

**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:** 5

  

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

**Autor:** A.V.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968548>

### **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:** 13.01.2026

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



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

(Fortsetzung.)

Wir mochten nun ca. 1200 m hoch sein, also noch 400 Meter unter dem Gipfel, den wir erreichen wollten. Jedoch die Morgenwanderung in dieser würzigen Bergluft hatte unsere Magennerven immerhin derart reagieren lassen, dass wir vorzogen, den Rest unseres Zieles als Dessert nach dem Essen in Angriff zu nehmen.

Wir machten es uns also gemütlich unter einer Wettertanne, die ihre Arme wie eine beschützende Mutter über uns ausbreitete. Bevor wir assen, legten wir uns einige Minuten langgestreckt auf den weichen braunen Boden, der uns, wie ein aus Nadeln geflochtener Teppich, als angenehme Unterlage diente.

Plötzlich hörten wir ein Klopfen und Hämmern, das immer stärker und stärker wurde, und als wir uns aufrichteten, sahen wir von weitem eine ganze Herde junger Pferde auf uns stürmen. Federleicht setzen sie über kleine Gebüsche und Steine hinweg, und wie ein aus den Sagen bekannter Geisterzug sausten sie wiehernd an uns vorüber, eine Vertiefung hinunter, einen Hügel hinauf und fort waren sie, bevor wir uns völlig bewusst waren, was um uns geschehen war.

«Du Max, das war aber fein! Was sind dies für Pferde?»

«Das waren nun rassige «Freiberger», die den Bauern im Dorfe gehören, denn dies ist die Gemeindeweide, wo das Jungvieh alljährlich hinaufkommt. Hast du den schönen, kräftigen Bau dieser jungen Tiere beobachtet? Das gibt die besten Pferde fürs Gebirge, denn obschon diese Rasse klein ist, hat sie eine fast unverwüstliche Zähigkeit und Ausdauer, besonders als Zugpferde. Das glänzende braune Fell, die schön geformte, leicht spielende Muskulatur, die schöne, fast elegant zu nennende Linie des Körpers dieser Pferde, ist ein Ergebnis all der Vorzüge, die hier oben geboten werden können. Gesunde, würzige Luft, Höhensonne, die sich ergebende Gymnastik und Bewegung auf den vielfach sogar steilen Weiden und nicht zuletzt auch das würzige ungetriebene Futter, «die reine Rohkost» hat die Möglichkeit einer solchen gesunden, kräftigen Entwicklung geboten!»

«Jetzt kommst du wieder mit deiner Rohkost, die spielt bei dir doch immer eine Hauptrolle. Nun lass aber mal sehen, was du da alles im Rucksack hast!» «Drei Äpfel, 8 Orangen, einige Nuxostengeli, 4 Scheiben Vollkornbrot in der Mitte mit Nussa und Honig bestrichen, 1 Beutel Chnuspermischung, bestehend aus Mandeln, Haselnüssen, Baumnüssen, Pinienkernen, Feigen, getrocknete Bananen, Datteln und Zwetschgen!» «Ja, ist das alles für den ganzen Tag?» «Jawohl, Hans, und das würde, ohne gross bescheiden sein zu müssen, sogar für beide reichen, um den Bedarf des Körpers zu decken, besonders an einem sonnigen Tage wie heute.»



«Ja, warum nur an einem sonnigen Tage, braucht man beim Regenwetter mehr Nahrung?» «Wenn ich dies behaupte, Hans, dann ist es nicht nur eine immer wieder gemachte eigene Erfahrung, sondern auch eine wissenschaftliche, nachweisbare Tatsache. Dass man natürlich bei kaltem Wetter mehr Heizwerte zu sich nehmen muss um mehr Wärme erzeugen zu können, ist eine altbekannte Tatsache. Jedoch heute weiss man, dass ohne Licht, ohne Sonne keine Verdauung stattfinden kann, und zwar beim Menschen, sowohl wie bei der Pflanze. Die Sonnenenergie wird von der Haut assimiliert und in den Körper geleitet, um in den Verdauungsorganen die als Nahrung eingenommenen Stoffe zu brauchbarem aufbauendem Material werden zu lassen. Wie die Blätter der Pflanze arbeitet die Haut des Menschen und auch die Arbeit der Wurzeln ist ähnlich derjenigen unserer Verdauungsorgane. Nicht umsonst habe ich während des Steigens mein Hemd ausgezogen und auf den Rucksack gebunden, denn ich bin gewöhnt, Sonnenwirkung nach bester Möglichkeit zu verwerten.

Je mehr ich Sonne habe, umsoweniger mag ich essen und das Wenige, das ich dann zu mir nehme, wird so gut verarbeitet, dass ich mich immer wohl und stark dabei fühle.» «Max, nun wollen wir aber essen!» «Gut, Hans, pack nun auch deine Habseligkeiten aus.»

«Drei Schinkenbrote, 4 Eier, 1 Stück kalter Wiener Schnitzel, 1 Büchse Corned-Beef, 1 Portion Käse, Brot und 1 Flasche Wein.»

«Ist dies dein ganzes Inventar, und das willst du heute alles verschlingen?»

«Das will ich meinen, und zwar einen schönen Teil davon recht bald. Den Rest behalte ich mir zum Vesper, und wenn ich noch etwas übrig habe, gibt es noch einen Leckerbissen für in den Zug. Zwar habe ich hier alles säureüberschüssige Nahrung, die zudem noch überreichlich Eiweiss enthält, und es mag vielleicht doch mit meinem dicken Blut, meinem Rheumatis und meiner unheimlichen Verstopfung zusammenhängen, wie du mir heute erklärt hast. Währenddem ich Rohkost ass, hatte ich zwar eine sehr gute Darmtätigkeit, jedoch ich hatte kurz nach dem Essen mehr Hunger, als vorher, besonders beim Essen frischer Äpfel. Wie kommt denn das?»

«Das ist sehr einfach, Hans, ein frischer Apfel hat auf die Magennerven eine sehr anregende Wirkung, und die dadurch entstandene Erfrischung steigert das sogenannte Hungergefühl. Ein echter Hunger wird auch durch das frische Obst gestillt.»

Ja, das bringst du aber kühn, der Hunger ist so echt, dass es mir gegen Mittag übel wird, wenn ich nichts esse, und meiner Schwester vergeht der Appetit, wenn sie nicht zur Zeit essen kann.» «Sieh, Hans, die meisten Menschen haben infolge der Vielesserei einen erweiterten und zugleich nervösen Magen, und ein solcher reagiert, wie du soeben gesagt hast. Wenn du einen



halben Tag fastest und du, wie so viele Leute, elend und schwach wirst, dann ist es wirklich Zeit, deinem Körper etwas zukommen zu lassen, und zwar eine äusserst sorgfältige Pflege, denn dies ist ein Zeichen, dass dein Organismus ziemlich heruntergewirtschaftet ist. Denk nur darüber nach, wenn du also nichts zu morgen issest, und es wird dir übel, dann gehst du schnell in die Speisekammer, um dich durch Nahrungsaufnahme wieder zu stärken, und nachher fühlst du dich wieder wohl.

Die Nahrung hat dir jedoch noch absolut keine Kraft gegeben, denn um Kraft geben zu können, muss sie zuerst verdaut und durch die Blutbahn dem Körper zugeführt werden. Was dir wieder ein Gefühl der Stärke gab, ist lediglich die Beruhigung deiner nervös reagierenden Magennerven. Zudem beginnt der Körper eine Reinigung vorzunehmen, sobald man ihn mit neuer Arbeit entlastet und dies verursacht eine Reaktion, die je nach dem Zustand des Körpers mehr oder weniger angenehm empfunden wird.»

«Ich kann dich nun bald begreifen, jedoch sieh, ich hatte einen Kollegen, der hat auch z. B. mit Rohkost begonnen, und er konnte das Rohe absolut nicht ertragen, denn er bekam immer Durchfall und manchmal auch Magenweh!»

«Ich will dir nun kurz etwas sagen:

Wer eine Fasten- oder Rohkostkur macht, bei dem zeigen sich fast alle Mängel seines Körpers. Kranke Organe beginnen zu schmerzen, abgelagerte Giftstoffe werden wieder aufgelöst und ins Blut geführt. Es entsteht eine Selbstvergiftung. Es gibt, mit einem Wort, eine Revolution im Körper und bei einer Revolution ist der Nutzen immer erst nachher ersichtlich.

Der eine bekommt Durchfall, der andere vorübergehende Verstopfung, der eine hat Rückenschmerzen, der andere Kopfweh, der eine hat einen Wolfshunger, dem andern vergeht der Appetit, dies alles sind vorübergehende Reaktionserscheinungen, die eben überwunden werden müssen.

Meistens macht man noch den Fehler, man isst zu viel und zuvielerlei miteinander!» «Man fällt ja aber sowieso bei der Rohkost arg zusammen, wenn man nun noch wenig isst, dann kann man ja bis auf Haut und Knochen abmagern!»

«Allerdings magert man bei der Rohkost, jedoch nur so lange, bis alle schlechten Stoffe ausgeschieden sind und dann nimmt man wieder zu einem Normalgewicht zu. Allerdings dick wird man nie mehr dabei, jedoch besonders dick sein ist ja weder gesund, noch aus Schönheitsgründen erstrebenswert.»

Ja, aber eine Übergangsnahrung ist doch sicherlich besser, denn man kann doch nicht so von heute auf morgen mit krasser Rohkost beginnen!»

«Wer die Reaktion ertragen will und kann, darf ruhig krass abbrechen, jedoch gibt es Fälle, wie z. B. bei Herzleidenden, wo



eine Übergangsnahrung am Platze ist, um eine Reaktion ohne Schaden ertragen zu können.»

«Ja, aber für ältere Leute ist dies nichts mehr.»

«Ich kenne 60 jährige, die noch zur Rohkost übergegangen und ausgezeichnet wiederhergestellt worden sind, jedoch darf man den Erfolg nicht in den ersten vier Wochen schon erwarten.»

Sag, soeben fällt mir ein, gehört zu haben, man könne von Rohkost Würmer bekommen?»

«Allerdings mag dies vorkommen, wenn man z. B. die Rohgemüse und Salate nicht genügend reinigt, jedoch Salate hat man noch nie gekocht gegessen und zudem ist die Gefahr bei Rohkost viel geringer, als bei der Gemischtkost, da die gefährlichen Würmer, die Bandwürmer etc. bekanntlich vom Fleischgenusse herühren.»

«Neulich jedoch sagte ein Professor, die Rohkost sei nur für Kranke und nicht für Gesunde geeignet!» «Daraus wäre also die Logik zu ziehen, dass man zuerst krank werden muss, um die Rohkost ertragen zu können, wie wenn ein kranker Körper mehr ertragen könnte als ein gesunder.

Wenn man sich nun mit Rohkost gesund gefuttern hat, müsste man nun beim Weiterführen dieser Nahrung nach der Meinung dieses Professors wieder krank werden! Als Kranker würde man ja dann die Rohkost wieder ertragen und so ginge es also weiter mit Gesund- und Krankwerden bis an das selige Ende.»

«Nun! — Bist du fertig mit deiner Rohkost? Ich habe also inzwischen mein Fleisch und meine Eier verschluckt und nun lass uns aufbrechen, ich will dann daheim nochmals einen Versuch machen, die Sache scheint mir also nicht so übel zu sein, wie ich dachte, und was du mir da zum Versuchen gegeben hast, schmeckt wirklich nicht übel. Sag, wo kann ich die Sache auch einmal gründlich studieren?

Lies vorerst das Buch von Mc. Cann «Kultursiechtum und Säuretod», sowie die Bücher von Ragnar Berg und Dr. Bircher-Benner, und wenn du dann noch nicht völlig überzeugt bist, dann warte, bis du krank wirst, vielleicht kommst du dann eher zur Einsicht.

A. V.

---

## BERICHTE EINER PERUANERIN.

Gerne lauscht das Ohr, wenn ihm von Sitten und Gebräuchen aus fernen Landen erzählt wird! Wir überlassen daher gerne dem Interesse eines jeden die uns übermittelten Berichte einer Peruanerin über dortige Ernährung und Nationalkrankheiten.

Sie erzählt uns hierüber Folgendes:

Unsere Hauptnahrungsmittel sind weisse, braune und schwarze Bohnen nebst Fisch. Einen Tag ohne Bohnen kann man