

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:	11
Artikel:	Unglückliche Rohkostkuren
Autor:	A.V.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-968585

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>

UNGLÜCKLICHE ROHKOSTKUREN.

«Da sieht man den Schwindel», mögen die Fürsten des 16. Jahrhunderts gesagt haben, als man ihnen als feine Spezialität ein Kartoffelgericht zur Speise dargereicht hatte, das sie nachträglich mit Bauchschmerzen verdauen mussten. Mit diesem abschätzenden Urteil wäre die Kartoffel wieder für lange Zeit in Europa als Nahrungsmittel abgetan gewesen, wenn nicht zum grossen Erstaunen aller, beim Verbrennen der Stauden die wohlriechenden Knollen das wahrhafte Kartoffelgericht in seiner ganzen Schmackhaftigkeit zum Vorschein gebracht hätten, denn unglücklicherweise hatte man erst die grünen, eigentlichen Früchte an den Stauden der Pflanze als das neu entdeckte Nahrungsmittel genossen und war von dessen Geschmack natürlich nicht wenig enttäuscht gewesen. Das schmackhafte Knollengewächs aber rettete die Ehre des neuen Gerichtes und seine Verbreitung war von bleibendem Erfolg.

So mag es vor allem auch der Rohkost in ihrem neuen Lebenslauf des öftersn ergangen sein und des weitern noch ergehen, denn wie oft isst man das Gegenteil von dem, was als Rohkost wirklich verstanden werden sollte. Rohe Eier, roher Schinken und Salami gehören ebenso wenig wie Käse und vieles anderes zur Rohkost. Wer mit Rohkost Erfolg haben will, muss vorerst wissen, was unter richtiger Rohkost auch verstanden werden muss und wie solche gegessen werden sollte. Im allgemeinen versteht man darunter alle Baum- und Beerenfrüchte, sowie alle Gemüse roh zubereitet und genossen. Als einzige tierische Produkte werden rohe Milch und Rahm noch dazu gerechnet, wie auch Honig, wenn solcher nicht eben so gut auch als Pflanzenprodukt angesehen werden kann.

Dass jedes Nahrungsmittel in rohem Zustande noch im Vollbesitze all seiner Nährstoffe, Nährsalze (Mineralbestandteile) und Vitamine ist, wird allgemein zugegeben und es wäre Unsinn, wollte jemand das Gegenteil behaupten. Man hat dies nämlich von jeher gewusst und die Nahrungsmittel wurden nicht gekocht um den Gehalt zu vergrössern, sondern lediglich, um die Zellwände zu sprengen, Stoffe zu erschliessen, mit einem Worte, um die Arbeit der Zähne und Mundspeicheldrüsen möglichst voraus zu besorgen. Dass nun durch diese Entlastung sowohl die Zähne, wie auch die Mundspeicheldrüsen ihre Leistungsfähigkeit einbüssen, sei vorläufig nur nebenbei erwähnt, denn wir werden später sehen, inwiefern dies an misserfolgten Rohkostkuren mit schuldig sein kann.

Es ist Tatsache, dass durch das Kochen die Speisen erschlossen und zum grössten Teile leichter verdaulich werden, als im rohen Zustande. Rohe, unerschlossene Nahrung ist mit weni-

Jedes gesunde Leben muss ein Ziel und einen Inhalt haben. H. Hesse.

gen Ausnahmen also schwerer verdaulich, jedoch mögen wir da bedenken, dass die Nahrung nicht völlig roh, sondern durch Zähne und Mundspeichel erschlossen, in den Magen kommen soll. Wir haben im eigentlichen Sinne den Kochherd im Munde und an diesem Orte sollte daher alles gekocht (erschlossen) werden. Wird dies jedoch ausser acht gelassen, dann muss man sich nicht wundern, wenn der Körper die guten Stoffe nicht verarbeiten kann.

Es gibt also verschiedene Gründe, die eine Rohkostkur mit einem Misserfolg enden lassen kann, und die öfters Hinweise richtigen Durchspeichelns entspringen immerwährender Beobachtung bei eigenen Freunden, die immer und immer wieder vergessen diesem wichtigen Gebote zu gehorchen, oder die gar glauben, weil sie es wüssten und genügend orientiert seien, brauchten sie es nicht mehr zu tun. Vor einiger Zeit beantwortete eine Frau die Frage, ob ihr der empfohlene Tee geholfen hätte mit unwilligem Nein, sie hätte ihn noch immer unberührt im Kasten liegen, und so glich sie jenen, die die Rohkostdiät in der Theorie betrachtet haben. Weder der Tee im Kasten, noch die Rohkostkuren im Buch mitsamt der gründlichen Kenntnis aller Erfolge «Fletschers» werden uns helfen, wenn wir uns dies alles nicht durch die Tat zu nutze machen. Drei wichtige Faktoren können eine Rohkostkur mit einem Misserfolg enden lassen, und zwar

Erstens: Unrichtiges Verständnis der ganzen Sache, wonach sowohl qualitativ, wie auch quantitativ ganz verkehrt gehandelt wird.

Zweitens: Nichtbeachten gewisser Generalregeln, wie richtiges Kauen und Durchspeichern, zeitweise notwendige, völlige Entspannung und Ruhe und vor allem die mangelnde Beachtung genügenden Vormitternachtschlafes, sowie das fehlende Verständnis einer zeitgemässen innern und äussern Körperpflege mit Hilfe von Licht, Luft und einer, dem Zustande angepassten zirkulationsfördernden Gymnastik. Damit verbunden ist der dritte Umstand, der in diesem Artikel mit besonderer Aufmerksamkeit bedacht werden soll, nämlich eine bereits sehr stark gesunkene Leistungsfähigkeit der Körperfunktionen, besonders der innern Sekretion.

Es gibt allerdings nicht sehr viel solcher Fälle, so dass zum besondern Studium unglücklicher Resultate eine besondre Reise nötig war.

Meistens handelt es sich um Fälle, bei denen sowohl die Medizin, als auch die übliche Volksmedizin ihre Schuldigkeit getan hatte, oder es waren schwer Herzkranke, die so krass vorgingen, dass die eintretenden Reaktionen für ein schwaches Herz eben zu viel waren.

Einmal handelte es sich um eine stark Herzkrank, die in Behandlung eines Spezialarztes für Ernährungskranke stand. Nach einer ziemlich strengen Kur, die noch eine Fastenperiode in sich schloss (was bei einer schwer Herzkranken als ein nicht geringes Wagnis bezeichnet werden muss), kam eine so starke Krisis, dass die Angehörigen das Eingreifen anderer Ärzte für notwendig erachteten; diese verordneten alsdann ein sofortiges Umstellen auf die übliche Krankenkost. Kurze Zeit darauf verschied die Kranke, da das Herz seinen Dienst versagte und nun suchte man nach der Schuld, besser gesagt nach den Ursachen, die das Lichtlein dieses jungen Menschenlebens allzu früh hatte ausgehen lassen. — War es die für diesen Fall etwas zu einseitige Rohkostdiät, war die Fastenkur zu lang oder vielleicht überhaupt unangebracht, oder hat das Zurückkehren zur mehr oder weniger altmodischen Ernährung den sich in der Krise befindenden Organismus derart beansprucht, dass das Schwungrad, das Herz, den Anforderungen nicht mehr hatte stand halten können und stille gestanden ist? —

Eine andere Kranke, die am Beginne einer Rohkostkur schon bereits am Ende ihrer Kräfte gewesen ist, soll durch diese noch mehr heruntergekommen sein. Herbeigezogene Ärzte beleuchteten das Vorgehen ihres Kollegen, der zur Rohkost geraten hatte, sehr ungünstig. Der Patientin wurde trotz entschiedener Abneigung gegen Nahrungsaufnahme mit Gewalt Milchkaffee aufgezwungen, worüber sie in grösste Erregung geriet, schliesslich aber dem wiederholten Drängen nachgab, in die Aufregung hinein trank und an den Folgen eines darauf eingetretenen Herzschlages verschied. Zwang ist natürlich in solcher Lage höchst unweise und zeugt von Mangel an richtiger Psychologie. —

Etliche andere Fälle ganz schwieriger Art, wo allerdings teilweise frühere Magen- und Darmoperationen ungünstig beeinflussen konnten, liessen sogar bei übermässiger Magerkeit immer noch stete Gewichts- und Kräfteabnahme konstatieren. Stuhluntersuchungen ergaben dabei das Resultat, dass die eingenommene Nahrung sehr schlecht ausgenützt worden ist, und Urinuntersuchungen zeigten meistens eine ganz schlechte, mangelhafte Arbeit von Leber und Niere. Stete Gasen und Gärungen verraten mangelhafte Arbeit und schlechte Materiallieferung der Speicheldrüsen, wovon die Mundspeicheldrüsen sogar trotz langem Kauen fast keinen Saft absondern wollten. — Da ist ledigliche Rohkost wirklich ganz unangebracht, denn zur rechten Rohkost gehört ein noch immerhin ziemlich gut arbeitendes Drüsensystem. Wohl ist der notwendige Gehalt für den gesunden, wie den kranken Körper in der rohen Nahrung am konzentriertesten enthalten, jedoch was nützt dies, wenn der Körper die darin eingeschlossenen Werte nicht herausbekommen kann? — Was nützt einer Ma-

Ursprünglich eignen Sinn lass dir nicht rauben,
Woran die Menge glaubt, ist leicht zu glauben.

Goethe.

schine der beste Brennstoff, wenn der Vergaser nicht darauf eingestellt ist? —

In all solchen schwierigen Lagen ist dringend zu raten, niemals zur restlosen Rohkost, sondern zu einer Halbrohkost überzugehen, denn der Körper muss langsam dazu geführt werden, seine volle Arbeit wieder zu verrichten, und wenn wir anfangs nur einen Dritteln rohe Nahrung geben, ist dies für die in ihren Funktionen darniederliegenden Drüsen schon Arbeit genug, an der sie sich langsam wieder stählen können. Nach einer Zeit des Fortschrittes darf langsam bis zur Hälfte Rohkost übergegangen werden, wobei es dann meistens bleiben muss, bis zur völligen Gesundung, wenn eine solche noch erreicht werden kann, (denn es handelt sich dabei um wirklich schwierige Fälle). Unter keinen Umständen lasse man während dieser Kur die rohe Milch weg, sondern reiche, wenn immer möglich zwei bis drei Deziliter rohe Ziegenmilch dar, da deren physiologische Zusammensetzung für Kinder und Erwachsene vorzüglicher ist, als bei Kuhmilch. Bei Mangel an einwandfreier Ziegenmilch greife man zur Kur- oder Vorzugsmilch, die in allen grössern Städten leicht zu erhalten ist. Die rohe Milch sorgt nämlich für die nötige Eiweisszufuhr, da bei sehr mangelhafter Drüsentätigkeit meistens nur noch ein ziemlich vollständiges Eiweiss aufgenommen werden kann, und hiezu ist das Milcheiweiss sehr gut. Auch Mandelpurée als Brotaufstrich leistet seine besonders guten Dienste, da Nussarten unter genannten gesundheitlichen Umständen selten mehr in anderer Form verarbeitet werden können. — Früchte dagegen, werden im allgemeinen gut roh ertragen, besonders wenn solche in Form eines Fruchtsalates mit etwas Citronensaft und ein wenig Honig genommen werden. Dazu gibt man dann noch kleine Quantitäten leichte Flocken oder ungetriebenes Brot, vor allem auch Knäckebrot. Ein Teil des Gemüses soll also gedämpft werden, und zwar auf einem Gemüsedämpfer. Vorteilhaft ist auch das Kochen im Kochfix und der Kolumbus-Dampfhaube, wenn diese Apparate richtig verstanden und bedient werden.

Das Rohgemüse jedoch soll wenn immer möglich in solchen Fällen durch die Maschine gedreht werden, damit es ganz fein wird, um durch bestmöglichstes Durchspeichern noch so viel als möglich ausgenutzt werden zu können.

Da die inneren Funktionen und die Drüsentätigkeit nicht mehr viel leistungsfähiger sind bei solchen Kranken als bei einem Säugling, ist die Ernährungsweise, d. h. die Form der Nahrung ähnlich zu wählen, wie beim Kleinkind, das langsam zur festen Nahrung übergeführt wird. Etliche Kranke, die am Rande des Grabes gestanden sind und rasch zum Skelett abgemagert waren, konnten nach gewisser Zeit bei lactovegetarischer Halbrohkost

wieder vorwärts gehen. Die Vorkur aus Heft No. 2, sowie die auf Seite 27 beginnenden Zusammenstellungen, die auch die im letzten und in diesem Hefte beschriebenen, an den Bielerkursen gezeigten Rezepte, mögen veranschaulichen, wie eine solche Halbrohkost für schwerere Fälle nach besprochener Art ungefähr aussehen kann. Wer sich dabei nicht zurecht findet, erhält gerne nähere Auskunft, denn solche Faktoren können nicht gut in ein Schema gefasst werden, da sie individuell und unter der Aufsicht eines Sachverständigen geführt werden sollten.

Aus Berichten über missglückte Rohkostkuren kann immer sehr viel gelernt werden, vor allem, wie man es eben nicht hätte machen sollen, denn viele unternehmen etwas mit einem gewissen starren Fanatismus, der auch durch Misserfolge noch nicht gebrochen wird, da jeder Kräfteverfall immer noch als Folge der reinigenden Reaktion angesehen wird. Wenn man allerdings die Umgebung der Kranken studiert, dann begreift man eine solche prinzipielle Steifheit im Festhalten an einer Kur, die bei normalen Voraussetzungen von Erfolg gekrönt ist, denn wenn man inmitten von Zweiflern und altmodisch eingestellten Menschen nicht selbst ins Wanken kommen will, kann man in solchen Umständen in einen Fanatismus getrieben werden, der leider vielfach erst zu spät eingesehen wird. Es sind natürlich beide Teile, die Angehörigen und der Kranke zu verstehen, denn jeder Mensch handelt eben nach Erkenntnis und in der Unkenntnis hält sich jeder an dem, wovon er am ehesten noch einen Halt erwartet. Wir sind eben Menschen, die den Todeskeim immer noch in sich haben und wir dürfen nicht vergessen, dass uns die Rohkost auch kein ewiges Leben verschaffen kann, und sie soll es auch nicht bis der grosse Befreier kommt, den heute, wie damals die Juden zur Zeit des grossen Nazareners, alles erwartet. Wenn jedoch dieser grosse Völkerfrühling seine Knospen spriessen lässt, wird der Mensch (sicherlich durch geistig und physisch vollkommene Nahrung) wieder zurückkehren zu den Tagen seiner Jugend im positivsten Sinne und dann wird der Kochherd sicherlich langsam verschwinden und das Gebrüll der zur Verspeisung ermordeten Tiere wird aufhören und die reine Rohkost wird als idealste Nahrung dem Menschen dieser neuen Weltordnung eine Selbstverständlichkeit sein.

Heute jedoch müssen wir uns noch nach den jetzt bestehenden Verhältnissen richten und wenn nun einmal eines unserer lieben Mitmenschen aus dem Leben scheidet trotz der Rohkost, dann ist damit der Wert der richtig angewandten Rohkost und naturgemässen Lebensweise noch lange nicht abgetan, denn sicherlich sterben heute noch ungemein viel mehr an den Folgen der Medizin aus den chemischen Industrien, als an den Folgen

Der Ärger über das, was man nicht ändern kann, gehört zu den Hemmnissen des Lebens.

des Genusses reiner Produkte aus der Schatzkammer der Mutter Natur, auch wenn die Sache noch so verkehrt eingenommen wird.

Die reine Pflanzenkost, vor allem die Rohkost, ist und bleibt die idealste und gesündeste Nahrung, denn sie enthält alle Aufbauwerte, sowie die reinigenden Säfte, die der Körper benötigt in der reinsten Form. Jede andere Nahrung, mit Ausnahme der Milch, die die gleichen Werte enthält, liefert uns solche nie in der reinen Form, wie naturreine Kost, da immer Schlacken oder schlackenbildende Verbindungen als Gifte in tierischer oder sonstiger denaturierter Nahrung (sogenannte Kulturnahrung) zu finden sind. Wie bereits öfters erwähnt, kommt es jedoch nicht nur darauf an, was man isst, sondern vor allem, wie man isst, denn man lebt bekanntlich nicht von dem, was man isst, sondern von dem, was man verarbeitet. In allem lasse man vor allem den Geist eines gesunden Sinnes walten und dann wird die erlangene Erkenntnis der neuen Ernährungslehre vielen, d. h. allen, die sie richtig erfassen und was noch wichtiger ist, auch befolgen, zum Segen und zu einer wirklichen Hilfe werden.

A. V.

SPORT UND NACKTKULTUR.

Dr. phil. Hans Walter Schmidt, Erlangen.

Sport! Das ist das Stichwort für die heutige Generation. Denn im Sport finden wir ganz richtig jenes Bollwerk gegen die Angriffe des entnervenden Wirtschaftslebens auf unsere Konstitution. Ein Volk, das Sport betreibt, wird Leib, Geist und Seele sich gesund erhalten und sie erstarken lassen, wenn widrige Geschicke der Weltgeschichte sie zermürben. Wir wissen, was wir an unserem Sport haben, und nehmen ihn dankbar in unsere Reihen auf. Wenn wir unsere Blicke rückwärts werfen und die Geschichte grosser Völker betrachten, dann haben wir ja Vorbilder in der Sportpflege, so im klassischen Altertum die Griechen und das Volk der Römer. Gymnastik! Das war der Born, aus dem sie schöpften, um ihren Körper zu pflegen, Körperschönheit und Körpergesundheit hervorzubringen und zu erhalten.

Gymnastik! Das ist auch für uns ein Wert, der uns das erreichen lässt, was einst die Alten erzielt haben. Was heisst aber Gymnastik? Wir finden hier den Wortstamm «gymnos», der der griechischen Sprache entnommen ist und nichts anderes bedeutet als «nackt». Gymnastik ist demnach nichts anderes als Nacktsport. Was heisst nun nackt? Doch wohl nichts anderes als «unbekleidet». Nacktsport sagt daher nicht etwa, dass der Sport um der Nacktheit willen getrieben werden soll, sondern dass hindernde Kleidung den Sport als solchen nicht beeinträchtigen darf. Die Kleidungs-

Auf die Freude, die in der Liebe wurzelt, wartet ein unaufhörliches
neues Jahr. Birnstiel.