

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 4

Artikel: Das Lifecare-Nahrungsdreieck
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554450>

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.](#)

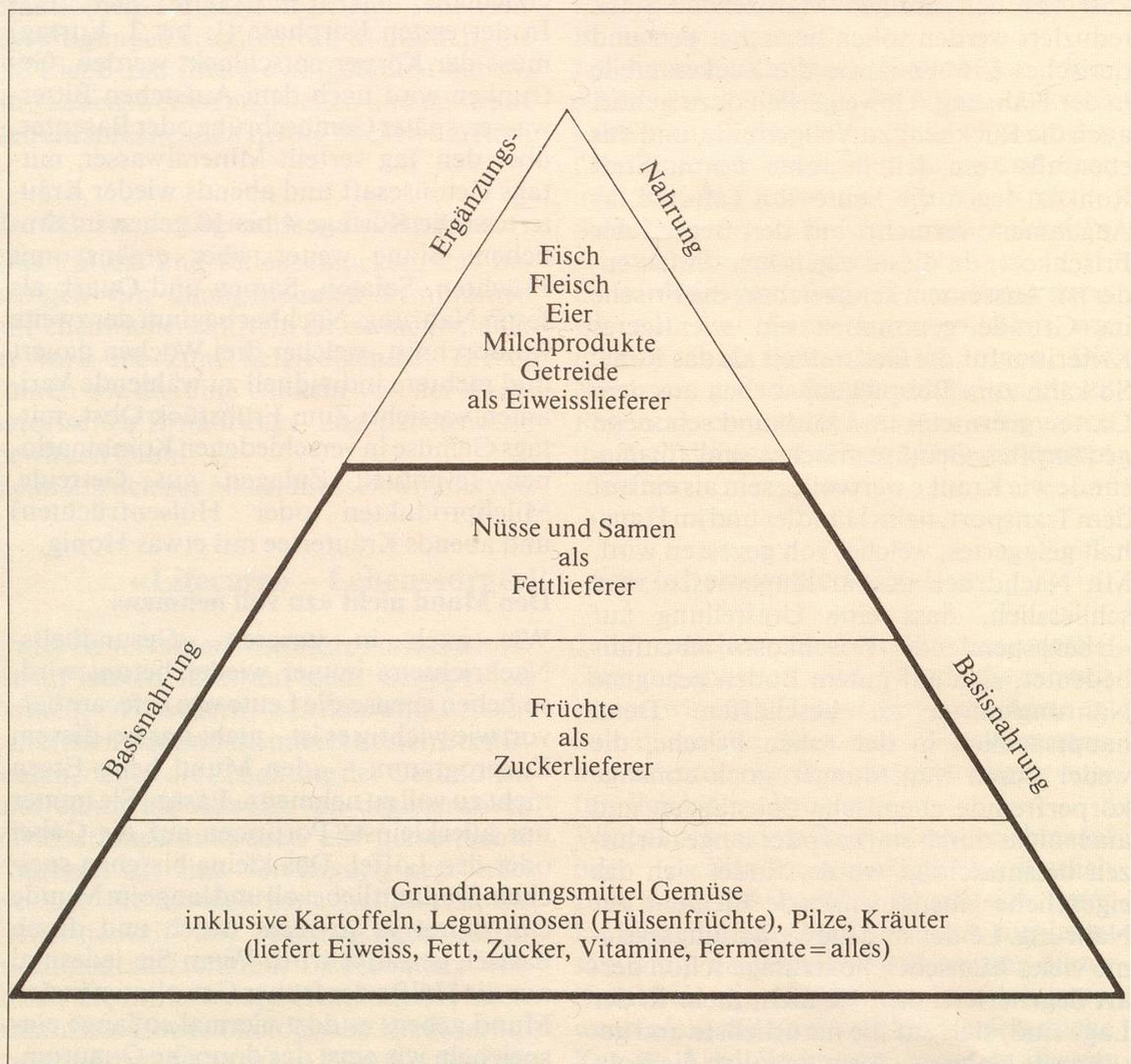
Download PDF: 15.03.2025

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

Das Lifecare-Nahrungsdreieck

Die Zeichnung vermittelt auf einen Blick die Übersicht über die mengenmässigen Anteile der Nahrungsmittelgattungen an

der Gesamtkost in groben Zügen. Es ist praktisch die Umkehrung der Verhältnisse in der krankmachenden Zivilisationskost.



Die Basisnahrung: Möglichst roh oder milchsauer vergoren, allenfalls schonendster Wärme unterzogen. Da wir die Früchte vor allem essen, um uns Zucker zuzuführen, lassen wir die sauren beiseite. Während der Kur bevorzugen wir die tropischen Früchte, weil sie besonders intensiv Enzyme anregen und geschädigter Verdauung auf die Sprünge helfen.

Die Ergänzungsnahrung: So weit als möglich roh oder schonend gegart. Im Rahmen

der Umstellkur ist es besonders vorteilhaft, den Zusatzeiweissanteil gering zu halten, vorzugsweise sich auf Magerfrischkäse und wenig rohes Getreide (eventuell Eier) zu beschränken. Das ist – falls von erstklassiger Qualität, also einwandfreier Frische – ausreichend für die Zuführung alles Lebensnotwendigen.

(Quelle: «Lifecare – verbessern der Lebenschancen», Zürich 1989).