

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

**Herausgeber:** Bioforum Schweiz

**Band:** 8 (1953)

**Heft:** 3

**Buchbesprechung:** Von neuen Büchern

#### 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:** 31.01.2026

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

# Von neuen Büchern

Ruth Kunz-Bircher

## Bircher-Benner-Kochbuch

Bircher-Benner-Verlag  
Zürich, Frankfurt am Main

In diesem Kochbuche werden eine große Auswahl Speisepläne und Rezepte wiedergegeben, die sich in der Küche der bekannten Bircher-Benner-Klinik bewährt haben.

Ansprechende Rohkostgerichte, einfache und gepflegte Kochkunst für Werktag und Sonntag, für Schnellgerichte und Festessen sowie gutschmekkende, abwechslungsreiche Süßspeisen und ausgewähltes Backwerk machen das der Gesundheit dienende Essen zum täglichen Genuss. Das Erhalten der schlanken Linie ohne Hungerkur wird durch geeignete zusagende Gerichte und Menüs leicht gemacht.

Praktische Anleitung für eine schmackhafte Diätkost erleichtert die Ernährung in kranken Tagen.

Kurze, leicht verständlich abgefaßte Geleitworte führen in die einzelnen Abschnitte des Buches ein. Wir lassen daraus die folgenden Ausschnitte folgen.

### Was bedeutet Rohkost?

Frische, unverdorbene pflanzliche Nahrung aus gesundem Boden hat Heilwirkungen, die mit nichts anderem zu vergleichen sind. Das ist eine Tatsache, die in langer klinischer Erfahrung und in ernsten, sorgfältigen

Versuchen erwiesen worden ist. Sie mag damit zusammenhängen, daß solche Nahrung die Urnahrung der Menschen ist, wofür unser Organismus ursprünglich geschaffen wurde. Lebensfrische Rohnahrung bedeutet Wiederherstellung von Lebensbedingungen, die die Regulationssysteme und das System der innersekretorischen Drüsen entlasten und regenerieren, etwas, das auf keine andere Weise, insbesondere durch kein Medikament, erreicht werden kann. Sie bedeutet sodann Ernährung an der «Quelle», dort, wo noch keine Verunreinigung, Veränderung, Entwertung stattgefunden haben kann, wo die natürlichen Ganzheiten der Nahrung und ihre selteneren Qualitäten noch erhalten sind. Die Heilung mancher Krankheit erfordert eine sehr weitgehende Rückkehr zu solcher Urnahrung für eine kürzere Zeit, etwas, das unter ärztlicher Aufsicht geschehen sollte und im allgemeinen nur für kürzere Zeit zweckmäßig ist. Für eine Regeneration der Lebenskräfte genügt, wie die Erfahrung zeigt, beim Gesunden eine mildere Form: *die Hälfte der Alltagsnahrung bestehe aus Rohkost.*

### Die besonderen Eigenschaften der Rohkost

#### Rohkost zu Beginn jeder Mahlzeit

Was macht den besonderen Gesundheitswert der Rohkost gegenüber der erhitzen Nahrung aus? Was un-

terscheidet den frischen Apfel vom gekochten, die frische Milch von der pasteurisierten oder gesottenen? Eine sehr große Zahl von chemischen und physikalischen Verhältnissen, deren Bedeutung noch wenig erforscht ist, werden durch die Erhitzung verändert, und es gehen einige wichtige Vitamine verloren (Vitamin C, P, U, Folsäure und teilweise Vitamin A), Vitamine, die für die gesunde Leistungsfähigkeit der inneren Drüsen, der Schleimhäute, der Blutgefäße, der Zellhäutchen und für die Blutbildung von Bedeutung sind. Speisen, die nur gekocht genossen werden können, sollen nur gedämpft werden, da viele Mineral- und Spurenstoffe ins Kochwasser übergehen, so zum Beispiel Jod, das für die Intelligenzentwicklung in größeren Mengen als für die Kropfverhütung nötig ist. Aber alles das kann nur zu einem geringen Teil die Heilwirkung der Rohnahrung erklären. Chemische Analysen geben darüber wenig Aufschluß und die Kalorienrechnung überhaupt nicht. Zerstört werden durch die Erhitzung vor allem auch die in den Pflanzenzellen vorhandenen zahlreichen Fermente. Diese Fermente haben in der Ernährung, wie neuerdings gefunden wurde, zwei Funktionen, die die Heilwirkung der Rohnahrung um ein weiteres Stück erklären. Einmal bewirken sie eine gewisse Selbstverdauung der Rohnahrung innerhalb des Verdauungskanals, wodurch die Verdauungsdrüsen entlastet werden. Sie stellen im Darmkanal durch Sauerstoffbildung Bedingungen her, unter denen die Darm-

bakterienflora gesunden kann. Beides bedeutet sehr viel für die Gesundheit und würde für sich allein genügen, der Rohkost einen Ehrenplatz einzuräumen. Aber es ist noch nicht alles. Besondere Aromastoffe der Rohnahrung scheinen dafür verantwortlich, daß die bei Kochkost unvermeidliche *Leukozytose* unterbleibt. Das ist ein Aufgebot weißer Blutkörperchen und ihr Zusammenzug in den Darmwänden. Selbst wenn nachher erhitzte Nahrung gegessen wird, bleibt diese Leukozytose aus, sofern die Mahlzeit mit einer genügenden Portion Rohkost begonnen wurde. Dieses Unterbleiben bedeutet für den Körper eine Einsparung und eine Stärkung der Widerstandskraft gegen Erkrankungen. Es wird damit die Regel Bircher-Benners bekräftigt: *Jede Mahlzeit mit Rohkost beginnen. Rohkost zuerst und nicht nach der Kochkost.*

#### *Die Hauptwirkung der Rohkost*

Alles dies, der Verlust der hitzeempfindlichen Vitamine, der Mineralstoffverlust, die Bedeutung der zell-eigenen Fermente für die Darmflora und der Aromastoffe für die Leukozytose, reicht aber immer noch nicht aus, um die eigentlichen Hauptwirkungen der Rohdiät zu erklären: das Anwachsen der *mikroelektrischen Spannungen im Zellgewebe* des ganzen Körpers, wie es von der Wiener Permeabilitäts-pathologie gefunden und erforscht worden ist. Einzig und allein pflanzliche Rohkost vermag das, und mit den wachsenden mikroelek-

trischen Spannungen wird die Zellatmung besser, der Zellstoffwechsel lebhafter, ihre Abwehr-, Widerstands- und Erneuerungskraft wächst, der gesamte Stoffwechsel wird ökonomischer, und alle natürlichen Heilungsvorgänge werden intensiver. Neueste japanische Forschungen an der Universität Kyushu haben gezeigt, daß rein pflanzliche Rohkost selbst das Hungerödem und die Hungeranämie verhindert, und daß sie die Kampfkraft des Blutes gegen Krankheitserreger vermehrt.

*Eine Grundregel:  
Täglich grüne Blätter*

Grüngemüse und besonders grünes Blattgemüse vermag der Gesundheit Dienste zu leisten, die durch nichts anderes ersetzt werden. Das Chlorophyll, das «die Blätter grün macht», rückt heute immer mehr in den Vordergrund ärztlichen Interesses durch eine scheinbar unerschöpfliche Fülle von Heilwirkungsmöglichkeiten. Es fördert die Blutbildung besser als Eisentherapie, belebt Atmung und Stickstoffumsatz der Gewebszellen, sorgt für bessere Eiweißausnützung, normalisiert den Blutdruck, senkt den Insulinbedarf, verbessert die Durchblutung, stärkt die Heilungstendenz bei Tuberkulose, lässt üble Körpergerüche verschwinden, heilt Wunden, verbessert die Schilddrüsentätigkeit. Das grüne Blatt stellt wie nichts anderes rasch und kräftig ein günstiges Säure-Basenverhältnis wieder her. Es führt ein hochwertvolles Eiweiß zu,

das selbst in geringen Mengen jenes der Getreidenahrung vervollkommenet, dazu alle Vitamine in abgerundeter Vielfalt, namentlich Vitamin A, C und die Folsäure. Zu einer Zeit, da das grüne Blatt noch allgemein mißachtet war, erkannte Dr. Bircher-Benner seine Bedeutung und empfahl, ihm einen Ehrenplatz in der täglichen Nahrung einzuräumen, besonders in seiner Frischform als Rohgemüsesalat. Da ihm die Wichtigkeit des grünen Blattes vor Augen stand und er die Zeitgenossen diese Speise verachten und verschmähen sah, suchte er nach Zubereitungsarten, um sie mundgerecht und verlockend zu machen. Die Ergebnisse findet man in diesem Kochbuch. Wo Grüngemüse schwer erhältlich ist, nehme man Wildgemüse und Würzkräuter zu Hilfe. Wenn irgend möglich: *Kein Tag ohne grüne Blätter!*

### Düngung

Die Düngung scheint nicht zur Ernährung zu gehören; aber es ist nicht gleichgültig, ob die Nahrung auf gesundem, humusreichem Boden gewachsen ist oder auf einem Acker, welcher von Humus und Spurenstoffen entblößt oder gar einseitig mit Jauche oder Kunstdünger behandelt ist. Die Kulturpflanze bedarf eines harmonischen, stetig langsamen und nicht eines mäßig stoßweisen und einseitigen Zustromes von Nährstoffen, um gesundes Gewebe zu bilden und gegen Krankheit geschützt zu sein. Nur der Humus kann dies sichern. Der Unterschied der Düngung zeigt

sich in der Haltbarkeit der Produkte, in ihrem Geschmack und in ihrer Heilwirkung. Für den Bedarf der Kranken ziehen wir deshalb soviel wie möglich kompostgedüngte Gemüse heran.

Herber-Ohly

## Lebensgefährliche „Lebensmittel“

Hanns Georg Müller Verlag KG.,  
Krailling bei München

Die Verwendung von 700 bis 800 chemischen Stoffen im Rahmen der Erzeugung von Nahrungsmitteln in den USA. und die Befürchtung, daß dieser Umstand zu schweren gesundheitlichen Schädigungen der amerikanischen Bevölkerung führen könnte, gab den Anlaß zur Bildung eines Sonderausschusses des US.-Repräsentantenhauses, der die Aufgabe erhielt, die Verwendung von Chemikalien auf dem Gebiete der Nahrungsmittelherstellung zu untersuchen. Die Ergebnisse der Tätigkeit dieses Sonderausschusses, der in den Jahren 1950 und 1951 gearbeitet hat, wurden in Protokollen niedergelegt. Der amerikanische Publizist L. Herber veröffentlichte im August 1952 als erster eine Arbeit, in der er diese Protokolle mit den Aussagen vor dem Sonderausschuß (Hearings) weitgehend benützte. Die Arbeit Herbers ist von so großer Bedeutung, daß sich Götz Ohly entschloß, sie durch Uebertragung in die deutsche Sprache auch der deutschen Oeffentlichkeit zugänglich zu machen.

Das Büchlein enthält eine Fülle von Aeußerungen bedeutender Biologen, die alle interessieren werden, die sich mit den Zusammenhängen zwischen dem Boden und der Gesundheit von Pflanzen, Mensch und Tier beschäftigen. Im Abschnitt «Boden in Gefahr» lesen wir unter anderem den Satz: «Die ersten Schädigungen unserer Lebensmittel beginnen bereits im Boden.»

Aus einem Vortrage Dr. August Heislers wird aus dem «Landarzt» die folgende Stelle wiedergegeben:

«Mein Landgut in Königsfeld, das ich vor 30 Jahren noch als «Bauer» selbständig mit Kühen und Pferden bewirtschaften ließ, habe ich jetzt ganz umgestellt auf einen Gartenbetrieb, in dem ich alle die mir wesentlich erscheinenden Maßnahmen zur Gesundung des Bodens getroffen habe, d. h. Schaffung eines guten Humus durch sachgerechte Kompostierung aller Abfallstoffe in Haus und Hof, in Wald und Feld; Belebung des Bodens mit Regenwürmern, Hefepilzen, Bakterien, überhaupt der Kleinlebewelt; Hebung des Grundwasserspiegels, der ja in den letzten Jahren so sehr in Gefahr war, immer mehr abzusinken; eine geordnete Symbiose der Pflanzen; Bekämpfung der Schädlingsplage durch Schutz der Vogelwelt und in erster Linie durch biologische Hebung des Gesamtkräftezustandes der Pflanzen, wodurch dann viele Schädlinge von selbst wirkungslos werden.

... Wenn auch die so behandelten Pflanzen nicht ganz frei sind von

Schädlingen, so können sie ihnen doch keinen Harm mehr antun. Immer ist es das gleiche: auf gesundem Boden gesunde, kräftige Pflanzen und dann für Tier und Mensch gesunde Nahrung. Solange wir noch keine künstliche Düngung, keine Spritzmittel hatten, blieben die Pflanzen- und Baumschädlinge in tragbaren Grenzen.

... Die große Forderung unserer Tage heißt *Humus*. Humus ist der zusammengesetzte Rückstand aus teilweise oxydierten pflanzlichen und tierischen Stoffen sowie aus den daraus beim Abbau von Pilzen und Bakterien erzeugten Substanzen, die durch den Regenwurm noch eine besondere Bearbeitung erfahren ...»

Aehnlich wie Dr. Heisler, äußert sich auch ein anderer Arzt, Dr. Fudalla: «Heute stehen wir vor der durch bittere Erfahrung gewonnenen Erkenntnis, daß die natürliche Humusbildung durch eine überwiegende Kunstdüngeranwendung verhindert wird.»

Im Schlußabschnitt des Werkes von Herber-Ohly faßt Dr. Heisler seine

Erkenntnisse auf diesem Gebiete in die Sätze zusammen:

«... Es ist eine unserer vornehmsten Aufgaben, den Weg aus der Sackgasse künstlicher Bodenbehandlung und krankheitserzeugender Nahrung aufzuzeigen. Denn die Zunahme der Krebskrankheit, der Tuberkulose, der Multiplen Sklerose, der Spinalen Kinderlähmung, der Zuckerkrankheit, der Herz-, Nieren-, Stoffwechsel- und Verdauungsstörungen, der Gebärschwierigkeiten, der geistigen Störungen, des Zahnverfalls sind doch in weitgehendem Maße ernährungsbedingt.»

## Töchter

die den dankbaren Beruf einer **Masseuse** erlernen wollen: 2jähriger Lehrgang mit Abschlußdiplom, erhalten gerne jede gewünschte Auskunft.

Wir suchen jederzeit Töchter als **Schwesternhilfen und Hausangestellte** bei guten Arbeits- und Lohnverhältnissen.

## Siloah Gümligen

Zuschriften an die Direktion.



## Jetzt ein neues Einmachglas! Bülach-Universal

mit 8 cm weiter Oeffnung

Leichtes Füllen, Entleeren und Reinigen durch die große Oeffnung. Das neue Glas eignet sich sowohl zum Heißeinfüllen der Früchte und Konfitüren als auch zum Sterilisieren von Gemüse und Fleisch. Verlangen Sie als Gebrauchsanweisung dazu in Ihrem Laden die neue blaue Broschüre «Einmachen leicht gemacht» (Ausgabe 1952). Preis 50 Rp.

Glashütte Bülach.