

<b>Zeitschrift:</b>	Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
<b>Herausgeber:</b>	Bioforum Schweiz
<b>Band:</b>	4 (1949)
<b>Heft:</b>	1
<b>Artikel:</b>	Lebensfrische Speisen [Schluss]
<b>Autor:</b>	Bircher, Ralph
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-890769">https://doi.org/10.5169/seals-890769</a>

### 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:** 29.01.2026

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

# **Lebensfrische Speisen**

Dr. RALPH BIRCHER

## II.

Lange schien es ganz unmöglich, darüber Näheres zu erfahren. Es handelt sich ja um Lebensvorgänge, die man nicht am Leichnam studieren kann. Neuerdings ist aber einiges Licht in diese Vorgänge gekommen. Die im Blut gelösten Nährstoffe müssen zwischen den letzten, feinsten Blutgefäßchen und den Gewebezellen zwei hauchfeine Häutchen und einen Zwischenraum passieren, der nicht leer ist. Dies geschieht an Milliarden Stellen im Körper gleichzeitig, und in umgekehrter Richtung müssen die Stoffwechselabfälle der Zellen den gleichen Weg machen, um durch das Blut und die Nieren ausgeschieden zu werden. Man glaubte bisher, dass sich dieser Austausch nach dem Naturgesetz der Diffusion vollziehe, dass sich also Blut- und Zellflüssigkeit im Sinne eines Ausgleichs austauschen würden. Nun hat man aber gefunden, dass gerade das Gegenteil stattfindet: die Zelle zieht aus dem Blut an sich, was sie braucht und gibt an es ab, was sie nicht braucht, in vollständiger Missachtung des Naturgesetzes, und sie erstrebt nicht einen Ausgleich der Mineralstoffe, sondern einen möglichst starken Gegensatz, eine chemische, physikalische und elektrische Gegensatzspannung. Mit diesen Gegensatzspannungen arbeitet das Leben; je höher sie sind, desto kräftiger kann die Zelle bauen, wachsen, abwehren, heilen, je geringer, desto weniger kann sie das, und wenn Ausgleich eintritt, stirbt sie. Die Forscher nehmen an, dass im Innern der Zelle eine selektive Instanz vorhanden sei, eine Art «Regent», der souverän über dem Naturgesetz steht. Wir vermuten, dass es sich um einen Exponenten dessen handelt, was mein Vater den Innern Arzt nannte.

Bei kranken Menschen — und das sind wir ja fast alle — ist nun dieser «Regent» geschwächt. Das kann man direkt nicht feststellen, aber indirekt. Man findet, dass sich die Mineralsalze aus-

tauschen, dass z. B. Kochsalz in die Zellen dringt, wo es nicht sein soll, und Kalium und Phosphor sie verlassen, was nicht sein soll. Man findet auch eine eigenartige Verkrampfung und Verkrümmung der feinsten Blutgefäßchen und ein Klebrigwerden der roten Blutkörperchen und schliesslich im Raum zwischen Zellen und Blutgefäßchen eine Art Sümpfchen, worin Gifte eingelagert sind und Krankheitskeime einen guten Nährboden finden. Alles dies sind ausserordentlich verbreitete Zustände.

Das Problem ist nun: Wie kann man dem geheimnisvollen «Regenten» in der Zelle seine volle Selektivkraft wieder verschaffen? Gelänge dies, so würde wie durch einen Zauberstab alles dies gebessert, die Blutgefäßchen wieder glatt und schlank, die Blutkörperchen wieder glatt und gleitend, die Zwischenräumchen würden sich reinigen, die Antagonismen stärker werden und die elektrischen Potentiale wieder kräftigen. Die Forscher haben manches probiert, um dieses Ziel zu erreichen, und es hat eine einzige Massnahme sich als wirksam erwiesen: die Zufuhr von lebensfrischer Pflanzennahrung, und zwar genau nach den Vorschriften von Dr. Bircher-Benner!\*

Damit ist ein weiterer Nachweis für die einzigartige Wirksamkeit der Heilkraft lebensfrischer Pflanzennahrung\*\* geleistet, und wir glauben, dass es nicht der letzte sein wird. Mit dem Wachsen der Selektionskraft in den Zellen, die sich im ganzen Körper vollzieht, soweit immer das Blut hinzukommt, beginnt jener wunderbare Heilprozess von innen, der bei jeder Krankheit eine grosse Hilfe ist, und auf dem letzten Endes jede Heilung beruht. Die Wiener Klinik, welche jene Forschungen durchführte, hat mit der Rohdiät eine ähnlich weite und tiefe Heilwirkung bei unzähligen Krankheiten festgestellt wie wir in unserer Klinik. Am eindrucksvollsten ist die Heilwirkung der Rohkost im Gelenkrheuma-Film

---

\* Transmineralisation und vegetarische Kost, von Dr. med. H. Kaunitz, Ergänzung der inneren Medizin und Kinderheilkunde, Band 51, 1936. — Ueber Rohkostbehandlung, von Prof. Dr. med. Hans Eppinger, Wiener Klinische Wochenschrift 5/26, 1. Juli 1938.

\*\* Auch die Milch enthält solche Heilkraft in frischem, rohem Zustande; aber solange der Rohgenuss wegen Infektionsgefahr nicht ratsam ist, können wir sie nicht dazu zählen.

des Royal Tree Hospital, London, zu erkennen, wovon wir ein Exemplar besitzen.

Ich möchte jetzt aber nicht von der Krankendiät sprechen und all den Erfahrungsregeln, die dabei zu beachten sind\*, sondern vom Wert der Rohkost für die Gesunden, das heisst für jene, deren Regulationssystem die vorhandene Krankheit noch im Schach hält, und welche die volle Lebenskraft wieder erreichen möchten. Für sie gilt das, was ich das Grundrezept einer richtigen Ernährung nennen möchte. Es ist ganz einfach, und wer sich daran hält, der wird bald genug den segensreichen Einfluss merken, der davon ausgeht. Es lautet:

*Lebensfrische Pflanzenkost in nüchternen Magen, bis der beste Hunger gestillt ist.*

1. Bedingung: Wenigstens vier Stunden vor der Mahlzeit nichts zu sich nehmen, damit ein kräftiger Appetit vorhanden ist. Ein einziges Zeltlein löst die Verdauungsleukozytose aus, wenn nicht Rohkost vorangeht!

2. Bedingung: Die Rohkost möglichst frisch geniessen, am besten gleich aus dem Garten.

3. Bedingung: So viel davon essen, dass der Appetit stark gemildert ist, bevor die gekochte Nahrung an die Reihe kommt.

Was nachher folgt an Speisen ist nicht mehr so wichtig. Es darf auch einmal etwas Ueppiges oder Denaturiertes, eine Eierspeise oder Schokolade darunter sein; aber es ist selbstverständlich am besten, wenn es Vollkorn- und andere natürliche Kost ist.

Mit diesem Grundrezept erreichen Sie mehrere Ziele auf einmal:

1. Eine tadellose Darmfunktion und Umstimmung der Darmflora im günstigen Sinne (in den meisten Fällen nach kurzer Zeit) samt dem unabsehbaren günstigen Einfluss, der davon ausgeht.

2. Auslösung einer mächtigen Welle von Heilkraft im Innern des Organismus, welche allenthalben, soweit der Kreislauf reicht, Heilprozesse auslöst. Hebung der Abwehrkräfte gegen Erkrankung

---

\* Diese sind in unseren Büchern ausgeführt, die für den guten Erfolg so wichtige Zubereitungsweise in «Früchespeisen und Rohgemüse».

und der Gesundheitsreserven. Damit nehmen auch viele seelische Konflikte ein positives Vorzeichen an und die allgemeine Stimmung hebt sich.

3. Auffüllung der Vitamin-, Mineralsalz- und Alkali-Reserven im Organismus. Alle Funktionen und Vorgänge im intermediären Stoffwechsel beginnen ökonomischer zu verlaufen, und der Organismus muss keine Anstrengungen mehr machen, um das Säurebasengleichgewicht aufrechtzuerhalten.

4. Ueberwindung von Unverträglichkeiten zwischen gewissen Speisen, wie sie von einzelnen beobachtet werden. Wir haben bei Beachtung obigen Grundrezeptes kaum je irgendwelche nachteiligen Folgen gleichzeitigen Genusses etwa von sauren Früchten und Getreidespeisen, von Quark und Kartoffeln, von Salat und Zitronensaft beobachten können, es sei denn in Fällen von spezieller Allergie. Es ist unter dieser Bedingung somit unbedenklich, einen so altbewährten und bei gesundesten Völkern wie den alten Schweizern übliche Geschmacksdreiklänge wie Aepfel, Milch und Vollkornmus zu geniessen, von dem die Empfehlung des Müesli ausgegangen ist. Alle Heilerfolge unserer Aerzteschule seit 50 Jahren beruhen auf diesem Grundrezept.

5. Ueberwindung des Vielessens. Das Experiment von Visscher, Chicago, hat wieder einmal die alte Regel bestätigt, dass jedes Zuviel an Nahrung die Krankheit und nicht die Gesundheit nährt. Jene Mäuseweibchen, die von klein auf nach Herzenslust frassen, wurden grösser und bekamen mehr Junge. Die andern aber, die nur zwei Dritteln von derselben Nahrungsmenge bekamen und immer ein wenig hungrig blieben, waren lebhafter und gesünder, und wenn sie in das Alter kamen, wo die andern unfruchtbar wurden, und man gab ihnen mehr Futter, so wurden sie dann noch fruchtbarer und bedeutend älter als die andern. Es handelt sich hier um das Oekonomiegesetz der Ernährung, auf welches mein Vater grosses Gewicht legte. Wir Schweizer essen im allgemeinen viel mehr als gut ist, wie auch die Eidg. Kriegsernährungskommission festgestellt hat. Man soll für gewöhnlich nur gerade den physiologischen Bedarf zu sich nehmen. Was mehr ist, ist vom Uebel. Aber es ist ja so schwer mit Essen aufzuhören, gerade dann, wenn es

am besten schmeckt. Nun, man folge einfach das erwähnte Grundrezept, und es wird einem sehr viel leichter fallen, weil ja dann, wenn die kalorienreichen Speisen drankommen, der beste Appetit bereits mit Rohkost gestillt ist. Es ist nicht Weisheit, sondern Kurzsichtigkeit, wenn so oft konzentrierte, schlackenarme und rasch resorbierbare Nahrungs- und Nährmittel empfohlen werden!

6. Diese umgekehrte, natürlichere Essordnung, verbunden mit einiger Aufmerksamkeit auf den Geschmack der Speise, wandelt nach einiger Zeit den Geschmackssinn in einer kaum glaubhaften Art und Weise. Nach einigen Tagen erwacht immer mehr Freude und Genuss an einfachen, natürlichen Gerichten und Speisekombinationen und mit der Zeit blättern auch die kleinen Sünden, die uns oft versklaven, das Verlangen nach Süßigkeiten, Alkohol, Kaffee und «Plättli» von uns ab wie eine falsche Hülle, die nicht mehr nötig sind. Es meldet sich wieder der ursprüngliche, treffliche Geschmacksinstinkt, der sich nicht an dem aufdringlichen Vorgeschmack der Speisen orientiert, sondern an dem zarteren Nachgeschmack.

7. Wer es richtig verstanden hat, kann seine Ernährung auf diese Art in einem erstaunlichen Masse vereinfachen und verbilligen. Er kann sogar seinen Kalorienbedarf herabsetzen, weil alle Vorgänge im Stoffwechsel ökonomischer ablaufen. Kopf, Herz und Portemonnaie werden freier für edlere Dinge als das Essen.

Manche von Ihnen wird nun vielleicht einen Berg von praktischen Schwierigkeiten vor sich sehen, wenn sie daran geht, diesen Weg zu versuchen. Diese Schwierigkeiten sind gross, manchmal vielleicht unüberwindlich; aber manche von ihnen weicht leichter, als man denkt, wenn man es mit ein wenig weiblicher Diplomatie und Humor unternimmt. Die Frauen haben schon manches fertig gebracht, was Männern unmöglich schien.

Der Einsatz Ihrer weiblichen Intelligenz lohnt sich, denn Sie gewinnen damit einen grossen Freund für Ihre Familie, das ist die Urheilkraft im Innern der Zellen und Organe, einen Vertreter des Herrgotts und Schöpfers im lebenden Organismus. Hören Sie dieses Wort meines Vaters:

«Es lohnt sich, den Blick auf diese Urheilkraft, auf die Weisheit und Beharrlichkeit dieses inneren Freundes zu richten; es lohnt sich vor allem dann, wenn der Horizont unseres Lebens sich durch Krankheit verdunkelt und verengt, wenn Angst uns umklammert und vereinsamt. Werde still, höre auf die innere Weisheit des Lebens. Vernimm von ihr, was zu tun ist, wo und wie ihr Walten in Dir gefördert werden kann. Denn Du findest keinen bessern Freund als diese Urheilkraft, diesen göttlichen Funken in Dir. Du hast ihre Freundschaft bisher zuwenig erwidert. Sei jetzt loyal, behindere den Freund nicht mehr. Diene ihm!»

Vortrag, gehalten im Wiederholungskurs der ehemaligen Möschbergschülerinnen. Siehe «Vierteljahrsschrift für Kultur und Politik» Nr. 4/1948.



*Wenn es dir möglich ist, einer einzigen im Dunkel irrenden Seele ein Licht zu entzünden, einem Betrübten die sonnige Seite des Lebens zu zeigen, einem andern die höhere und edlere Lebensanschauung zu geben, einem Mitmenschen zu helfen, dass er ein besserer Mensch werde, einem Mühsamen und Beladenen die Lasten zu erleichtern, mit auch nur einem kleinen Funken die Liebe der Welt zu bereichern, dann hast du nicht vergebens gelebt.*

JACK LONDON

