

**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:** Berichte einer Peruanerin

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

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968549>

#### **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:** 08.02.2026

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

eine Übergangsnaehrung 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 gefuttert hat, müsste man nun beim Weiterführen dieser Nahrung nach der Meinung dieses Professors wieder krank werden! Als Kranke 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

sich in Peru kaum denken. Aber auch Pataten, das sind Süßkartoffeln und Bananen essen wir ziemlich viel. Von letztern kennen wir drei Sorten, eine kleine, eine mittlere und eine ganz grosse. Die ganz grosse kann bis zu 40 cm lang werden und wir backen solche gewöhnlich mit der Schale direkt im Feuer, besser gesagt in der glühenden Asche. Wenn die Haut dann ganz schwarz ist, wird die Frucht aus dem Feuer genommen und ist dann fein geschmort. — Frische Bananen isst man in der Regel nicht, denn man sagt, sie seien nicht so gesund und wenn man viel esse, könne man krank werden. Höchstens die kleine Sorte isst man, wenn die Schale ganz schwarz ist, sonst aber wird der rohe Genuss als ungesund betrachtet.

Ebenso ergeht es der Ananasfrucht, auch sie essen wir in geringem Masse, weil man glaubt, dass sie ein Gift enthält, denn aus den jungen unreifen Früchten bereitet man einen gut wirkenden Fiebertrank.

Nebst einer kleinen gelben Kartoffelart, die wir ziemlich oft geniessen, da sie sehr fein schmeckt, kennen wir auch noch drei Wurzelgewächse, die in einzelnen Gegenden ziemlich viel gegessen werden. Aus dem weissen Mark der einen, ziemlich dicken Wurzel bereiten wir Brei oder Saucen, während die gelbe ein würziges, etwas bitteres Getränk ergibt, von dem man jedoch nicht zu viel trinken darf.

Wenn wir Fleisch geniessen wollen, dann muss es so gebraten sein, dass es innen noch rot ist, da es sonst nicht unserm Geschmack entspricht.

Das also sind unsere Ernährungsgewohnheiten. — Was nun die Krankheiten anbetrifft, möchte ich als Hauptkrankheit die Lungentuberkulose erwähnen. Auch Leber und Niere findet man des öfters erkrankt.

Die fürchterliche Hitze, die oft selbst des nachts andauert, bringt manche Plagen mit sich, vor allem auch die Moskitos (Stechmücken). Gegen eine besonders kleine Art hievon kann man sich kaum wehren, da man die Tiere nicht beachtet, wenn sie kommen, sondern ihr Dasein nur an einem plötzlich heftigen Beissen und Jucken bemerken kann. Überall beginnen sie mit ihrer Plage, an den Waden, den Oberschenkeln, im Nacken, an den Armen und auf der Brust. Wer in Peru unbekannt ist, der weiss sich gegen dieses Übel kaum zu helfen, denn alles Reiben und Kratzen ist erfolglos. Erst wenn einer von uns ihm das Geheimnis lüftet, und ihm etwas zum Einreiben gibt, kann er davon erlöst werden. Am besten wirkt Eukalyptusöl, nur kennt man es leider nicht überall.

Sind diese kleinen Lebewesen schon Plagegeister, so sind die Skorpione, Tausendfüssler eine noch viel grössere, schlimmere Qual. Sie können bis zu 25 cm gross werden und ein Stich genügt, um einen Menschen zu töten. Wir haben jedoch ein gutes Gegen-

mittel, das fast immer hilft und folgendermassen bereitet wird: Wenn wir nämlich eine Skorpion in die Enge treiben z. B. in einen Kreis feuriger Kohlen, und er keinen Ausweg sieht, dann sticht er sich seinen eigenen Schwanzstachel vorn in den Kopf und ermordet sich mit seinem eigenen Gift.

Wir legen ihn hierauf in eine rhumartige Flüssigkeit und stellen das ganze einige Tage an die Sonne, wonach es abgeschüttet wird und das Mittel ist fertig. Wenn man nun gestochen wird, drückt man das Blut aus der Stichwunde, reinigt mit dem Mittel und trinkt mindestens noch eine halbe Flasche davon, worauf man allerdings einem nicht geringen Schläfchen anheimfällt, bevor man wieder an die Arbeit gehen kann.

Eine sonderbare Eigenart beobachtet man bei beiden Tieren; denn immer erscheinen sie paarweise. Wird nun eines getroffen oder hat es gestochen, dann darf man nicht der Ruhe pflegen, denn man kann sicher sein, dass das zweite sogleich folgt, da Männchen und Weibchen immer zusammenhalten, und man erzählt sich, dass, sofern eines von ihnen getötet wird, sich das andere zu rächen sucht, um sich alsdann selbst in den Tod zu stürzen.

Noch vor kurzem erlebte ich solches selbst in einer schrecklich heissen Nacht. Obwohl meine Enkelin und ich unbekleidet auf unsrer Matte lagen, wirkte die Hitze dermassen auf uns ein, dass das Wasser förmlich an uns herunterlief. Ein tiefer Schlaf war nicht möglich und in leichtem Duseln merkte ich, wie plötzlich etwas an meinen Füssen krappelte. Erschrocken zuckte ich zusammen, rief meinem Mann, damit er Licht mache, riss meine kleine Enkelin an mich und stand auf. Und wirklich, als es Licht geworden war, sahen wir am Fuss der Matte einen Tausendfüssler, den mein Mann auch sogleich tötete. Nicht lange ging's und schon war auch der zweite da, um das Schicksal seines Begleiters zu teilen. — Der Rest der Nacht verlief schlaflos, denn die Angst, meine Enkelin könnte gestochen werden, zitterte immer noch in mir, wäre es doch ihr Tod gewesen, da Kinder solchem Stiche selten Stand halten. —

Dies wäre für heute alles, ein andermal mehr! Für die Zeitschrift danken meine Tochter und ich herzlich, denn sie hat uns sehr gut gefallen und würden wir es begrüssen, wenn solche Gedanken auch in unserm Volke Eingang finden würden, leider aber fehlt bei ihm, wie auch bei unsren Ärzten das Interesse daran noch völlig, und wäre ich selbst nicht in Deutschland geschult worden, ich hätte gewiss auch nicht das rechte Verständnis dafür. Nunmehr aber ist es, trotz meiner sechzig Jahre lebhaft wach in mir, und das ist nach peruanischem Begriff ein Greisenalter, denn in Peru sind die Menschen schnell reif, werden jedoch nicht sehr alt.

Also nochmals besten Dank.

*Frau X.*

*Anmerkung der Redaktion.* Es ist eigenartig, dass in einem Lande mit so viel Sonnenschein Tuberkulose als eine der Hauptkrankheiten eingebürgert sein kann. Man kann hier wieder einmal so richtig feststellen, wohin eine so eiweissreiche Kost führen kann, die zudem noch einen Säureüberschuss hat.

Es mag natürlich auch sein, dass noch andere Momente, Getränke, scharfe Gewürze, schädliche Sitten und Gebräuche, die hier nicht angegeben sind, mitwirken, um den Körper so herunter zu wirtschaften, wie es nach diesen Angaben in dem sonnigen Peru der Fall zu sein scheint. Ich erinnere mich da an einen Bericht eines Lehrers, der mir seinerzeit aus Konstantinopel geschrieben hat, er habe so viele Lungenkranke unter den Mohammedanern gefunden, trotzdem das Klima seines Erachtens für die Lunge sehr günstig sei, da sich lungenkranke Schweizer dort sehr gut erholt hätten. Er berichtete weiter, dass man jedoch in Konstantinopel für jedes Fenster Steuer bezahlen muss und daher werden die sowieso schon schlecht ventilirten Räume noch fast ohne Fenster gefunden. Solche Misstände wirken natürlich bei schlechter Ernährung rapid abwärtsführend, was den Gesundheitszustand eines Volkes betrifft.

Die in dem Berichte angegebene weisse Wurzel wird, wie ich vermute, die Pfeilwurzel (Arrow-Root) sein, die auch auf den Eschellen (afrikanischen Inseln) von den Eingeborenen zur Herstellung von Breien sogar für Säuglinge verwendet wird.

Ananas wirkt ausgezeichnet auf die Drüsen und regt vor allem auch die Nieren- und Lebertyigkeit an, weshalb es bei Fieber ein wirklich ausgezeichnetes Getränk ist. Ananassaft, Gerstenwasser und bei uns der Stechpalmentee sind drei ausgezeichnete Getränke bei fieberhaften Erkrankungen. Im ausgereiften Zustande ist jedoch weder die Ananas noch die Banane giftig, denn solche Anschauungen sind meistens unbegründete, mystische, alte Überlieferungen, wie bei uns z. B. ja auch die rohen Kartoffeln und Misteln als giftig verschrien sind und dabei erhält man aus letzteren doch einen ausgezeichneten Tee, der Störungen des Blutumlaufes aufhebt. Die meisten unreifen Früchte wirken jedoch vergiftend, da Säuren und Basen noch nicht in der rechten proportionellen Verbindung sind und eben noch die aufbauende Sonnenenergie fehlt.

Die Bananen, die man hierzulande isst, sind allerdings nicht so gut, wie die ausgereifte Frucht im Produktionslande, denn um solche transportieren zu können, werden sie ganz unreif (blaugrün) und hart gepflückt und auf jeden Fall ist eine reife Frucht aus unserer Gegend der Banane entschieden vorzuziehen (besonders für Kinder).

Was nun das angegebene Mittel gegen den Stich der gefährlichen zwei Insekten anbetrifft, mag vielleicht der Alkohol mehr

als das andere gewirkt haben. Auf jeden Fall würde eine solche Sache vor der Anwendung einer gründlichen Prüfung bedürfen, denn was Eingeborene ertragen, kann unter Umständen einen Europäer töten, denn solche haben manchmal Medizinen, die Pferde nicht ertragen würden, ihnen selber aber gut tun. Im übrigen ist es für uns ganz interessant, ein wenig in fremde Verhältnisse zu blicken, und wir werden bemüht sein, von Zeit zu Zeit aus allen Weltteilen in unsere Sache eingreifende Berichte zu erhalten.

---

## DAS KOCHSALZ.

Wieviel Kochsalz muss der Mensch im Minimum täglich zu sich nehmen?

12 Gramm, Herr Lehrer, antworteten wir gehorsamst schon in der Primarschule, und wenn die Mutter die «Rösti» auch zwischenhinein einmal versalzte, dann nahm man einfach umso mehr Flüssigkeit zu sich, und man war dann umso sicherer, seine 12 Gramm Kochsalz auch wirklich bekommen zu haben. «Wer dieses Minimum nicht zu sich nimmt, wird krank, und wenn Kochsalz auf die Dauer ganz weggelassen wird, stirbt der Mensch unter Krämpfen und Schwächezuständen», steht heute noch in neueren wissenschaftlichen Werken. Seit Jahren haben wir nun salzarm gelebt und höchstens 5 Gramm Kochsalz pro Tag verwendet, und in letzter Zeit haben wir das Kochsalz ganz weggelassen, da die Rohkost geschmacklich kein Salz nötig hat und die wenigen gedämpften Speisen werden mit Gemüsepulver gewürzt. Wie steht es da mit dieser wissenschaftlichen Behauptung, wenn ich heute *nach Jahren* gesünder und stärker bin als je zuvor? — «Und doch muss der Körper Kochsalz haben, denn Kochsalz (Chlor-Natrium) ist notwendig im Körper und ist sogar eine der vier Bestandteile der Blutflüssigkeit», wird man mir vielleicht entgegenhalten. Zugegeben, auch ich benötige Kochsalz, um meine Lebensfunktionen aufrecht erhalten zu können, jedoch nehme ich meinen Kochsalzbedarf auf den Pflanzen und nicht aus der Saline, denn nur in den Pflanzen ist es in der allein richtigen Form und Verbindung enthalten. Kochsalz ist in den Pflanzen wirklich zur Genüge enthalten und besonders die naturgemäße Nahrung ist vollauf genügend mit Kochsalz versehen, um unseren Körperbedarf zu decken. Das Kochsalz jedoch, welches uns als weißer Kristall in jeder Küche begegnet, ist für den Körper ein schädigendes Chemikal, gewissermassen ein langsam wirkendes Gift. Deutschland verbraucht z. B. pro Kopf jährlich 7 Kg. Kochsalz. Wie nachteilig ein solcher Kochsalzkonsum besonders auf unsere Ausscheidungs- und Atmungsorgane wirkt, zeigt uns die hochinteressante Arbeit von Dr. med. Gustav Riedlin.