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: Meine persönlichen Erfahrungen mit Vitam-R.

Autor: Hering, F.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968554

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: 10.10.2025

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

Beweis der ew'gen Gottesgnade,
Die ihm auf seinem Lebenspfade
So licht und greifbar ist erschienen,
Dass nicht genugsam er kann rühmen,
Wie Gott so treu an uns gedacht
Und mit dem Besten hat bedacht
Von allem, allem, was er nur
Hineingesetzt in Wald und Flur,
Dass es uns ja für Leib und Seele
Auch nicht an einem Gute fehle!
Ich sag' es allen hier zum Trost:
«Gott will, dass wir die beste Kost
Geniessen und darob ihn loben,
Denn alles Gute hommt von oben! —» *O. N.*

MEINE PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN MIT VITAM-R.

Von Dr. F. Hering, Mulda (Sachsen).

Seit etwa drei Jahren nehme ich täglich *Vitam-R*. Zunächst tat ich das aus rein wissenschaftlich-biologischem Interesse, weil mich die befruchtete Eizelle, als Vitalisten, von jeher besonders interessierte, und die Prof. Bornstein'schen (Hamburg) *Vitam-R*-Rattenversuche (No. 17/25, Allgem. Mediz. Zentral-Zeitung) bestätigen im Tierversuch durchaus das, was ich vom Einzeller Hefe erwartete. Hefe, wie alle Einzeller, die sich aus sich selber vermehren, sind biologisch anzusprechen als in sich befruchtete Eizellen.

Vitam-R ist nichts anderes als ein durch Hitze biologisch nicht degeneriertes Konzentrat des Hefezelleninhaltes, es enthält also unversehrt die in der lebenden Hefezelle investierten Werte. *Vitam-R* ist also ein pflanzliches Einzeller-Mus.

Inwiefern man die Bornstein'schen Resultate an Menschenversuche nachprüfen könne, darauf kam es mir an.

Selbstverständlich durfte ich an meiner sonstigen Lebensweise nichts Wesentliches ändern, ich durfte vor allem (leider) nicht zur reinen Rohkost übergehen, wenn ich zuverlässige Resultate erreichen wollte, ferner musste ich die Versuchsdauer auf eine möglichst lange Zeit ausdehnen, um eventuell vorübergehende, irgendwie bedingte Ernährungsschwankungen, seien sie psychisch oder physisch bedingt, nicht falsch zu beurteilen.

Nunmehr stehe ich rund drei Jahre im Versuch, und glaube deshalb wohl, einen zuverlässigen Einblick in die Wirkungsweise des *Vitam-R* gewonnen zu haben. Zunächst erscheint mir das eine sehr beachtlich: ich habe *Vitam-R* als Zusatz zu den Speisen, seien es Suppen, Gemüse, Tunken, oder Brotaufstriche aus Butter,

Fett, Margarine, Wurst, Salate von Kartoffel, Fleisch, Sellerie etc. niemals überdrüssig bekommen, obgleich sie täglich mit *Vitam-R* ergänzt waren; im Gegenteil, ich vermisste etwas, den Geschmack Abrundendes, wenn *Vitam-R* fehlte.

Zunächst muss ich erwähnen, dass ich kein Jüngling mehr bin, ich habe inzwischen die 62 überschritten; «normaler» Weise hätten sich schon allerhand Alterserscheinungen bemerkbar machen müssen.

Ich kann aber zum Glück feststellen, dass mein Organismus im Laufe der letzten Jahre — und es waren keine leichten — eher elastischer, zäher, ausdauernder, widerstandsfähiger geworden ist, als er früher war. Ich habe in den letzten drei Jahren weder eine Grippe noch sonstige Infektionskrankheit gehabt, und eine Rippenfellentzündung (wässerig), die ich mir vor drei Vierteljahren gelegentlich meines Umzuges nach Mulda zuzog, konnte ich in acht Tagen überwinden; gewiss ein Beweiss für die relativ grosse Widerstandsfähigkeit eines 61-jährigen. Unter zwölf Stunden pro Tag arbeite ich kaum, ich halte aber auch noch ganz gut bis zu 18 Stunden durch, ohne dass ich am nächsten Tage ermüdet wäre. Was mir am meisten an mir auffällt, ist mein um mindestens 25 Prozent vermindertes Nahrungsbedürfnis, dabei hat aber der Appetit keineswegs etwa abgenommen; ebensowenig mein Ernährungszustand.

Das «Neue» an meiner Erhährungsart besteht darin, dass ich wesentlich eher aufhören kann zu essen, als das früher der Fall, und bei dem meisten Durchschnittsessen von heute wohl der Fall ist.

Der Körper hat (instinktiv) offenbar nicht mehr wie früher das Bedürfnis, sich bis oben voll zu füllen (wie einen Schüttofen), weil ihm gewisse Werte (die biologisch-aktiven), die er in der erhitzten Nahrung nicht fand, aber dennoch (instinktiv) von einer weiteren Nahrungszufuhr noch erwartete, durch *Vitam-R* bereits zugeführt bekommen hat.

Die Folge der geringeren, biologisch aber vollkommeneren, Nahrungsration ist natürlich die, dass der Organismus viel weniger mit unverwertbaren Ballaststoffen belastet wird. *Vitam-R* hilft dem Organismus ausserdem mit der, durch Hitze degenerierten, anderen Nahrung besser fertig zu werden, Stauungen und Schlakken entstehen nicht mehr in dem Umfange wie früher, der ganze Stoffwechsel vollzieht sich viel reibungsloser und der Körper befindet sich dabei natürlich wesentlich erleichtert, freier, elastischer; der altersübliche Vorgang der Verkalkung schreitet nicht vorwärts, er wird nach meiner individuellen Wahrnehmung sogar verringert.

Die Wahrnehmung eines Blutandranges nach dem Kopfe, mit dumpfen Kopfschmerz, die sich beim Bücken bis zu Schwindel-

anfällen steigerte, ist in den letzten Jahren bei mir nicht mehr vorgekommen, zweifellos eine Wirkung des *Vitam-R*, dadurch eben bedingt, dass Stauungen verursachende Schlacken sich nicht mehr wie früher bilden.

Auch meine Familie nimmt *Vitam-R* mit gleich gutem Erfolg; wie in anderen Familien allerhand Würzen und Senf als Appetitanregende Mittel eine nie fehlende Erscheinung bei den Mahlzeiten sind, so bei uns das biologisch-wertvolle *Vitam-R*.

Mein Enkel, der — halbjährig — zu Skrophulose, resp. englischer Krankheit neigte, bekam vom siebten Monat an regelmässig *Vitam-R*, und auch heute noch; nichts Rachitisches hat sich je wieder gezeigt, wohl aber hat er sich zu einem gesunden, muskulösen Kerlchen entwickelt, der als Zweijähriger stramm seine drei, ja sogar fünf Stunden am Nachmittage marschiert, ohne merklich zu ermatten. Dass eine Freundin meiner Tochter, die einige Monate bei uns war, eine schwere rechtsseitige Tuberkulose durch *Vitam-R* überwinden konnte, möchte ich zum Schluss wenigstens noch erwähnen, abgesehen von vielen anderen Fällen, wo *Vitam-R* im Kreise meiner persönlichen Bekannten überraschend günstig gewirkt hat.

Für mich ist nachgerade der Beweis dafür einwandfrei erbracht, dass *Vitam-R* ein pflanzliches Rohkost-, ein Kraft-Konzentrat ist, das geeignet und berufen ist, in weitesten Kreisen die nachteiligen Wirkungen der gebräuchlichen Ernährungsweise in der einfachsten, angenehmsten und gleichzeitig billigsten Weise zu beheben.

Berechne ich einen monatlichen Nahrungsbedarf schon bescheiden mit 40 RM. und ich kann diesen für ca. 4—5 RM. *Vitam-R* um 25 Prozent, also zehn Prozent verringern, so kostet mich das *Vitam-R* nicht nur nichts, sondern ich spare dadurch mindestens 50—60 RM. jährlich; ganz abgesehen davon, dass ich dadurch auch meinen Körper in einen wesentlich gesünderen, widerstandsfähigeren Zustand versetzte.

Selbst für reine Rohköstler scheint mir *Vitam-R* eine empfehlenswerte Zugabe; denn wir haben ja nicht nur mit den gegenwärtigen Widerständen zu rechnen, sondern wir tragen eine vererbte Widerstandsschwäche seit Jahrtausenden in uns, so dass füglich angenommen werden muss, dass selbst eine normale Rohkost nicht ausreichen dürfte, um den erblich annormal belasteten (geschwächten) Körper aus dieser Rohkost allein alle jene Kraft zu entnehmen, die allen Anforderungen gewachsen ist. — Exempla docent! —