

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: 9

Artikel: Rohkost als Kleinkindernahrung

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968575>

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: 07.02.2026

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

Speisen mit gleichbleibendem Genuss und Nutzen essen. Trübselige Menschen bedürfen im Leben der Aufmunterung und in der Nahrung der Anfeuerung durch Rettich, Radieschen, weisse Rüben und mancherlei Gewürze. Wer von sinnlichen Leidenschaften geplagt ist, muss eiweissarm leben und dasjenige vermeiden, was die Ausscheidungsstoffe zu sehr durch die Harnorgane treibt, wie Spargel, Sellerie und Tomaten.

Wir stehen erst am Anfange einer rechten Ernährungskunst, wie sie dem Menschen helfen soll, von aussen oder innen kommende Fehler und Schäden zu korrigieren und auszubessern, respektiv ihn in einem gesunden Gleichgewicht zu erhalten. Je mehr wir die Tiefen der Menschenwesenheit kennen lernen, desto besser werden wir es verstehen, schon die Kinder in frühester Zeit im Einklang mit der göttlichen Weltordnung zu erziehen und in jeder Hinsicht bessere Zeiten herbeizuführen.

Emil Drebber

Inhaber von Drebber's Diätschule in Oberkassel-Bonn.

ROHKOST ALS KLEINKINDERNAHRUNG.

Vor kurzem berichtete mir eine besorgte Mutter wegen ihrem kleinen Kinde, das noch nicht ganz aus dem Säuglings-Stadium heraus war, ungefähr folgendes: Seit zirka drei Monaten hat mein kleines, nun dreivierteljähriges Kind, einfach nicht mehr zugenommen und von allem, was ich ihm gebe, erbricht es den grössten Teil wieder. Ich habe alles mögliche versucht, jedoch weder Koständerungen noch die erhaltene Medizin nützten etwas, und es wurde mit dem armen Kinde immer schlimmer. Eines Tages las ich von einem Vortrage über Rohkost und da auch etwas von Kindern in dem Inhalte vorkam, zog es mich, den Vortrag zu besuchen. Der Redner erzählte mit überzeugenden Beispielen und grosser Begeisterung von vielen Heilerfolgen bei Erwachsenen und auch bei Kindern, sodass ich ihn nach dem Vortrage bat, andern Tags bei mir einen Besuch zu machen, um mir mein Kind betreffend, zu raten.

Ich erzählte ihm dann die ganze Leidensgeschichte meines Kindes und er riet mir, der Kleinen unbedingt restlose Rohkost zu geben, da alle gekochte Nahrung ziemlich wertloses Zeug sei, da die Vitamine zerstört und die Nährsalze aus der organischen Verbindung herausgerissen und somit wertlos würden. Meinem Kinde fehle die aufbauende, lebendige Nahrung, weshalb es nicht mehr zunehme und auch immer entweder Verstopfung oder Durchfall habe.

Wie mir geraten wurde, gab ich dem Kinde nun durch die Maschine gedrehtes Rohgemüse und rohen Früchtenkompost, sowie die mir schon bekannte Mandelmilch. Die ersten drei Tage schien

es etwas besser zu gehen, jedoch dann ging die alte Geschichte wieder los und schliesslich wollte es fast nichts mehr zu sich nehmen.

In einer Herzensangst hat die Frau dies berichtet und da ich begreife, was ein besorgtes Mutterherz in einer solchen Lage leidet, liess ich meine andere Arbeit liegen, um dieser Frau zu antworten, denn ich hatte schon ähnliche Erfahrungen hinter mir und weiss, was es heisst, ratlos und innerlich beengt zu sein in Sorgen um sein eigenes Kind.

Wohl hatte der Redner recht, wenn er sagte, dem Kinde fehle die lebendige aufbauende Nahrung, jedoch die übrigen Behauptungen dürften einer genaueren Prüfung nicht mehr standhalten.

Wohl gehen die Vitamine durch das Kochen grösstenteils zu Grunde, jedoch der Körper lebt nicht nur von «Vitamine», denn wenn nur ein Teil unserer Nahrung roh ist, kann der Vitaminbedarf (vorausgesetzt, dass darin alle notwendigen Vitaminarten sind) gut gedeckt werden. Dass durch das Kochen die Nährsalze anorganisch (mineralisiert) und somit wertlos werden sollen, ist ein viel behaupteter Unsinn, der jeden wissenschaftlichen Beweises ermangelt. Letzthin wurde sogar von einem Redner behauptet, man solle das Gemüse nur abbrühen, denn das Brühwasser sei wertlos, da die darin gelösten Nährsalze im Körper direkt giftig wirken würden. Es ist unglaublich, was solch unbegründete, leichtfertige Behauptungen für Schaden anrichten. Beim Lesen eines Buches, bei einer Diskussion oder einem Vortrage kann man für alles begeistert sein, jedoch daheim im Kämmerlein und in der Küche sieht es dann meistens wieder ein wenig anders aus, denn der Erfolg richtet sich weder nach Theorien noch nach positiven Behauptungen, sondern nur nach naturwissenschaftlichen Tatsachen. Darum rate ich allen Lesern des «neuen Lebens»: «Seid vorsichtig und prüft alles, was euch geboten wird und wenn es auch im «neuen Leben» steht, denn es kann auch uns passieren, dass wir eine unrichtige Perspektive inbezug auf irgend eine Sache ziehen.» —

Ich sage dies weder als Wissenschaftler, noch als Theoretiker, sondern als Mensch und Vater, der an sich, an anderen und an seinen eigenen Kindern erfahren hat, was es heisst, die neue Ernährungslehre segensreich, praktisch anzuwenden. Und ich muss gestehen, es ging nicht immer so federleicht, wie es im Buche steht, denn manch falscher Schritt (der theoretisch gut sein sollte) musste schwer gebüsst werden, und es hat teils durch schmerzhafte Reinigungslaugen geführt, bis der Erfolg da war, der heute an uns, unseren Kindern und bereits an vielen Gesinnungsfreunden als ein wirklich unerwartet erfreuliches Resultat zu verzeichnen ist. Erfolge, die mich auch drängten das Errungene durch «Das neue Leben» vielen zugute kommen zu lassen. Da man nicht von

einem Fall auf viele schliessen darf, liess ich gerne etliche Zeit steter vielseitiger Erfahrung vorübergehen, um die Verantwortung, auf diesem Gebiet zu wirken, auch ruhig tragen zu können, und wenn ich mich nun auch einmal etwas streng ausdrücke, dann ist es nur Liebe zur Wahrheit, zum Schutze derer, die durch solche unvorsichtigen Einseitigkeiten in schmerzliche Erfahrungen hineingeführt werden könnten. Ich weiss, was ich mitgemacht habe mit meinem ersten Kinde, das im achten Monat mit dreieinhalb Pfund zur Welt kam und mit der Empfindlichkeit der Achmonatskinder auf jede Kleinigkeit reagierte; wo anfangs kaum die leichteste Nahrung geschweige noch die üblichen mastigen Schoppen ertragen wurden. Die ganze Geschichte werde ich sobald ich die Zeit dazu erübrigen kann, mitsamt dem normal verlaufenen Werdegang des zweiten Kindes niederschreiben zur Hilfe und Beruhigung neuzeitlich eingestellter Eltern, die in ähnliche Lagen hineinkommen. Obschon es durch viele Schwierigkeiten hindurch ging, erfreuen sich unsere Kinder einer widerstandsfähigen Gesundheit mit einem fröhlichen Gemüt, ruhigen Nerven und strotzenden roten Bäckchen, wo neben dem üblichen herzigen Kinderstumpfnäschen zwei klare blaue Äuglein hervorstrahlen. Auch mit dem fortwährenden Angsthaben vor den so genannten Erkältungen haben wir nichts zu tun, denn unsere Kinder ertragen auch die kühle Luft ohne Schwierigkeit.

Da mir sowohl das Wohl und Glück der Kinder wie der Eltern am Herzen liegt, komme ich immer wieder mit grossem Interesse auf diese Frage zurück, denn es gibt nach meinem Empfinden von allen irdischen Gütern nichts grösseres, als die vielseitige reine Kindlichkeit eines kleinen Wesens, das nicht durch falsche Ernährung und anderes mehr belastet ist, denn diese immer wieder neue Formen annehmende Kindlichkeit ist ein Schatz, der, wenn er bewahrt wird, dem ganzen Leben einen grossen Inhalt, und zudem noch einen Ewigkeitswert bieten kann. Da ich vorhave, mich vor allem auch der Kinderernährung noch speziell zu widmen, möchte ich also vorläufig nur noch erwähnen, zu was für einer Ernährung ich im angeführten Fall geraten habe, die auch, wie mir später mitgeteilt wurde, ganz erfreuend gewirkt hat, denn mit grosser Freude berichtete mir die Mutter des Kindes, wie ihr Kind nun prächtig gedeihe und stete Fortschritte mache. Nur einmal gab es eine Störung, die davon herührte, dass Gemüsesaft aus mit Jauche gedüngtem Gemüse gegeben wurde und nachdem dies eingesehen und geändert worden war, war die Störung wieder behoben.

Vor allem musste das Kindchen in Kamille gebadet werden, um solches innerlich zu beruhigen, denn die Verdauungsorgane waren ganz aus dem Geleise gebracht. Als Nahrung bekam das Kind vier Schoppen, die anfangs nur klein (zirka 100 Gramm) und zur Hälfte mit Wasser verdünnt gegeben werden durften.

Jeder Schoppen wurde alle zwei Tage um 10 Gramm vergrössert, ohne mehr Wasser zugefügt zu erhalten, bis jeder Schoppen zirka 200 bis 250 Gramm ausmachte. Dies muss natürlich in einem solchen Falle je nach dem Appetit gerichtet werden, denn wenn ein Kind nicht trinken mag, darf es auch niemals gezwungen werden.

Folgende Angaben sind also so ziemlich für allgemein verwendbar angegeben. Der erste Schoppen bestand aus:

1½ Teelöffel Mandelpuré oder Nuxosa,
1½ Teelöffel Berna-Säuglingsnahrung,
30 bis 50 Gr. roher Fruchtsaft, wenn möglich Orangensaft.

Berna wird mit dem Wasser zwei Minuten aufgekocht, dann lässt man dies abkühlen, röhrt damit die Mandelmilch an und mengt den Fruchtsaft hinein. Das ganze wird in die Flasche geschüttet, im Wasserbad wieder warm gemacht und zum Trinken gegeben. Bei letzteren achte man, dass das Kind einen kurzen Zapfen hat mit einem kleinen Löchlein, das nur tropft, wenn man das Fläschchen umstülpt.

Der zweite Schoppen wird gemacht aus:

½ kl. gedämpfte Kartoffel,
1 Teelöffel Habermark,
zirka 30 bis 50 Gr. Tomaten- und Carottensaft,
1 Messerspitze voll Brennesselpulver,
100 Gr. Ziegenmilch (roh).

Die Kartoffel wird vorerst geraffelt und mit dem Hafermark in 100 Gramm Wasser gekocht, durchs Sieb gedrückt, abgekühlt und mit der Milch dem Pulver und dem Saft gemischt. Hierauf wird das ganze, wie das erstmal, im Wasserbad zum Trinken erwärmt.

Das dritte Schöppchen ist wieder ein Mandelmilchli, bestehend aus:

1½ bis 2 Löffelchen Mandelpuré oder Nuxosa,
50 Gr. Fruchtsaft (Orangensaft oder Birnensaft).

All dies wird kalt aufgelöst und im Wasserbad gewärmt.

Das Nachtschöppeli nun besteht aus:

1½ Löffelchen Vollreismehl,
1 Löffelchen Berna,
1½ Löffelchen Avoba-Alpenkräutermalz,
100 Gr. Ziegenmilch (roh).

Vollreismehl und Berna werden mit zirka 120 Gramm Wasser kurz gekocht (zirka 2 Minuten), abgekühlt und mit der Milch, in der das Malz aufgelöst ist vermengt, im Wasserbad aufgewärmt und serviert.

Zucker gebe man so wenig wie möglich dazu, und wo kein Rübenzuckersaft zu erhalten ist, nehme man unraffinierten Rohrzucker, jedoch pro Schöppeli höchstens 1 bis 1½ Löffelchen.

Die angegebene Quantität ist also immer auf 250 Gramm zu berechnen, bei kleineren Quantitäten, wie in dem vorliegenden Spezialfalle, nehme man dementsprechend weniger. Auch halte man sich nicht unbedingt steif an diese Regel, denn aus den gleichen Produkten lassen sich auch andere Zusammenstellungen machen, da diesbezüglich auch darauf gesehen werden muss, dass das Kind den Schoppen auch gern nimmt und gut erträgt. Wo dies bei vorgezeigter Zusammenstellung der Fall ist, tut man ja schon gut, sich daran zu halten, da sich die vorgezeigte Zusammenstellung in etlichen Fällen bewährt hat. (Letzteres beziehe ich hauptsächlich auf das Geschmackliche.)

Wo keine Ziegenmilch zu haben ist, nehme man gute Kuhmilch, wenn möglich rohe Vorzugsmilch. In ganz kritischen Fällen, wo fast keine Fortschritte erreicht werden können, nehme man unbedingt Ziegenmilch, da solche viel leichter aufgenommen und verarbeitet werden kann, als Kuhmilch.

Besonders während des Zahnen und auch sonst, wenn sich leichte Fieber einstellen, gebe man ganz Schwachen Stechpalmentee.

Eine interessante Korrespondenz, die einen ähnlichen Fall berichtet, möchte für verschiedene Leser vielleicht von grossem Werte sein. Sie folgt im Dezemberheft.



Zugegeben, die Kleinen bereiten viel Arbeit und der Mutter Herz muss unermüdlich sein im Geben! Keine Mühe darf sie scheuen, kein Opfer ihr zu gross sein, will sie sich gesunder, fröh gemuter Kinder erfreuen! Dann aber Mütterchen, öffne die Augen und sieh zu, was dir die Kleinen ihrerseits zu bieten vermögen, kleine Freuden am Wege des Lebens! —

Unterschätze sie nicht, diese kleinen Gaben, denn sie erfüllen bei richtiger Einstellung das Herz mit stiller Dankbarkeit und geben eine Ahnung von ungetrübtem Glück, wie es sonst unsere fluchbeladene Erde nicht leicht trägt. —