

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Herausgeber:** Bioforum Schweiz  
**Band:** 19 (1964)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Salat gibt doch keine Kraft?  
**Autor:** Müller, Marie  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-890316>

### **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:** 28.01.2026

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

# Salat

## gibt doch keine Kraft ?

Frau Dr. Marie Müller

Jeder neue Kurs an der «Hausmutterschule» bringt diesen Einwand. Also muß die Auffassung, Salat gebe keine Kraft — sei somit eigentlich für die schwer arbeitende Bauernfamilie nicht gerade die richtige Speise — fest verankert sein.

Wohl weiß man auf der andern Seite «Salat ist gesund», lehnt sich auch nicht dagegen auf und sucht diese Erkenntnis in der Praxis sogar ab und zu zu verwirklichen. «Eh, mir heia gäng öppe Salat!» Aber der geheimen Angst wird man doch nicht recht Meister, Salate ergeben kein «vollwertiges Essen». Sie sind gut für Leute, die nicht recht Hunger haben oder die schlanke Linie pflegen möchten — wer aber etwas leisten muß den ganzen Tag, muß Solideres in den Magen bekommen.

Allerdings, wer es bereits ehrlich ausprobiert hat, machte bald die Erfahrung: man bekommt nicht so schnell wieder Hunger, hat weniger schwere Glieder, leichteren Kopf und im Magen liegt einem nichts schwer auf, man fühlt sich allgemein leichter.

Da die geheime Angst trotzdem hartnäckig sich in allen Winkeln in Reserve hält, wollen wir die Sache einmal gründlich betrachten.

Also, was liefern die Salate? Über welche Nährstoffe und Kräfte verfügen sie? Allerdings müssen wir vorweg klarlegen: Unter Salat verstehen wir nicht nur Kopfsalat, höchstens noch Endivie, nein, *alle Gemüsearten*, seien es Blatt-, Wurzel-, Knollen-, Stengelgemüse oder Hülsenfrüchte; ja sogar *Fruchtsalate* von in- oder bereichert mit ausländischen Früchten... Salate aus Milchprodukten: Käse und Quark; Salate aus *Getreidearten*: Reis - Gerste - Hirse - Weizen oder auch aus Fleischwaren. Namentlich alles was *roh* gegessen werden kann, sollte uns als Salat dienen; *denn der Hauptzweck des Salatessens ist ja die vermehrte Zufuhr von lebensfrischer Rohnahrung*. Wenn

wir also das Salatbereiten und das Salatessen in solcher Mannigfaltigkeit richtig handhaben, kann gar keine Rede von Un-  
genügen sein, auch wenn wir sonst noch kein großes Wissen vom  
innern Wert dieser Nahrungsmittel haben. Einzig, wenn wir  
zu einseitig oder zu wählerisch vorgehen, kann es zu Mängeln  
kommen. Dann aber tragen nicht die Salate die Schuld, sondern  
unsere falschen Gewohnheiten oder unser mangelndes Fach-  
wissen.

Nun aber wollen wir doch genau hinsehen. Welche Stoffe,  
welche Kräfte oder Energien liefern sie?

Natürlich ist jede Gemüseart verschieden in ihrem Gehalt.  
Kopfsalat liefert nicht dasselbe, wie Rüebli; nicht einmal unter  
Blattsalaten, z. B. Pflücksalat zu Kopfsalat, finden wir den-  
selben Gehalt, oder sogar die äußeren, grünen Blätter eines  
Salatkopfes enthalten mehr Vitamin C als dessen innere, zart-  
gelbe Blätter.

Jedoch zwei gemeinsame Punkte oder Eigenheiten haben alle  
Gemüsearten und deren Teile, ebenso die Früchte:

1. Alle sind reich an vollaktiven Mineralgemischen, an  
ebenso vollaktiven Vitamingemischen, sowie einer ganzen Reihe  
anderer sogenannter Vitalstoffgemischen, d. h. an Auxonen -  
Lipoiden - Enzymen, Fermenten und Aromastoffen. Das ist  
wichtig, denn ohne sie kann weder Aufbau, Betrieb noch eine  
Regeneration in unserem Körper vor sich gehen. Es ist das-  
selbe, wie wenn dem Auto die Zündung fehlte, die erst alle  
andern Reaktionen ermöglichen und auslösen kann.

Die zweite, ebenso weittragende Tatsache ist: Alle holen ihre  
Stoffe *unmittelbar* und *direkt* aus den *Quellen*, d. h. den feinst-  
verwitterten Gesteinen des Bodens. In Zusammenarbeit mit den  
verschiedensten Bodenlebewesen, unter Mithilfe von Wasser  
und Luft, sind diese Mineralstoffe aus dem Gesteinsmehl her-  
ausgelöst, umgearbeitet und in eine Form gebracht worden, daß  
die Pflanzenwurzeln sich ihrer bedienen können.

Damit treten diese Stoffe zum ersten Mal ihren Kreislauf  
durch Pflanzen - Tiere und Menschenleiber an. Sie sind noch  
vollaktiv, haben noch nichts von ihrer Lebendigkeit und Wirk-  
samkeit durch andere Passagen (Durchgänge) eingebüßt. Ich  
glaube, wir erfassen noch viel zu wenig dies gewaltige und ein-  
malige Geschehen, *das Schöpfen aus der Quelle*.

Nach dem «Energie- und Entropiegesetz» verlieren nämlich alle Kräfte mit jedem Durchgang durch ein anderes Lebewesen an Lebendigkeit und Aktivität. Sie haben die Neigung, auf eine tiefere Stufe abzusinken. Wollten wir uns die nötigen Mineralstoffe und Vitamine durch Milch z. B. zuführen, sind sie anders geladen, selbst wenn wir diese roh trinken; indem sie eben viel von ihrer Aktivität und Wirksamkeit an die Kuh, an ihren Lebensbetrieb abgegeben haben.

Einzig und allein durch die Rohgemüse und Früchte gelangen wir an die Quellen aller Kraft.

Lesen wir, was Dr. Bircher nach gründlichstem Studium dieser Fragen schreibt:

1. *Nur das grüne Pflanzenblatt ist unter Ausnutzung der Sonnenenergien imstande, alle die Stoffe aufzubauen, von denen alle andern Wesen leben, auch Mensch und Tier.*
2. *Im grünen Pflanzenblatt ist die höchste Stufe der Heil- und Lebenskraft enthalten.*
3. *Die wertvollsten Stoffe aus dem Pflanzenblatt sind angereichert in den Früchten und Nüssen. Diese entwickeln daher, zusammen mit frischem Gemüse und Knollen, und frischen Säften daraus, die allerhöchsten Heilwirkungen bei schwerer Krankheit ohne Medikamente, durch Wiederherstellung der Lebenskraft der Körperzellen, die vorher durch Fehlernährung geschwächt und lahmgelegt worden sind.*
4. *Der Wert- und Energiegehalt sinkt mit jeder Stufe der Lebewesen, die davon direkt oder indirekt leben. (Pflanzenfresser — danach Fleischfresser)*

Und an anderer Stelle schreibt er:

*«Pflanzliche Rohkost ist die Nahrung mit dem maximalen Wirkungsvermögen, dem höchsten Heilwert und einem über-raschenden Nährwert.»*

Nun wissen wir, unser Körper bedarf des Eisens zur Blutbildung, zur richtigen Funktion des Gasstoffwechsels. Wir wissen auch, Kalk und Phosphorsäure haben wir nötig zur Knochenbildung. — Betrachten wir nur diese drei von 92 bisher erforschten Mineral- und Spurenelementen, von denen er

eine große Anzahl verwertet. Was soll unser Körper mit Eisen anfangen, das wir von einem Nagel schlecken? Oder was mit dem Kalk, den wir von einem Kalksteinchen knabbern? Geschweige denn, was mit der giftigen Phosphorsäure?

Wir spüren: die müssen erst eine gehörige Umwandlung erfahren. Im Steinmaterial der Erde sind sie gefangen, leblos, hart, kristallförmig, für unsere Augen und Sinne — «tot».

Nebenbei bemerkt, damit sind sie vor Verderb geschützt durch die Jahrtausende — Jahrmillionen.

Nun aber sollen sie flüssig werden — lebendig werden — so lebendig, daß sie Blut bilden, ein solides Knochengerüst aufbauen können und noch viele andere Funktionen vollbringen in irgend einem menschlichen oder tierischen Körper.

Es müssen also ganz neuartige Formen und Kräfte gebildet und mobil gemacht werden. Zum eindrucklicheren Sich-Vorstellen-Können, daß wirkliche Kräfte in den Mineralien stecken, Kräfte, die sich gegenseitig anziehen, abstoßen oder sich gleichgültig sind, bis irgendwie ein anderer dazwischen tritt, oder die Bedingungen sich ändern, beobachten wir das gegenseitige Verhalten von Magnetstäbchen und einer eisernen Stecknadel. Liegen sie vereinzelt, das eine hier, das andere dort, bleiben sie ruhig — wie tot — niemand sieht weder dem einen, noch dem andern eine ihm innewohnende Kraft an. Verändern wir aber die Distanz — und sobald diese richtig ist — fahren sie heftig aufeinander los und halten sich fest. Also müssen in den beiden, für unsere Augen toten Gegenständen, Kräfte vorhanden sein, und zwar energische, ganz aktive. Nur die Distanz braucht verschoben zu werden, bis sie augenfällig in Erscheinung treten.

Nun, Voraussetzungen, daß aus dem Gesteinsmaterial der Erde alle diese Mineralstoffe lebendige, «pflanzenverfügbare» Nährstoffe werden, schaffen die Bodenlebewesen. Pflanzliche: Pilze — Algen — Hefen — Bakterien und

tierische: Lithobionthen (Steinaufschließer), Amöben usw., sonder Zahl, bis zu den Regenwürmern. Auch ihnen müssen zuerst die richtigen Voraussetzungen geschaffen werden, soll das Getriebe der Umformung losgehen können. Erstens muß das Steinmaterial so fein verwittert oder gemahlen sein, daß es Wasser speichern kann. Feuchtigkeit ist die zweite Voraussetzung, und Luftzufuhr die dritte. Kommt noch Sonnenwärme dazu, ist das Getriebe der Umformung schon so lebhaft und



mannigfaltig, daß bald Stickstoff der Luft gebunden und gespeichert werden kann. Stickstoff ist aber eine weitere Voraussetzung zu noch mannigfaltigerer Organismengarnitur — und damit Umformungsmöglichkeit und -Tätigkeit. Am Ende ist der Umformungsprozeß zur Hauptsache abgeschlossen und die Nährstoffe liegen «pflanzenverfügbar» gespeichert in den Bodenkrümelchen. Nun kann jede Gemüse- und Fruchtart, je nach dem Muster oder der Schablone, die ihr innewohnt, aus dem Gemisch auswählen. Die eine wird sich mehr Eisen sammeln, eine andere mehr Kalk, alle aber auch die andern Mineralstoffe dazu: Magnesium, Mangan, Phosphorsäure, Schwefelsäure, Kali, Natron, Fluor, Chlor, Jod usw.

Diese Stoffe — zugleich aber sind es Kräfte — werden im Wasser gelöst von den Pflanzenwurzeln aufgenommen und durch den Stengel in die Blätter transportiert. Hier wartet eine neue Stufe der Umformung, der Lebendigmachung. Neue «Maschinen» oder Organismen, die Blattgrünkörperchen, wissen neue Kräfte zu mobilisieren und den Pflanzen einzuverleiben: Sonnenlicht — Sonnenwärme — Sonnenkraft — Kohlensäure können sie einfangen, umformen und verschmelzen mit den bereits aus dem Boden aufgenommenen Erdenstoffen. Wieder ist das Getriebe mannigfaltig und groß, auch wenn es für unsere Augen still und lautlos abläuft. Auch diese neuen Kräfte alle müssen umgewandelt und in eine Form gebracht werden, daß sie von unserem Körper verwertet werden und in ihm zu voller Aktivität gelangen können. So trifft es denn wiederum zu, was Dr. Bircher schreibt: *«Mit unserer Nahrung aus dem Pflanzenreich nehmen wir akkumulierte Sonnenenergie auf.»*

---

*Schöpferische Männer, die wirkliche Taten vollbringen, haben keine Abneigung gegen Probleme — sie schätzen sie sogar. Sei dankbar dafür, denn sie bedeuten, daß Gott Vertrauen in deine Fähigkeiten hat, sie, mit denen er dich betraute, zu überwinden. Es gehört zu den wenigen ganz großen Genugtuungen dieses Lebens, Probleme gut zu überwinden.*

N. V. Peale

Wir aber belegen diese «akkumulierte Sonnenenergie» und ihre mannigfaltigen Erscheinungsformen mit dem Namen «Vitalstoffe», d. h. Lebensstoffe, und benennen sie näher mit Vitaminen — Auxonen — Lipoiden — Enzymen usw. Einzig und allein die Pflanzenwelt mit ihren Blattgrünkörperchen, sonst kein anderes Lebewesen, kann diese Stoffe und Kräfte schaffen und in diejenige Verfassung bringen, daß unser Körper sie verwerten und damit zu seiner Lebendigkeit und Kraft kommen kann.

Nehmen wir nicht bedacht auf genügende Zufuhr, genügende Wirkungskraft, die z. B. durch Kochen oder Feinermachen herabgemindert und aus der Harmonie gebracht werden kann, reagiert der Körper mit Krankheit; *muß* mit Krankheit reagieren, weil zerstörte Harmonie eben nur Un-Harmonie oder Disharmonie weiter geben kann. Welch weise Vorsehung, uns Menschen über die Rohsalate den direkten Zugang zu den Quellen all dieser umgewandelten und verbundenen Erden- und Himmelskräfte zu gewähren! Und welch eine Anmaßung, zu glauben oder zu behaupten, Rohsalate lieferten keine Kraft. Im Gegenteil: sie allein schaffen und speichern für uns Kräfte, sie müssen bewertet werden als:

«*Muttermilch des erwachsenen Menschen.*»

Das Kleinkind bezieht seine Lebenskräfte für die ersten Monate direkt aus der Mutterbrust, das ist seine direkte Quelle, die ausgewogene, seinem Organismus angepaßte Nahrung bietet. Allmählich soll es aber übergeleitet und hingewiesen werden auf die zweite direkte Quelle, die in ebensolcher Vollkommenheit angepaßt ist an den Bedarf des nun erwachsenen, arbeitenden Menschen — eben auf die Früchte und Rohgemüse.

Nun aber kann man einwenden: das ist alles schon recht, aber Körperkraft meinen wir, starke Arme, stämmige Beine. Auch das wollen wir untersuchen. In der offiziellen Ernährungslehre gelten als ausgesprochene *Betriebsstoffe*

- a) Kohlehydrate, d. h. Stärke- und Zuckerarten;
- b) Fette.

Wer aber produziert sie, baut sie auf? Wieder die Blattgrünkörperchen. Zudem, was hindert uns, den Blattsalaten ausgesprochene Stärketräger beizufügen? Vor allem den Kartoffelsalat, Hülsenfrüchte oder Getreidearten. Freilich, diese bedürfen des Aufschließens durch Kochen, aber es stehen uns

noch die Knollengewächse zur Verfügung: Rüebli — Sellerie — Randen. Es sind hochwertige Speicherorgane der Pflanze, und unklug wäre es, wenn sie immer nur gekocht genossen würden. Vergessen wir auch in diesem Zusammenhang die günstigsten Muskel- und Herzkraftspender, die Fruchtsalate, nicht.

Wir wissen, unser Körper ist auf Traubenzucker als seinem arteigenen Betriebsstoff gebaut, wie die Automotoren auf Benzin. Aus den Fruchtzuckerarten kann er mit geringstem Aufwand und größtem Nutzeffekt seinen arteigenen Betriebsstoff herstellen. Weshalb nützen wir diese Tatsache nicht besser?

Fruchtsalat? — Nein — sind wir nicht gewohnt!

Merken wir uns: *man kann alles, wenn man seinen Nutzen einsieht*. Zu einem Auflauf oder irgend einem Kuchen paßt ein Fruchtsalat sehr gut und mundet herrlich. Er kann bereitet werden aus mannigfaltigen Früchten an einer Joghurt-, Rahm- oder Quarksauce, oder ganz einfach mit Süßmost. Ich finde es auch für die Bauernfamilie nicht abwegig, den einheimischen Früchten als Medizin ab und zu etwas Südfrüchte, Zitronen, Orangen, Grapefruits oder Bananen beizumischen. Das ist noch lange gescheiter und ökonomischer als das Geld zum Arzt oder in die Apotheke zu tragen.

Fruchtsalate zur Abwechslung haben noch den Vorteil, das Gemüsesalat-Essen aufzulockern. Durch Abwechslung und Mannigfaltigkeit beugen wir dem Ueberdruß vor. Das ist wichtig. — *Weiter von Wichtigkeit ist, daß wir immer mit der Rohnahrung beginnen*. Dazu braucht es nur guten Willen und etwas Einsicht, leicht ist alsdann die Speisenfolge abgeändert.

Gibt es als Nachtessen: Mehlsuppe, Gschwellte und Joghurtfruchtsalat, essen wir eben zuerst Joghurtfruchtsalat mit Gschwellten und zuletzt noch Suppe nach Wunsch.

Zum Mittagessen lassen wir am besten die Suppe grad weg und beginnen mit den Salaten. Wir sollen uns ja zuerst mit der besten Nahrung versorgen. Das aber ist die Rohgemüsenahrung, wie wir uns jetzt vergewissert haben — alles andere ist zweit- und drittrangig. Unbenommen bleibt uns aber, einen direkten Suppentag zu machen. Auch wenn die Suppe dann entsprechend reichhaltig als Hauptgericht gedacht ist, beginnen wir diese Mahlzeit mit Früchten oder Salaten und brauchen keine Skrupeln wegen Unterversorgung zu hegen.



Was unsere andern Nahrungsmittel anbelangt — Milch — Kartoffeln und Brot, — liegt die Sache so, daß die Milch wegen ihres fehlenden Eisengehaltes und oft ungenügenden Vitamin-C-Gehaltes dringend der Ergänzung durch Früchte und Rohgemüse bedarf. Kartoffeln sind an sich hochwertig, aber mit Salaten zusammen werden sie zur idealen Nahrung. Käse und Eier haben Salat oder Früchte nötig, um ausgeglichener, ausgewogener zu werden, und Fleisch ohne Salate wird zu gefährlich krankmachender Speise.

Lassen wir uns also nicht verdrießen, Salat in Mannigfaltigkeit und Abwechslung zu bereiten — dann aber auch zu essen. Es lohnt sich wie sonst nichts in der Pflege der Gesundheit und damit der Leistungsfähigkeit — außerdem noch am Portemonnaie. Beginnen wir zuerst mit aufregend knappen Portionen und die Begierde danach wird sich eher einstellen.

Achten wir auch bei der Saucenzubereitung, daß gutes Oel verwendet wird, trotzdem aber sparsam; — noch sparsamer aber Salz und Essig, dagegen reichlich Kräuter, ev. ab und zu Joghurt oder Quark mit Zitronensaft. Salat muß gut und frisch schmecken.

Dr. Feldheim schreibt: *«Wir alle bedürfen der Gesundheits-erziehung — wir Erwachsenen sind aber in Belangen der Gesundheitserziehung geradezu als «Schwererziehbare» zu bezeichnen.»*

Stimmt das? Jeder erforsche sein Herz!

## Von neuen Büchern



*Um zehn Uhr auf der Concorde*

Gertrud Heizmann

Francke Verlag Bern

Zwischen Helen, einer Schülerin der Töchterhandelsschule in Bern und ihren Eltern zerbröckelt das Vertrauen. Sie reist mit zwei Freunden, «um endlich sich selber zu sein», in ihren Ferien nach Paris. Nach wenigen Tagen von diesen im Stiche gelassen, versucht sie sich in

der Weltstadt durchzuschlagen. In einer harten Lebensschule bewährt sich ihr Charakter.

Um manch schmerzliche Erfahrung reicher, findet sie den Weg zurück in ihre Heimat, zunächst nicht zu ihren Eltern. In einem Jugendlager im Tessin reift sie, in harter Arbeit im besten Sinne «zu sich selbst» heran und wächst in ihr eigenes Leben hinein.