

Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 37 (1929)

Heft: 5

Artikel: Was ist von der Rohkost zu halten?

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-556537>

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: 23.02.2026

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

und Anregung in der Weiterbildung vermittelt, dürfte außer Zweifel sein. Daß ferner ein regelmäßig erscheinendes Publikationsorgan den Sektionen erhebliche Unkosten in der Mitglieдераufbietung erspart, ist durchsichtig. Und nicht zuletzt ist ein Zentralorgan das beste Mittel, um auf einfache Weise Ueingeweihte mit den Zielen und der Arbeit des Vereins bekannt zu machen und sie für unsere Sache und damit für den Dienst im Zeichen des Roten Kreuzes zu gewinnen.

Wie aus vorstehendem zu ersehen ist, wartet den Delegierten reiche und verantwortungsvolle Arbeit, die, wie der Zentralvorstand hofft, in einigendem Verständigungswillen zu gutem Ende geführt werden kann.

Eine Neuerung bietet das Programm der Delegiertenversammlung durch die Aufnahme eines Vortrages in die Sonntags-Tagesordnung. In liebenswürdiger Weise hat sich Herr Major Bollenweider, I. Adjunkt des

Herrn Oberfeldarztes, bereit erklärt, über „Die außerdienstliche Tätigkeit in ihrer Beziehung zur Armeesanität“ zu sprechen.

Herr Major Bollenweider wird vor allem über die gesetzlichen Grundlagen dieser außerdienstlichen Tätigkeit der Sanitätsstruppen sprechen und zugleich über die Anforderungen, die an diese Tätigkeit gestellt werden müssen, soll sie zu seiner Zeit sich zu Nutz und Frommen unserer Armeesanität und damit unserer im Kampf geschädigten Volksgenossen auswirken.

Es dürfte vor allem dieser Vortrag auch Fernerstehenden günstige Gelegenheit bieten, sich über Zweck und Ziel des Schweiz. Militär-sanitätsvereins eingehend zu orientieren, und der Zentralvorstand hofft, daß besonders auch zahlreiche der außerdienstlichen Tätigkeit noch fernstehende Sanitätsoffiziere, wie auch Angehörige anderer Waffen sie benutzen werden. R.

Was ist von der Rohkost zu halten?

Replik von Dr. E.

In Nr. 1 unserer Zeitschrift haben wir einer Abhandlung über Rohkost Raum gegeben, welche in der „Appenzeller Zeitung“ erschienen ist. Es dürfte unsere Leser interessieren, auch die nachfolgenden Zeilen zu lesen, die eine Replik auf die Einsendung in Nr. 1 darstellen. Sie lautet folgendermaßen:

„In der Samstagnummer dieses Blattes hat Herr Dr. med. R. L. in verdienstvoller Weise die wissenschaftliche Begründung des Prinzipes der Rohkostzulagen zur menschlichen Nahrung auseinandergesetzt. Er würdigt die unermüdliche Arbeit zahlreicher Naturforscher, denen es gelungen ist, manche Gesundheits- und Lebensbedingungen des Kulturmenschen zu erkennen. Für unsere Leser ist wohl die Hauptsache, die Richtlinien für ihre eigene tägliche Ernährung aus den For-

schungsergebnissen herauszufinden. Am besten tut wohl der, welcher nicht starr an allen hergebrachten Prinzipien festhält und aber umgekehrt den neu gefundenen nicht sämtliche andern opfert. Herr Dr. med. R. L. geißelt so packend die Einseitigkeit einer kleinen Gruppe von ausschließlichen Rohköstlern, daß man zuletzt das Gute an der ganzen Sache vergessen könnte. Das ist wahrscheinlich aber nicht der Zweck seiner Ausführungen.

Bis vor wenigen Jahren befaßte sich die Ernährungsmedizin vorwiegend mit dem Studium der Mengenverhältnisse von Eiweiß, Fett und Kohlehydrat in der zweckmäßigen Nahrungszusammensetzung. Erst später erkannte man die hohe Bedeutung vieler Mineralstoffe und zuletzt die der Vitamine, die vorwiegend in frischen, ungekochten Gemüsen

und in ungekochtem Obst vorhanden sind und durch Kochen zum großen Teil zerstört werden. Selbstverständlich hängt nun nicht auf einmal unser ganzes Lebensglück an den Vitaminen. Salat mit Zitronensaft und frisches Obst haben wir schon von jeher gegessen, weil es uns mundete und gut bekam, längst bevor wir von den Vitaminen Kenntnis hatten. Nur wenn zum Beispiel bei Polarfahrten die frischen Nahrungsmittel ausgingen und die Menschen ganz auf Konserven angewiesen waren, dann zeigte sich der Mangel an Vitaminen verhängnisvoll, indem er zu Erkrankungen führte, die manches Lebensglück jäh zerstörten. Es hat sich aber auch gezeigt, daß unsere moderne Ernährungstechnik mit dem Aufschwung der Konservenfabrikation und aller künstlichen Kraftnahrung zu chronischem Vitaminmangel großer Bevölkerungsschichten geführt hat. Obwohl durch eine rationelle Bekämpfung der Säuglingssterblichkeit und der Seuchen die mittlere Lebens-

dauer der Menschen zugenommen hat, mehrte sich die Zahl der Vitaminmangelkrankheiten. Auffallend ist vor allem die Zunahme der unheimlichen Krebssterblichkeit, vor der sich bis heute kein Kulturmensch mit Sicherheit zu schützen vermag. Sie kann unvermutet erbarmungslos einen jeden treffen und die verlassenen Angehörigen fragen sich ruhelos umsonst: Woher kam das? Die bedeutende Arbeit von Dr. Stiner am eidg. Gesundheitsamt in Bern weist darauf hin, daß Vitaminmangel in hohem Maße an der Entstehung der Krebskrankheiten mitbeteiligt ist. Es braucht aber niemand in den Urzustand zurückzukehren, um sich genügend Vitamine mit der Nahrung zu beschaffen. Das Ziel ist mühelos ohne Fanatismus und ohne besondere Kasteiung erreichbar. Wir hoffen, daß gerade die Ernährungsausstellung unserm Publikum in dieser Angelegenheit positive und praktische Richtlinien weise.“

La conservation des aliments.

Tous les aliments que nous consommons pour notre nourriture coûtent de l'argent et de la peine, aussi doivent-ils être conservés dans les meilleures conditions possibles.

Une nourriture composée d'aliments de bonne qualité, non avariés, est indispensable pour la santé et le bien-être du personnel de la maison.

Les aliments doivent être préservés des détériorations causées par les bactéries, les levures, les moisissures; les altérations dues à la chaleur et au froid, à la lumière, à la perte ou à l'absorption de l'humidité; aux insectes, aux parasites, et enfin à tous les animaux nuisibles.

La plupart des denrées doivent être placées au frais. Dans l'état actuel de nos

habitations, une glacière constitue le meilleur moyen de tenir les aliments au frais. Il faut alors choisir un système simple, pratique, et surtout le maintenir constamment dans un parfait état de propreté par des nettoyages journaliers.

Tous les légumes et une partie des fruits consommés crus doivent toujours être lavés bien soigneusement; les viandes seront cuites à point.

Les restes des aliments cuits seront tenus au frais et à couvert. Par les temps chauds, on les utilisera sans tarder, et il s'agira de les réchauffer avant de les servir à nouveau, car des toxines peuvent parfois s'y développer, sans qu'on s'en aperçoive par une modification de goût ou d'odeur.