

**Zeitschrift:** Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 1 (1929-1930)

**Heft:** 4

  

**Artikel:** Ein Gespräch über neuzeitliche Ernährung von Gegner und Freund

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968543>

### **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:** 10.02.2026

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



# Das neue Leben

Monatliche Zeitschrift u. Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform  
Herausgegeben von A. VOGEL, VERLAG „DAS NEUE LEBEN“, BASEL  
Copyright by Verlag „Das neue Leben“ 1929. Alle Rechte vorbehalten.

JUNI 1929

No. 4

1. JAHRGANG

Abonnementspreis für die Schweiz: Halbjährlich Fr. 2.80, jährlich Fr. 5.—  
Postcheckkonto V 6883

Abonnementspreis für Deutschland: Halbjährlich Mk. 2.80, jährlich Mk. 4.80  
Übriges Ausland: Halbjährlich Fr. 3.50, jährlich Fr. 6.—

Insertatbestellungen müssen 15 Tage vor Erscheinen der betreffenden  
Nummer im Besitze des Verlags sein.      Telephon Basel Birsig 6786

Auflage 10 000 Exemplare.

## INHALTSVERZEICHNIS:

1. Gespräch über neuzeitliche Ernährung von Freund und Gegner . . . . .	73	8. Frage und Antwort: . . . . .	94
2. König oder Sklave? . . . . .	82	Wieso kann der Eskimo ohne Pflanzennahrung leben?	
3. Barfusslaufen . . . . .	84	9. Warenbericht: . . . . .	94
4. Sonnenwirkung . . . . .	86	Die Kirschenzeit. Flüssiges Obst. Rohkostmaschine.	
5. „Wenn die Glockenblumen läuten“ . .	89	10. Kleiner Anzeiger . . . . .	96
6. „Nur eine Frau!“ . . . . .	89		
7. Zur Freude der Kinder: „Summ!“ . .	93		

## EIN GESPRÄCH ÜBER NEUZEITLICHE ERNÄHRUNG VON GEGNER UND FREUND.

Kaum war ich in W. ausgestiegen, um mich zu einer Jura-  
wanderung zurecht zu machen, als mir jemand auf die Schultern  
klopfte «Salu Max!»

«Was? Du bist es, Hans? Wo kommst du denn her? Ich  
glaubte, du seiest über alle Berge unter den schattigen Palmen des  
Südens!»

Ja, wenn mir nur diese verflixte Hitze nicht so aufs Dach  
gegeben hätte. Auch der Arzt riet mir, wieder heimzugehen, denn  
ich hätte zu dickes Blut.»

«Ja, hat dir der Arzt denn nicht gesagt, wie dieses Blut ver-  
bessert werden kann, damit es leichter in deinen Adern rolle?»

«Er hat mir nur geraten, es sei das beste für mich, heimzu-  
gehen, und ich wäre schon eher wieder hier, wenn mich nicht  
einige Kollegen abgehalten hätten. Die wollten mir nämlich  
immer plausibel machen, ich solle kein Fleisch, keine Eier, keine  
scharfen Gewürze und wenig Hülsenfrüchte essen, ich sollte keinen  
Wein trinken und zudem fast alles roh zubereitet geniessen. Weisst  
du, das war eine ganz verrückte Gesellschaft, die ich um mich  
hatte, denn die tranken keinen Wein, rauchten nicht, sie lebten



nur von Früchten und Gemüse, und dies assen sie fast ausschliesslich roh!»

«Ja, waren sie denn nicht gesund dabei?»

«Das wohl, aber die lebten schon lange so, und weisst du, das ist nicht für jedermann, und ich bin sicher, ich wäre draufgegangen, wenn ich dies weitergeführt hätte. Man hat mir diese Lebensweise anempfohlen, um das Klima ertragen zu können, jedoch schon nach einigen Tagen war es mir so schwabbelig und mein Magen wollte nicht mehr mit Knurren aufhören, dass ich glaubte, ich hätte bald nicht nur dünnes Blut, sondern gerade alles beginne dünn zu werden, denn ich habe dabei so abgenommen, dass ich so nicht hätte heimkommen dürfen. Da habe ich umgesteckt, mich noch tüchtig zurechtgefuttern, und jetzt bin ich da und fühle mich soweit wieder ganz wohl.»

«Du erzählst mir da schöne Geschichten, jedoch, wir wollen uns nun auf die Beine machen und nicht den schönen Morgen da auf dem Bahnhofe verbringen. Ich denke, du gehst auch in den Jura? Ich wollte eine Kammwanderung machen, und ich nehme an, du hast das gleiche geplant. Ich komme nämlich gerne mit dir, denn du kennst dich auf diesen ‚Höggern‘ gar gut aus.»

«Also los, und nun weiter im Thema.»

«Du Max, es fällt mir auf, dass du so schlank geworden bist! Wo hast du denn deinen Speck gelassen? Du warst doch nicht so dick, dass eine Entfettungskur gerade notwendig gewesen wäre!»

«Bevor ich dir antworte, möchte ich dich fragen, ob ich gut oder schlecht aussehe?»

«Na, du gefällst mir, offen gestanden, viel besser als früher und siehst auch nicht mehr so bleich aus, und obschon du noch keine roten Backen hast, zeugt dein Aussehen doch von einer gesunden Frische. Die Pillen und Mixturen oder das Karlsbader-salz, das du geschluckt haben wirst, scheint dir demzufolge doch gut getan zu haben!»

«Da hast du eine Ahnung, mein Lieber, ich habe von früher her genug von all dem zusammengepanschten Kram, den nur die schlucken, die nicht verstehen, was darin ist und was damit zusammenhängt! Ich bin, — verschrück nun nicht, wenn ich dir's sage, ich bin seit zwei Jahren ‚Rohköstler‘!»

«Nun, hör' aber auf, du willst mir einen Bären aufbinden! Du wirst doch nicht auch so verrücktes Zeug machen wie einige meiner Arbeitskollegen in der Faktorei?»

«Ich mache absolut keinen Spass, denn schon seit du fort bist, und es sind nun bereits drei Jahre her, lebe ich fast ausschliesslich von Rohkost, und wie du selbst gesagt hast, sehe ich heute besser aus, als damals und bin auch wieder besser auf den Beinen, denn du weisst ja, wie ich immer zu ‚bärzen‘ hatte.»

«Weisst du, das wundert mich tatsächlich, du warst doch gerade auf Fleisch und Eier so versessen, das kann ich dir fast



nicht glauben! Du wirst aber doch hie und da noch ein Stückchen Kalbfleisch essen oder ein wenig feinen Lyoner, Salami oder Schinken mit Butterbrot, besonders zum Mitnehmen bei Touren?»

«Denk du, ich habe gar kein Verlangen mehr nach all dem, und ich will dir dann beim Mittagessen zeigen und zum Versuchen geben, was ich alles im Rucksack habe.»

«Ja, aber hast du denn nicht immer Hunger, wenn du nur so rohes Zeug issest? Ich habe es einige Tage getan, aber ich glaube, ich wäre schon nach vier Wochen nur noch Haut und Knochen gewesen bei dieser Rohkost. Weisst du, dass gerade du dies zustande gebracht hast, wundert mich, und ich bin wirklich gespannt, was du zu all dem sagst, was ich schon nachteiliges über diese Rohkost gehört, gesehen und nicht zuletzt auch erlebt habe. Ich weiss, du warst in der Schule immer ein heller Kopf, und ich hoffe nicht, dass ‚Manitu‘ dich mit Blindheit geschlagen hat. Weisst du, ich sage dir nochmals, das kann recht sein für Rentier, reiche Leute und Idealisten, die nichts schaffen und aus Luft und Liebe leben können, aber für unsereinen, der die Woche hindurch auf dem Bureau und im Lager krampfen muss, da muss auch ein kräftiges Essen her mit einem guten Wein dazu, und erst noch die Schwerarbeiter, das kannst du mir nicht plausibel machen, dass da das Grasessen und die paar Früchte Kraft geben sollen, da muss eine kräftige Fleischsuppe her, denn das schöne rote Muskelfleisch, das enthält Kraft!»

«Ja, nun mach wieder mal eine Pause, denn ich will nun auch wieder einmal etwas sagen, sonst bringst du noch so viel Argumente, dass ich gar nicht mehr nachkomme mit beantworten.

Wohl liegen in der Muskelfaser des Fleisches gute Nährwerte, und ich lasse solches nicht aus meinem Speisezettel weg um seiner Vorteile willen. Es hat jedoch auch Nachteile, und wenn die gleichen Nährstoffe in anderen Nahrungsmitteln zu finden sind, die mir das gleiche bieten, ohne die mit dem Fleischgenusse zusammenhängenden Nachteile, dann greife ich doch logischerweise zu Letzteren. Ich will dir dies noch genauer erklären, jedoch vorerst möchte ich dich fragen, woher hat denn der Ochse seine Kraft und sein schönes, rotes Muskelfleisch?»

«Das ist noch eine Frage! Vom Gras- und Heufressen natürlich! Aber wir sind doch keine Ochsen!»

«Allerdings sind wir weder Ochsen noch Affen, aber wie du aus den Vorlesungen weisst, gehören wir rein physisch gesprochen zu der Klasse der Säugetiere und brauchen genau die gleichen Stoffe zum Aufbau und zur Erhaltung unseres Organismus, wie das liebe Vieh zum Aufbau seines Körpers. Wenn nun im Grase und in den Früchten all diese Stoffe enthalten sind, dann ist nur noch die Frage zu lösen, ob und wie wir solche auch unserem Körper zuführen können.»



«Ja, wir haben doch nicht genau die gleichen Verdauungsorgane. Wir sind schliesslich auch keine Wiederkäuer mit einem Labmagen und sind somit doch absolut nicht imstande, die harten Cellulosehüllen einer solchen Nahrung zu sprengen!»

«Da hast du schon recht, aber wir essen ja auch kein eigentliches Gras, sondern nur die wenig cellulosehaltigen Gemüsekräuter und die Früchte, und die können wir Menschen, wie du ja selbst weisst, auch ohne Labmagen und Wiederkauapparat sehr gut verdauen.

Übrigens kann das Vieh die harte Cellulose ebensowenig verdauen wie wir, denn wenn z. B. ein Pferd den Hafer ganz schluckt, dann kommt das Haferkorn, wenn die Cellulosehülle (Strohhaut) noch unversehrt war, ebenfalls ganz wieder hervor, und da haben sich, wie wir von daheim her wissen, die Spatzen stets freudig dahinter gemacht. Das Getier kann also die Cellulosehaut auch nicht verdauen, denn um die verdaulichen Stoffe zu erschliessen, muss es eben auch den Kauakt, die mechanische Zerkleinerung durch die Zähne zu Hilfe nehmen.

Was nun deine Frage, die Schwerarbeiter betreffend, anbelangt, kann ich dir mitteilen, dass z. B. E. W., welcher Automechaniker ist und den du gut kennst, schon viele Jahre von Rohkost lebt und sich sehr wohl dabei fühlt, und denke doch einmal an die chinesischen Kuli, die die schwere Hafenarbeit erledigen und täglich von morgens bis abends mit schweren Lasten über die Planken laufen, ein- und ausladend. Hast du auch schon beobachtet, was sie essen?»

«Da hast du recht, denn ich habe öfters zugeschaut, wenn sie mit ihrer handvoll hartem, körnigem Reis einer Zwiebel und einer Tomat oder sonst einer Frucht in der Hand auf einer Taurolle oder einer Tonne gesessen sind und gegessen haben, aber das sind Chinesen und die sind daran gewöhnt.»

«Du hast wohl recht, jedoch auch wir können uns langsam wieder an solches gewöhnen, denn wir sind langsam von der Bescheidenheit und der natürlichen Nahrung abgekommen, und langsam müssen wir halt eben wieder zu ihr zurückkehren.

Was nun das Fleisch anbetrifft, möchte ich dich daran erinnern, was wir in der Anatomie unter dem Mikroskop nicht alles im Fleische gefunden haben. Allerlei Bakterien, Bazillen, Trichinen und was alles noch für Kleinlebewesen unter dem Glase sichtbar wurden, dass einem am Mittagessen das schönste feine duftende Beefsteak nicht mehr anziehen konnte.

Was man an den Pflanzen gefunden hat, waren meist belanglose Pilze oder Ungeziefer, was beim Waschen und Reinigen alles weggeht, und wenn Pflanzennahrung reinlich zubereitet wird, ist es schon von diesem Gesichtspunkte aus betrachtet ohne Zweifel die reinste Nahrung, was du doch sicherlich zugeben musst.»



«Damit hast du ja recht, aber weisst du, man vergisst so etwas wieder, und was man nicht mehr weiss, macht einem auch nicht heiss.»

«Da bist du aber auf dem Holzwege, denn Unwissenheit schützt nicht vor des Gesetzes Strafe, und alle die vielen Kranken, die an Krebs, Lungentuberkulose, an Gicht, Rheumatismus, am Magen, an den Nieren, der Leber und den vielen anderen Krankheiten leiden, wissen auch in den wenigsten Fällen, worin solche Leiden ihre Entstehungsursache haben, und wie man heute gefunden hat, sind mindestens 80 Prozent aller Leiden durch naturwidrige Lebensweise und vor allem durch falsche Ernährung hervorgerufen worden.»

«Du gehst mit dieser Behauptung sicherlich zu weit, denn sieh, Tuberkulose ist doch keine Ernährungskrankheit, sie wird doch durch einen Bazillus hervorgerufen, und es ist meistens eine vererbte Sache, darum stellt man bei einer Diagnose auch zu allererst fest, ob in der Familie nicht auch schon jemand tuberkulös gewesen ist.»

«Allerdings wird Tuberkulose durch einen Bazillus hervorgerufen, jedoch warum sind denn nicht alle Menschen für Tuberkulose empfänglich, da doch anzunehmen ist, dass schon die meisten von uns Bazillen eingeatmet haben, weil die Sporen der Bazillen ja in der Luft in unzähligen Millionen enthalten sind.»

«Das ist nun wieder eine Frage für sich, selbstverständlich muss jeder einen günstigen Nährboden finden, um sich entwickeln zu können, da der Bazillus in einer reinen Lunge keine Entwicklungsmöglichkeit hat und wieder hinausgeschafft wird.»

«Gerade dies wollte ich aus deinem Munde hören, denn durch unrichtige, naturwidrige Lebensweise und unrichtige Ernährung wird der für den Bazillus zur Entwicklung notwendige Nährboden geschaffen, und auch du weisst sehr wohl, dass Verstopfung, Fäulnisprozesse und auch Gärungen in den Därmen, fortwährend Giftstoffe und Schlacken ins Blut befördern, das Blut solche vorwiegend in die Lunge wirft, und wenn die Lunge nicht mehr zur Genüge ausscheiden kann, lagert sich das Zeug ab und die so verschlackte Lunge ist bekanntlich der beste Nährboden für Bazillen. Was das Vererben anbetrifft, kann nur eine Blutkrankheit vererbt werden (wie z. B. Syphilis). Bei anderen, wie z. B. bei der Tuberkulose kann höchstens eine allgemeine organische Schwäche als Disposition zur Krankheit beim Kinde gefunden werden. Wenn dann die Eltern nach ihrem verkehrten Schema mit dem Kinde weiterfahren, ist es doch nicht zu verwundern, wenn das Kind auch der gleichen Krankheit anheimfällt. Ärzte, die dies einsahen, haben Kinder tuberkulöser Eltern in fremde gute Pflege gegeben und in den allermeisten Fällen sind solche Kinder auch gesund geblieben.



Denk dir, ich habe schon die schwersten Blutkrankheiten, wie Syphilis, durch Licht, Luft und richtige Ernährung völlig gesunden sehen.

Nun wollen wir aber das Fleischthema wieder fortsetzen. Weisst du, abgesehen davon, dass es mich heute anwidert, wenn ich daran denke, dass man die armen Tiere züchtet, um sie dann totzuschlagen und aufzuessen, will ich nun nur rein sachliche Argumente, vor allem gegen das übermässige Fleischessen, ins Feld rücken.

Du weisst ja noch, wie wir daheim beim Max T. geheult haben, als man den treuen Bummi und den Spiegel, dem Metzger verkaufte, und als es den Bless blähte, und man ihn stechen musste, denn das waren doch die drei treuesten Kühe, die immer gemuht haben, wenn wir in den Stall von Maxens Vater kamen.»

«Zugegeben, das waren schöne Zeiten und da waren uns die Kirschen, Himbeeren, Äpfel und Pflaumen lieber, als der halb gläserne Speck und das zähe Rindfleisch. Auch die Einstellung der Natur und der Tierwelt gegenüber war viel poetischer als wir es heute im Getriebe der modernen Zeit empfinden. Ja, die Jugend, die kommt nicht wieder.»

«O doch, Hans, ich fühle mich heute wieder so jung wie damals, als wir auf der Weide die Äpfel und Kartoffeln im Feuer geschmort haben. Man muss eben die Kunst kennen, nicht nur jung zu sein, sondern auch jung zu bleiben.»

«Aber nicht durch Rohkost!»

«Die Rohkost alleine bringt dir dies allerdings nicht, denn zu einem jugendlichen elastischen Körper gehört auch ein jugendlicher Geist, und wenn du mit deinem hohen Stehkragen und deinem bürgerlichen «Es geziemt sich» langsam verknöcherst, dann darfst du dich nicht wundern, wenn du die Frische und Fröhlichkeit deiner Jugend langsam verlierst.

Weisst du, weder am Stammtisch, im Kegelklub, beim forcierten Sporttraining noch beim steifen Theaterpublikum findest du deiner Jugend Frische wieder!

Ich freue mich, dich wieder einmal einen Tag bei mir in der Natur zu haben und wir wollen nun heute keine Kilometer schinden, sondern wir wollen nun wieder einmal einen Tag haben nach dem Muster jener Zeit, wo noch jedes Blümli und jedes Käferli stundenlang unsere volle Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen konnte. Und wenn wir uns heute unser Erleben gegenseitig zugute kommen lassen, dann sind wir durch eine gegenseitige geistige Befruchtung nicht nur nach aussen, sondern auch innerlich den Tagen unserer Jugend näher gerückt.»

«Max, du hast eine eigenartige Einstellung zum Leben und ich fühle mich wieder in einer ganz anderen Welt, jedoch du



warst von jeher ein kurioser Kauz, und ich habe in der Fremde viel an dich gedacht, denn deine ideale Weltanschauung bietet einem doch mehr, als der kalte Materialismus, wie er heute üblich ist und ich fühlte mich, offen gestanden, in deiner Umgebung immer so eigenartig wohlgeborgen.

Jetzt wollen wir aber wieder zum Fleischthema zurückkehren, denn es interessiert mich wirklich, wie du dies alles begründest, denn früher hat man doch auch Fleisch gegessen und ist dabei alt geworden!» «Ja, Hans, du weisst aber wohl, dass wir als Kinder wenig Fleisch bekommen haben und sag mir, was war damals unsere Hauptnahrung? Hatten wir nicht noch Schwarzbrot auf dem Tische und den Schnitztrog mit Äpfeln, Birnen, Kirschen, Zwetschgen und dörren (getrockneten) Bohnen, aus welchem wir uns, besonders von den Früchten, manchmal heimlich die Hosentaschen füllten. Diese feine Nahrung eigener Pflanzung ist heute fast zu den Sitten und Gebräuchen der Vergangenheit zu zählen, und das war eine gesunde Nahrung. Sauerkraut und Rüben haben wir uns mit viel Wacholderbeeren immer selbst eingemacht und du weisst, wie fein das rohe Sauerkraut geschmeckt hat, wenn wir der Mutter beim Rüsten in unbewachten Augenblicken unter den Händen weggezupft haben. Wir lebten äusserst einfach und gesund, obschon es keine ledigliche Rohkost war im heutigen modernen Sinne. Langsam hat sich das ganz weisse Brot, das früher nur die Städter so weiss machten, eingeschlichen, und heute sind die Städter diesbezüglich die Gescheiteren, denn die fangen wieder mit dem Vollkornbrote an. Wir bekamen damals noch alle Sonntage 5 Rappen Taschengeld, und dies taten wir in den Sparhafen oder kauften zeitweise ein Brotweggli dafür, denn das viele Schleckzeug kannten wir nur vom Sehen in den Schaufenstern der Stadt, wo wir uns allerdings manchmal fast die Nase breit drückten, bis die Mutter uns wieder weiter zerrte.

Wenn es gut ging, gab es zweimal Fleisch in der Woche, und das zwar meistens am Donnerstag und am Sonntag, und wenn heute nicht alle Tage Fleisch auf dem Tische steht, dann ist der Mensch von heute nicht zufrieden. Schau' nur einmal die Statistik an, wie da die Zahlen des Fleischverbrauches gestiegen sind bis ins Vielfache seit jener Zeit, und glaub' nur die armen Leute, die ganz spärlich durch mussten, wurden nicht umsonst so alt, denn sie mussten sich mit Kartoffeln und Gemüse zufrieden geben und eine gute Suppe mit einem Stück Schwarzbrot musste manchmal schon als fertiges Menu genügen.

Auch war damals das Fleisch noch besser, denn man hatte noch keine künstlichen Futtermittel, und auch der Dünger kam nicht aus der chemischen Fabrik, denn all dieses künstliche, schnell treibende Zeugs ist nie von gutem, und man hat schon viele Vergiftungserscheinungen dabei konstatiert.»



«Da magst du auch recht haben, denn dies habe ich auch schon gehört, und hervorragende Gelehrte sollen es einwandfrei konstatiert haben, jedoch können sie der Reklame und Kapitalkraft der chemischen Grossindustrie nicht entgegen treten und der Bauer, der nur an das Gras heransieht, weiss nicht was dahinter, resp. darin steckt.»

«Früher war es des Landmanns Stolz einen recht grossen Miststock zu haben und alle Jahre wurde wieder ein neuer aufgeschichtet und nach drei Jahren wurde der Mist erst verwendet, und da alle Jahre ein neuer aufgebaut wurde, hatte man immer Dünger, und was sehr wichtig ist bei der ganzen Sache, der Mist hat vergoren und war zu schwarzer Erde geworden, und wenn solch vergorener Mist zum Düngen verwendet wird, dann versäuert er den Boden nicht und es entstehen auch keine solchen Schädigungen, wie bei der heute üblichen unrichtigen Düngungsmethode.»

«All dies spielt allerdings, wenn man es näher betrachtet, eine grosse Rolle, jedoch ist es so langsam gekommen, dass man es gar nicht gemerkt hat und ich muss dir wirklich in dieser Hinsicht voll zustimmen.»

«Nun kommt also noch ein Faktor, der als ein Hauptpunkt sehr ins Gewicht fällt. Du weisst, es gibt in der Nahrung zweierlei Mineralbestandteile, die Metallverbindungen «Basen» und die Metalloïdverbindungen «Säurebildner» genannt und diese beiden verbinden sich zusammen zu Salzen, die im Volksmunde als Nahrungssalze bezeichnet werden. Diese Mineralbestandteile sind im Körper so notwendig, wie der Pflaster (Zement) beim Bauen eines Hauses. Wenn wir gesund bleiben wollen, müssen wir dem Körper nun immer mehr «Basen» zuführen als «Säurebildner», damit im Körper freiwerdende, sich bildende Säuren von den überschüssigen «Basen» gebunden und durch den Urin als Harnsalze weggeführt werden können.

Da Fleisch, Eier, Käse und Hülsenfrüchte einen ziemlich grossen Säureüberschuss haben, ziehe ich die stark basenüberschüssigen Gemüse und Früchte dem Fleische entschieden vor.»

«Du, ich kenne aber Vegetarier, die sehen so bleich und matt aus, trotzdem sie nur von Pflanzennahrung leben, wie kommt denn das, wenn doch in den meisten Pflanzen ein Basenüberschuss enthalten ist?»

«Dies habe ich vor Jahren schon beobachtet und als ich der Sache auf den Grund ging, habe ich bemerkt, dass die Leute erstens fast alle Gemüse abbrühen, und damit gehen die meisten Mineralbestandteile vorweg schon verloren, und dann essen solche Vegetarier vielfach ganz entwertete Nahrungsmittel: Weissen, polierter Reis, weisse Teigwaren, Weissbrot und Weggli, weisser Zucker und einen Schrank voll Konserven, die mit Chemikalien behandelt und aufgefärbt worden sind, findet man als Nahrungs-



mittel in der Speisevorratskammer. Da ist es sicherlich nicht verwunderlich, wenn solche Leute bleichsüchtig und blutarm aussehen, denn ein solches vegetarisches Futter ist wirklich eine Hungernahrung und man kann bei den grössten Quantitäten unterernährt werden.

Zu einer rechten vegetarischen Küche gehören reine Naturprodukte, ungedüngtes Gemüse, feines, frisches und getrocknetes Obst und Vollkornprodukte, und wenn solches gut zubereitet wird, vermag es auch richtig zu ernähren und Kraft zu geben.

Nun noch ein letzter Punkt wegen dem Fleisch, und das geht in die Eiweisstheorie hinein.

Du weisst, dass man uns in der Schule lehrte, der Mensch brauche bis zu 250 Gr. Eiweiss im Tage, denn Eiweiss sei ein Hauptbaustein alles lebendigen Wesens. Somit wurden die Nahrungsmittel der Menschen vor allem nach dem Gehalte des Eiweisses bewertet, und Fleisch, Eier, Käse mit allen Milchprodukten, sowie Hülsenfrüchte galten als die besten, gehaltvollsten Nahrungsmittel, und wenn man einmal das Unglück hatte krank zu sein, gab's Bouillon mit Ei, und wenn möglich noch ein Hühnchen oder ein zartes Kalbsplätzchen. Heute nun hat man einwandfrei nachgewiesen, dass der Mensch täglich nur ca. 35 bis höchstens 50 Gr. Eiweiss benötigt und dass alles, was er mehr zu sich nimmt (insofern er es auch verwertet, assimiliert) im Körper wie Kohlenhydrate verbrannt wird. Nun, pass gut auf, denn nun erkläre ich dir etwas sehr Wichtiges. Du weisst, dass bei der Verbrennung der Kohlenhydrate Schlacken entstehen, die wir als Kohlensäure durch die Lungen wieder ausatmen. Bei der Eiweissverbrennung jedoch bildet sich Harnsäure als Schlacken, und wie solche im Körper sich auswirken kann, wissen alle Rheumatiker am allerbesten zu erzählen. Nun weisst du einen Grund warum heute so unendlich viele Menschen mit Gicht, Hexenschuss und allerlei rheumatischen Leiden geplagt sind. Die Eiweissüberfütterung, die durch eine falsche wissenschaftliche Schlussfolgerung noch gefördert wurde, hat viel dazu beigetragen, heute allgemein überhandnehmende schwere Krankheiten und sogenannte Alterserscheinungen wie die Arterienverkalkung zu einer empfindlichen Peitsche aller Volksschichten werden zu lassen.»

«Du hast wirklich recht, und ich bin so froh, dich heute nun getroffen zu haben, jedoch, sieh' mal um dich! Wir sind nun bald oben auf dem Kamme und die Sonne steht bereits hoch am Himmel, und was für mich nun wichtig zu werden beginnt, mein Magen fängt bereits anständig an zu knurren.»

«Gut, dann machen wir Halt! Vielleicht dort unter jener Wettertanne, wo wir noch ein feines Sonnenbad nehmen können, während wir uns den Inhalt unserer Rucksäcke wohl schmecken lassen!»



«Du, mich nimmst's wunder, was bei dir heraus kommt!»

«Und ich bin gespannt, was du alles für Leichenstücke auspacken wirst!»

«Hör' auf, sonst verdirbst du mir den Appetit, und dann musst du mir von deiner Rohkost abtreten!»

«So schlimm ist's wirklich nicht gemeint, jedoch musst du unbedingt versuchen, was ich alles bei mir habe, und ich bin gespannt, wie es dir munden wird!» (Forts. folgt.)

---

## KÖNIG ODER SKLAVE?

«Mehret euch und füllet die Erde und machet sie euch untertan,» sprach der Allmächtige zu seinem Ebenbilde, dem Menschen, nachdem er ihn geschaffen hatte.

Die Auswirkung einer schöpferischen, königlichen Tätigkeit wurde durch dieses grosse Geschehen dem irdischen Sohne Gottes gegeben. Kein unfreier, an gewisse Zeiten gebundener Naturtrieb, sondern die schöpferische Tätigkeit bewusst zu zeugen, barg dieser königliche Erlass des «Ewigen» in sich.

Nachdem der Mensch dem grossen, durch Hochmut zum Fürsten der Finsternis gewordenen Verführer den Nacken beugte, begann er, unter dem Einflusse dieses unrechten Fürsten das Königliche dieser Funktionen immer mehr zu verlieren. Durch langsam sich einschleichende, naturwidrige Lebensweise, unrichtige Ernährung, durch später in Erscheinung tretende alkoholische und giftige Getränke, sowie durch unhygienische Kleidung wurden die guten, gelegten Grundlagen immer mehr verdorben und die Lebenskraft des Menschen begann immer mehr zu schwinden. Zeitweise erkannten einsichtige Männer die Ursache des Abnehmens ihrer Lebenskraft und durch ihren reformierenden Einfluss ging es eine Zeitlang wieder vorwärts, um nachher wieder um so rapider abwärts zu strömen. Neben all diesem machte der Mensch den Tag zur Nacht und die Nacht zum Tage, und Mangel an Vormitternachtsschlaf trug dazu bei, dass die normalen Funktionen des gesamten Nervensystems einer leicht erregbaren Reizbarkeit Platz machen mussten. Zu all dem kam noch die mit der physischen Degeneration schritthaltende geistige Einstellung, und es ist nicht zu verwundern, wenn wir Menschen gegen ein unbewusst, durch äussere Beeinflussung selbst geschaffenes Sklaventum zu kämpfen haben.

Eine der empfindlichsten Geisseln in der Hand des Fürsten dieser Welt, ist die zur Leidenschaft gewordene überreizte Funktion der Zeugungsorgane. Schon zur Zeit des ersten Übergangs zweier Zeitalter, vor dem Einsturze des Wasserringes, waren sogar Engel im Menschenlande dieser Geissel erlegen und heute in der