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: 38 (1930)

Heft: 11

Artikel: Grenzen der Rohkost

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557045

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: 21.01.2026

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

Grenzen der Rohkost.

Wenn immer ein neuer Gedanke auftaucht, der Erfolg hat, besteht die Neigung, ihn zu verallgemeinern und zu übertreiben. Besonders, wo es sich um die Gesundheit handelt. Was hat man nicht in der Zeit des Kaltwasser-Fanatismus sich alles von der Anwendung des kalten nassen Elements versprochen. Wie ist das Sonnenbaden übertrieben worden, obgleich von Aerzten stets vor den Gefahren gewarnt worden ist, die zum Beispiel gerade für versteckte Tuberkulose 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 jetzt mit Rohkost. Als Heildiät für eine begrenzte Zeit unter Ueberwachung des Arztes angewandt, bei gewissen Krankheiten, zum Beispiel bei der schlaffen Form der Verstopfung, bei plötzlich einsetzenden, aber auch bei manchen langwierigen Durchfällen, bei Stauungen, bei gewissen Erkrankungen der Nieren, bei Blutdrucksteigerungen, bei Zuckerkrankheit, Gicht, Mastfettsucht und manchen Herzkrankheiten sind schöne Erfolge mit ihr zu erzielen. Dagegen ist es verkehrt, sie als tägliche Ernährungsweise für die Dauer anzuwenden. Selbst der ärztliche Hauptvertreter dieser Ernährungsweise hat sich dahin geäußert, daß er sie nur solange zur Anwendung bringe als es der Heilzweck verlange und der Kranke auch psychisch nicht unter ihr leide. Sonst aber empfiehlt auch er einen Grundstock aus Rohkost und verständig zubereiteter Kochkost, weil er sie nicht für ausreichend hält. Trotzdem bestehen noch weiter ganz falsche Auffassungen. So wird zum Beispiel von einer Lehrerin an einer Volkshochschule, obgleich auch sie gegen die Einseitigkeit und das Sektenwesen 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 Hitze beeinflußten Material unserer üblichen Nahrung".

Daß diese Auffassung den Tatsachen direkt ins Gesicht schlägt, wußte man in Fachkreisen schon lange und geht besonders deutlich aus neuerlich angestellten sorgfältigen Versuchen hervor, bei denen die Einnahmen und Ausgaben des Körpers bei Rohkost genau festgestellt wurden. Natürlich müssen solche Versuche die Voraussetzung erfüllen, daß sie wirkliche Rohkost betreffen. Was das ist, darüber herrscht vielfach auch noch eine erstaunliche Unklarheit. Es ist zum Beispiel amüsant, in dem Hausfrauen-Beiblatt einer großen Tageszeitung folgendes „Rezept für ein billiges, wohlschmeckendes Rohkostgericht" zu lesen: Gurken werden in ganz dünne Scheiben geschnitten, ebenso Mohrrüben. Spargel und Pilze werden abgekocht (!), hinzugetan und das Ganze mit einer süßen Sauce verrührt. Dazu wird kalter Braten (!) gereicht." — Mit solcher „Rohkost" würden wir wohl alle uns zurechtfinden und gedeihen!

Unter Rohkost müßte man eigentlich auch die rohen animalischen Nahrungsmittel verstehen: rohe Milch, rohe Eier, Butter, Käse, rohes Fleisch, rohen Fisch, wie er zum Beispiel bei den Japanern viel genossen wird. Aber praktisch wird unter Rohkost eine rein vegetarische Kost verstanden, bei der höchstens von der milderen Richtung rohe Milchprodukte, Bienenhonig und Eier gestattet sind. Brot und Kartoffeln, die roh nicht zu essen sind, sind verboten und bei der strengen Richtung auch alles Animalische. Die Nahrung bestand daher in den genann-

ten Versuchen aus dem „Birchermüsli" (geriebene Aepfel, Haferflocken, Nüsse, Honig und etwas Zitronensaft), Süßspeise (aus Hafermehl, Nüssen, Sultaninen, Honig oder Haferflocken und Mandeln), dazu Birnen, Nüsse, Kleie, Rüben, Wirsing, Salat, Spinat, Sellerie und Aepfel, 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 Unregelmäßigkeiten bedingen kann.

Es zeigte sich nun zunächst, daß die Kost nicht mit besonderem Appetit genossen wurde. Das Wesentlichste aber war, daß sie weit schlechter ausgenützt wurde als gemischte Kost, wie auch gekochte vegetabilische Kost. Das Kochen der für die Rohkost benötigten Vegetabilien vermehrt zwar deren Ausnützung so gut wie nicht; aber durch das Kochen bzw. Backen gelingt es, mehr gut aufsaugbare pflanzliche Nahrungsmittel zuzuführen (z. B. Brot, Mehlspeisen). Trotzdem die Mengen des Aufgenommenen freigestellt, die Art zweckmäßig ausgesucht und die Zubereitung tadellos war, gelang es nicht, den Nahrungsbedarf zu decken! In der aufgenommenen Menge der „konzentrierteren", „energiereicheren" Kost waren meist schon ungenügend Nahrungsstoffe enthalten. Vor allem aber wurde $^1/_4$—$^1/_3$ der zugeführten Nahrung einfach nicht vom Darm aufgenommen, sondern im Kot ausgeschieden, während bei gekochter vegetarischer Kost nur etwa 10% verlorengehen. Dabei lag der Eiweißgehalt, wie schon aus der Zusammensetzung begreiflich, auf einem gefährlich niedrigen Niveau. Auch diese Versuche aus dem schweizerischen Forschungsinstitut in Davos zeigen also, daß die Rohkost 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 quälende Hungergefühl durchzuführen oder jemand zur Enthaltung von zuviel Essen zu bringen. Es wäre aber ein schwerer Fehler, wollte man solche Kost für dauernde Ernährung oder auch nur für eine längere Zeit 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 — der Gehalt an ihr zugeschriebenen, besonders wertvollen, von den Vitaminen angeblich unabhängigen „Sonnenwerten", die durch das Kochen zerstört werden sollen, wäre erst noch zu erweisen —, aber diese Vorteile sind ohne die Nachteile zu erreichen, indem man die Rohkost als das für die tägliche Ernährung verwertet, was sie auch hier wertvoll macht: als Zukost.

(Aus „Unsern Versicherten zur Pflege ihrer Gesundheit" der „Vita", Lebensversicherungsgesellschaft in Zürich.)

Traubensaft.

Von Pfr. **F. Rudolf**, 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 Landwirtschaft 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 handeln, die großen Mengen von eingeführtem Obst vollständig zu verdrängen oder zu verbieten. Aber einen Teil desselben kann unser