

**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:** Das Kochsalz

**Autor:** A.V.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968550>

#### **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:** 09.02.2026

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

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.

«Das Kochsalz», als Gewürz und Krankheitsursache und seine Beziehungen zur Kultur, erschienen im Verlage von Paul Lorenz in Freiburg i. B.\*)

Wie Dr. med. Riedlin selbst aus seiner Praxis nachweist, ist der Kochsalzgenuss Mitursache, wenn nicht sogar eine Hauptursache vieler Krankheiten, wie Flechten und trockene Ausschläge, Warzen, Bleichsucht, mangelhafter Hauttätigkeit, Schweißhände, Basadow'sche Krankheit, Kropf, Rheumatis, Gicht, Stirnhöhlenkatarrh, Fettsucht, Nierenentzündung, blühende Bleichsucht, Blindarmentzündung und nicht zuletzt auch Krebs und Tuberkulose.

Dass der Entzug von Kochsaz aus der Nahrung eines Tuberkulosen eine ganz gewaltige Wirkung hat, zeigen auch die Gerson-Sauerbruchschen Erfolge der letzten Jahre.

Kochsalzgenuss führt zur Bildung wässriger, schwammiger Gewebe; Kochsalz muss durch Haut und Nieren wieder aus dem Körper geführt werden, was unnütz Kraft und Stoffe vergeudet. Kochsalz ist die stärkste Förderung des steten Durstgefühles und der Teufel Alkohol verdankt sein gutes Geschäft somit nicht zuletzt dem scheinbar so unschuldig aussehenden Kochsalz.

Wer also seine Gesundheit lieb hat, der verbanne das Salzfass langsam aus seiner Küche und setze an dessen Stelle natürliche pflanzliche Gewürze- und Kräuterpulver, deren es heute so viel gibt und die leider noch so wenig gebraucht und verwendet werden.

An Stelle von Kochsalz lassen sich vor allem Lauchpulver, Sauerrampferpulver, Zwiebelpulver, Kohlpulver, sowie andere ähnlich pulverisierte Trockengemüse, je nach der Liebhaberei des Geschmackes verwenden. Auch das für die Schweiz neue Edelhefeprodukt «Vitam-R» ist für solche Zwecke ausgezeichnet geeignet.

Sogar die etwas kochsalzhaltigen Produkte, wie Avoba-Kraftbrühe, Pflanzenbouillonwürfel und auch Selleriesalz sind immerhin bedeutend besser als pures Kochsalz, da davon viel kleinere Mengen schon genügen. Statt Selleriesalz ist es allerdings vorteilhafter, direkt Selleriepulver zu verwenden.

Wir werden von Zeit zu Zeit Rezepte für schmackhafte salzlose Zubereitung von Speisen veröffentlichen, damit es den Hausfrauen leichter ist, ihre Küchentechnik auf eine gesunde Grundlage zu stellen.

A. V.

### SALZLOSE ÜBERGANGSNAHRUNG.

Obwohl heisse, schwüle Sommertage dazu einladen, allem Gekochten den Rücken zu kehren und reine Rohkost zu erwählen, ist es doch nicht jedem Ungeübten gegeben, so ohne weiteres dazu überzugehen.

\*) In der Schweiz ist das Buch in unserm Verlag erhältlich.