fruchtesgeschäft Papayas, Mangos und andere Früchte und beauftragte eines der Mädchen, die Früchte zu schnetzeln und etwas Fruchtsaft und Rahm beizugeben, was

denn auch einen herrlichen Fruchtsalat ergab. Mit Müesli vermengt, war dies für mich nebst einem Bambukaffee und Vogel-Brot ein vollwertiges Frühstück. Als mich ein Zeitungsreporter aufsuchte, hatte er viel zu berichten über meine königliche Mahlzeit, mit der ich meinen Tageslauf begann. Mit etwas mehr Mühe, ein wenig verständnisvoller Freundlichkeit nebst einer kleinen Anerkennung lässt sich manches erreichen, was zuvor unmöglich erschien.

### Weniger als üblich, aber genug

Während der ganzen Reise kam ich täglich mit 2000–2500 Kalorien glänzend aus. 80–90% deckte ich mit Früchten, Gemüse, Honig, Vollkornbrot, Quark und Joghurt. Normalerweise kommt man in diesen Ländern mit 3500–3800 Kalorien im Tage aus, indem man sie vorwiegend mit Fleisch, Eiern und Käse, mit etwas Gemüse und Stärkenahrung, dafür aber mit viel Süßigkeiten deckt. Dieser Umstand zählte mit zu den Gründen, warum die Leute allgemein weniger an Vitalität und Durchhaltewillen aufbrachten als ich.

Alles, was wir mehr essen, als unser Körper tatsächlich benötigt, wird zum hemmenden Ballast.

Trotz dem anstrengenden grossen Programm, das ich mit Flugreisen, Radio- und Televisionsvorträgen, mit Empfängen von zeitweise 15 bis 20 Reportern täglich bewältigen musste, gelang es mir, ohne grosse Ermüdung durchzuhalten. Sicherlich hatte ich dies zum grossen Teil meiner natürlichen Ernährungsweise im Rahmen

von etwa 2000 Kalorien zu verdanken. Heute muss ich allerdings mehr und mehr von solcherlei Beanspruchungen Abstand nehmen, denn bei dem Massentourismus wird das Reisen immer beschwerlicher und erfahrungsgemäss ja auch unsicherer. Auch das Aelterwerden spielt eine gewisse Rolle und nicht zuletzt auch eine allgemeine Tendenz behördlicherseits, dem Gesundheitsproblem mehr Schwierigkeiten entgegenzubringen als zuvor.

## Mineralstoffmangel

Bekanntlich sind die Mineralstoffe für unsere Gesundheit und demnach auch für das Heilen von Krankheiten von grosser Bedeutung. Es ist daher vorteilhaft, dass es in modernen Laboratorien heute möglich ist, das Blut spektralanalytisch zu untersuchen. Dies versetzt uns in die Lage, viel besser über den Gehalt an Mineralstoffen orientiert zu sein. Bei allen Blutuntersuchungen lässt sich bei weit über der Hälfte ein Mangel an Kalium- und Magnesiumionen feststellen. Sehr oft ist auch ein Mangel an Phosphorionen wahrnehmbar. Woher kommt dieser Umstand und was hat er zu bedeuten? Lässt sich der Mangel beheben und auf welche Weise kann dies geschehen?

Schon vor 30 Jahren veröffentlichte Dr. med. Hans Eppinger, Direktor der ersten medizinischen Klinik in Wien, in der klinischen Wochenschrift vom 1. 7. 1938 über seine Feststellungen auf diesem Gebiet eine Abhandlung. Er unternahm auch einen Versuch, solchen Mangel durch ein Mineralstoffgemisch zu beheben. Leider ist ihm dies jedoch nicht gelungen, da der Körper diese Mineralstoffe nicht in jeder Form aufnehmen und dem Zellstoffwechsel zuführen kann. Es wäre zu einfach, jeden Mineralstoffmangel durch eine Tablette mit dem entsprechenden Mineralstoff zu ersetzen. Unsere heutige Ernährung, die zu einseitig auf Fleisch und andere Eiweisskost eingestellt ist, dagegen aber zu wenig Frischgemüse enthält, trägt die Schuld am erwähnten Mineralstoffmangel.

Die Prüfung der Menükarten in einem Speiserestaurant ergibt etwa 65% Fleischgerichte, ungefähr 15% Fisch- und Käsegerichte, 10% Gemüse, etwa 8% Dessert und Süssspeisen und vielleicht 2% Frischkost und Salate, wenn überhaupt solche verzeichnet sind. Fleisch und Pommes frites beherrschen den Hauptteil der jeweiligen Mahlzeit. Gerade diese Hauptgerichte verfügen über wenige der wichtigen Mineralbestandteile, abgesehen auch vom Mangel an Vitaminen.

### Interessante Feststellungen

Kürzlich schrieb ich in einem Artikel über Herzinfarkte eingehend von der Bedeutung der Kalium- und Magnesiumionen für das Herz. Die Abhandlung zeigte, dass ein Herzinfarkt praktisch gar nicht in Erscheinung treten kann, und zwar trotz Ueberanstrengung nicht, wenn kein Mangel an Kalium, Magnesium und Sauerstoff vorhanden ist. Neben dem Stress und all den Ueberlastungen der Umweltverhältnisse ist also ein Mangel an Sauerstoff und Mineralien die tiefer liegende Ursache beim Herzinfarkt. Dieser Mangel kann nur durch genügend Atmung, also Bewegung und Betätigung im Freien und durch eine Aenderung der Ernährung behoben werden. Letzteres bedeutet die Einschränkung der Eiweissnahrung in Form von Fleisch, Eiern und Käse. An ihre Stelle muss mehr Gemüse und vor allem Früchte und Salate, also Frischkost, treten. Phosphormangel macht sich vor allem bei