Grenzen der Rohkost

Autor(en): [s.n.]

Objekttyp: Article

Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen

Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Band (Jahr): 38 (1930)

Heft 11

PDF erstellt am: **27.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-557045

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek* ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

Grenzen der Rohkost.

Wenn immer ein neuer Gedanke auftaucht. der Erfolg hat, besteht die Neigung, ihn zu verallgemeinern und zu übertreiben. Beson= bers, wo es sich um die Gesundheit handelt. Was hat man nicht in der Zeit des Kalt= waffer-Fanatismus sich alles von der Unwendung des falten naffen Elements verfprochen. Wie ist das Sonnenbaden übertrieben worden, obgleich von Aerzten stets vor den Gefahren gewarnt worden ift, die zum Beispiel gerade für versteckte Tuber= fulose der Lungen darin liegt, während die Knochentuberkulose günstig beeinflußt wird. Auch die Vitaminzuführung ist schon zu einer übertriebenen Modesache geworden. Es gibt Menschen, die geradezu eine Angst haben, nicht genug Vitamine täglich in der Kost zu haben.

So ist es jest mit Rohfost. Als Seildiät für eine begrenzte Zeit unter Ueber= wachung des Arztes angewandt, bei gewissen Arankheiten, zum Beispiel bei der schlaffen Form der Verstopfung, bei plötzlich einsekenden, aber auch bei manchen langwierigen Durchfällen, bei Stauungen, bei gewiffen Er= frankungen der Nieren, bei Blutdrucksteige= rungen, bei Zuckerfrankheit, Gicht, Mastfett= sucht und manchen Herzfrankheiten sind schöne Erfolge mit ihr zu erzielen. Dagegen ist es verkehrt, sie als tägliche Ernährungsweise für die Dauer anzuwenden. Selbst der ärzt= liche Hauptvertreter dieser Ernährungsweise hat sich dahin geäußert, daß er sie nur so= lange zur Anwendung bringe als es ber Heilzweck verlange und der Kranke auch psy= chisch nicht unter ihr leide. Sonst aber emp= fiehlt auch er einen Grundstock aus Rohfost und verständig zubereiteter Kochfost, weil er sie nicht für ausreichend hält. Tropdem bestehen noch weiter gang falsche Auffassungen. So wird zum Beispiel von einer Lehrerin an einer Volkshochschule, obgleich auch sie gegen die Einseitigfeit und das Seftenwesen

in der Ernährung sich wendet, die Behauptung aufgestellt, daß man von der Rohkost, "da sie eine konzentrierte und energienreiche Nahrung sei, weniger zu essen braucht, um die gleichen Resultate zu erzielen, wie mit dem verdünnten, weniger vollwertigen, durch Hitz beeinflußten Material unserer üblichen Nahrung".

Daß diese Auffassung den Tatsachen direkt ins Gesicht schlägt, wußte man in Fachfreisen schon lange und geht besonders deutlich aus neuerlich angestellten sorgfältigen Versuchen hervor, bei denen die Einnahmen und Ausgaben des Körpers bei Rohkost genau fest= gestellt wurden. Natürlich müssen solche Bersuche die Voraussetzung erfüllen, daß sie wirkliche Rohkoft betreffen. Was das ist, darüber herrscht vielfach auch noch eine er= staunliche Unflarheit. Es ist zum Beispiel amüsant, in dem Sausfrauen-Beiblatt einer großen Tageszeitung folgendes "Rezept für ein billiges, wohlschmeckendes Rohkostgericht" zu lesen: Gurten werden in gang bunne Scheiben geschnitten, ebenso Mohrrüben. Spargel und Pilze werden abgefocht (!), hinzuge= tan und das Gange mit einer fußen Sauce verrührt. Dazu wird kalter Braten (!) ge= reicht." — Mit solcher "Rohkost" würden wir wohl alle uns zurechtfinden und ge= deihen!

Unter Rohfost müßte man eigentlich auch die rohen animalischen Nahrungsmittel versstehen: rohe Milch, rohe Sier, Butter, Käse, rohes Fleisch, rohen Fisch, wie er zum Beispiel bei den Japanern viel genossen wird. Aber praktisch wird unter Rohfost eine rein vegetarische Kost verstanden, bei der höchstens von der milderen Richtung rohe Milchprodukte, Bienenhonig und Sier gesstattet sind. Brot und Kartosseln, die roh nicht zu eisen sichtung auch alles Animalische. Die Nahrung bestand daher in den genanns

ten Versuchen aus dem "Birchermüsli" (geriesbene Nepfel, Haferflocken, Küsse, Honig und etwas Zitronensaft), Süßspeise (aus Hafersmehl, Küssen, Sultaninen, Honig oder Haferssellen, Küssen, Wirsen, Küssen, Wirsen, Küssen, Wirsen, Küssen, Wirsing, Salat, Spinat, Selserie und Nepfel, nach Appetit. Es wurden zu dem Versuch Personen gewählt, die schon an die Kost gewöhnt waren, so daß es sich nicht um eine Umwälzung in der ganzen Einstellung des Körpers handelte, die Unregelsmäßigkeiten bedingen kann.

Es zeigte sich nun zunächst, daß die Rost nicht mit besonderem Appetit genoffen wurde. Das Wesentlichste aber war, daß sie weit schlechter ausgenütt wurde als gemischte Rost, wie auch gekochte vegetabilische Rost. Das Rochen der für die Rohkost benötigten Begetabilien vermehrt zwar deren Ausnützung jo gut wie nicht; aber durch das Rochen bzw. Backen gelingt es, mehr gut auffaug= bare pflanzliche Nahrungsmittel zuzuführen (3. B. Brot, Mehlspeisen). Tropdem die Mengen des Aufgenommenen freigestellt, die Art zweckmäßig ausgesucht und die Zubereitung tadellos war, gelang es nicht, den Nahrungsbedarf zu decken! In der aufge= nommenen Menge der "fonzentrierteren", "energiereicheren" Kost waren meist schon ungenügend Nahrungsstoffe enthalten. Vor allem aber wurde $^{1}/_{4}$ — $^{1}/_{3}$ der zugeführten Nahrung einfach nicht vom Darm aufgenom= men, sondern im Rot ausgeschieden, während bei gekochter vegetarischer Kost nur etwa $10^{\circ}/_{0}$ verlorengehen. Dabei lag der Giweißgehalt, wie schon aus der Zusammensetzung begreiflich, auf einem gefährlich niedrigen Niveau. Auch diese Versuche aus dem schweizerischen Forschungsinstitut in Davos zeigen also, baß die Rohfost nicht vollwertiger ist, nein zum Hungern verurteilt! Ihr Sättigungswert ist mit daran schuld. Er ist wertvoll, wo es sich darum handelt, Entfettung ohne das sonst sehr guälende Hungergefühl durchzuführen oder jemand zur Enthaltung von zuviel Effen zu bringen. Es wäre aber ein schwerer Fehler, wollte man solche Kost für dauernde Ernährung oder auch nur für eine längere Beit verwenden als dies vom Arzt für Heilzwecke unter Berücksichtigung der Folgen für den allgemeinen Zustand verordnet wird. Gewiß ist die Rohkost reicher an Vitaminen und an Mineralstoffen — ber Gehalt an ihr zugeschriebenen, besonders wertvollen, von den Vitaminen angeblich unabhängigen "Sonnen= werten", die durch das Rochen zerstört wer= den jollen, wäre erst noch zu erweisen -, aber diese Vorteile sind ohne die Nachteile zu erreichen, indem man die Rohkoft als bas für die tägliche Ernährung verwertet, was sie auch hier wertvoll macht: als Zukost.

(Aus "Unsern Bersicherten zur Pflege ihrer Gesundheit" der "Bita", Lebensversicherungsgesellschaft in Zürich.)

Craubenfaft.

Don Pir. F. Rudoli, Zürich.

1. Heute sind die Früchte Mode. Viele, die an nichts mehr glauben, glauben doch noch an die Vitamine, obwohl sie sie auch nie gesehen haben. Immer mehr Leute, auch unseres Landes, beginnen ihr Frühstück mit einer schönen Frucht. Und unsere Lande wirtschaft rafft sich in erfreulichem Maße

auf, stärker als bisher den wachsenden Bedarf an schönen, gut schmeckenden und hoch bezahlten Früchten selbst zu befriedigen.

Es kann sich natürlich nicht darum hans beln, die großen Mengen von eingeführtem Obst vollständig zu verdrängen oder zu vers bieten. Aber einen Teil desselben kann unser