

<b>Zeitschrift:</b>	Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform
<b>Herausgeber:</b>	A. Vogel
<b>Band:</b>	1 (1929-1930)
<b>Heft:</b>	11
<b>Artikel:</b>	Heildiätetik
<b>Autor:</b>	Pinkus, Felix L.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-968587">https://doi.org/10.5169/seals-968587</a>

### 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:** 10.02.2026

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

frage ist es, die eine grosse Rolle in den Grenzen des Sports zu spielen hat. Und der sportlichen Gesundheitspflege haben wir es zu verdanken, dass wir heutzutage nicht mehr so wie früher mit behindernden Vatermörtern und Zylindern umhergehen, dass unsere Frauen nicht gesundheitswidrig eingepresst, in Kleider gehüllt sind, die an der freien Bewegungsmöglichkeit hindern. Der Sport hat uns eine Kleidung beschert, die den Formen des Körpers sich anpasst und die sie sich voll und natürlich entwickeln lässt.

Dies war der Anfangsgedanke der sogenannten Nacktkultur. Dieses Wort ist eigentlich falsch gewählt. Denn es ist, wie gesagt, keine Kultur der Nacktheit, sondern eine Hilfe für den Sport, wenn der Mensch der hindernden Kleidung sich entledigt. So aufgefasst, ist ein solcher Entschluss moralisch einwandfrei, weil hygienisch und den Menschen förderlich. Denken wir nur an unzivilisierte Naturvölker, die gar nicht das Bedürfnis haben, einen Aufwand von Kleidern um ihren Körper zu hängen, und in der Nacktheit etwas Natürliches erblicken! Etwas natürliches ist es auch für den sporttreibenden Menschen, wenn er sich derjenigen Kleidung entledigt, die ihn bei sportlicher Betätigung behindert.

Diese Nützlichkeit und Notwendigkeit der Nacktheit beim Sport wird aber auch gröslich missbraucht. Wo Nacktsport zu einer Nacktkultur wird, die allein den Akzent auf das Wort nackt legt, da beginnt bereits ein böser Zug nach unten mit dem Nacktsport sein böses Spiel zu treiben, um die Nacktheit nicht als Mittel zum Zweck, sondern als Zweck selbst erscheinen zu lassen. Nacktkultur, um mich wiederum dieses Wortes zu bedienen, die zu edlen Zwecken angewendet wird, darf nie verworfen werden. Und deswegen darf unsere sportlich durchgebildete Generation auch die Nacktkultur in solchen Grenzen weiter ausbilden, die ausserhalb der Unmoral liegen und Veredelung des Leibes, Geistes und der Seele erzielen lassen.

---

#### HEILDIÄTETIK. Dr. Felix L. Pinkus, Langwies (Graub.).

«Der Mensch ist, was er isst.» Ein Volkswort, das früher unbestrittene, selbstverständliche Erkenntnis war, dessen Wahrheit aber im Laufe der Zeiten auf dem Wege über die Banalität in Vergessenheit geriet, jedoch in der Tierzucht niemals ausser Acht gelassen wurde. Wachhunde wurden immer fast ausschliesslich mit rohem Fleisch gefüttert, um sie scharf zu machen, während dem Salonhündchen, bei dem solche Eigenschaft höchst störend wäre, eine möglichst ausgeglichene, gemischte, gekochte Kost vorgesetzt wurde. Ist in der Tierzucht die Eugenik immer selbstverständlicher Inhalt gewesen, so hat im Gegensatz hierzu

---

Schaffen ist Herzlust, schaffen macht reich. Huggenberger.

diese Wissenschaft sich in der Menschenzucht erst in unseren Tagen einiges, wenn auch sehr schmales Terrain erobert, obgleich auch auf diesem Gebiete im grauen Altertum bereits Erhebliches geleistet wurde, wobei man nicht nur an Sparta, vielmehr an das Indien Ramas denken muss.

In ähnlicher Weise war die Diätetik im alten Ägypten, Persien (Zoroaster), am besten jedoch eben in Indien ausgebildet, wo sie bis auf den heutigen Tag bei Parsen und Brahmanen fortgeführt wird. Freilich handelte es sich hier um eine Lehre, die nicht eigentlich der Heilung von Krankheiten diente. Zweckdiätetik im weitesten Sinne des Wortes wurde hier getrieben, die im Wesentlichen darauf abzielte, nicht nur den Körper gesund zu erhalten, sondern im gesunden Körper besondere Eigenschaften, namentlich geistiger Natur zu entwickeln. Von dieser auf die Erreichung bestimmter Ziele gerichteten Zweckdiätetik ist die *Heildiätetik* nur ein Spezialfall.

Eine Unterabteilung der Heildiätetik wiederum ist die *Verhütungsdiätetik*, die in der Schulmedizin schon immer eine gewisse Rolle spielte, um bestimmte Arznei- und Brunnenkuren zu unterstützen. Ein Meister dieser Methode war *Schweninger*, der Leibarzt Bismarcks. Aber diese nur vorbeugende Nahrungslehre krankt daran, dass sie bei dem Patienten auch nicht die geringste erzieherische Wirkung ausübt. Er wird kein erkennender Nahrungsaufnehmer, sondern gibt sich den Verordnungen des Arztes lediglich hin aus Furcht vor Krankheiten oder Rückfällen, betrachtet keineswegs die Nahrungsaufnahme auch als Faktor geistiger Entwicklung. Heildiätetik aber, im Sinne der Naturheilkunde ausgeübt, kann von dieser Erkenntnis nicht getrennt werden, ohne diese sinkt sie wie jede Zweckdiätetik zur blossen mechanischen Verhütungsmassnahme herab und verliert auf die Dauer ihre Wirksamkeit. Das erklärt die vielen Misserfolge eines falsch verstandenen und unrichtig angewandten, durch und durch ungeistigen Vegetarismus, wie er leider noch heute vielfach vorherrschend ist.

Eine Ahnung vom Werte solcher Bewusstseinsfunktionen wird man dadurch erhalten, wenn man daran denkt, wie ein mit Lust (Appetit) zu sich genommenes Nahrungsmittel wirkt und wie anders dieselbe Speise mit Unlust oder gar mit Widerwillen genossen. Der Einfluss der seelischen Funktionen ist imstande, in solchen Fällen die normale biochemische Wirkung direkt in ihr Gegenteil umzukehren. Mit diesem Beispiel ist natürlich nur ein Spezialfall aus den unteren Regionen des Seelenlebens gegeben, von denen aber immerhin weitere wertvolle Schlüsse abgeleitet werden können, namentlich in Hinsicht des Fleischgenusses.

Die Diätetik der Alten liess den Gedanken an Fleischgenuss garnicht aufkommen. Er wurde immer und überall, in ausser-

---

Die Dummheit ist ein gefährlicher Feind des Guten. A. Sapper.

ordentlich systematischer Weise bei den Pythagoräern als Urfrevel gegen den Hauptgrundsatz der Heiligkeit des Lebens angesehen und häufig genug auch als solcher gehandet. Dass die Zurückdrängung des Gedankens an die Todesqual des Tieres oder die durch Generationen gezüchtete Gedankenlosigkeit und Gleichgültigkeit den Tieropfern gegenüber den Fleischgenuss nicht gerade zu einem körperlich und geistig bekömmlichen gestalten muss, liegt auf der Hand, vorausgesetzt freilich, dass Nahrungsaufnahmen nicht lediglich unter physiologischen Gesichtspunkten betrachtet werden. Bei jeder Zweckdiätetik im Sinne der Naturheilkunde fällt daher Fleisch als Nahrungs- oder Genussmittel völlig ausser Betracht.

Zweckdiätetik, ganz besonders aber ihr Spezialfall, die Heildiätetik, ist nicht denkbar ohne genaue Kenntnis vom Wert oder Unwert der einzelnen Ernährungsstoffe. Die Lehre von den Nahrungsmitteln steht unter dem Einfluss der naturheilkundlichen Diätetik vor einem Aufschwung, der bereits beginnt auf die Schulmedizin den denkbar grössten Einfluss auszuüben (Gerson-Sauerbruch). Schon heute sind wir imstande auf Grund der wissenschaftlichen Forschung über die Natur der Ernährungsstoffe als **Grundprinzip der Heildiätetik** die Lehre vom **Gleichgewicht der Ernährung** aufzustellen, die in der Ausbalanzierung der Basen (Salze) und Säuren im Körper gipfelt. Hierbei ist jedoch zu beachten, dass gewisse Nahrungsmittel, so Nüsse, Eier, Milch, Öle und Fette sowohl basisch wie sauer wirken können, je nach dem physischen Verhalten des Menschen.

Dasselbe Öl, das bei seelischem Gleichgewicht basisch oder zum mindesten neutral wirkt, kann im Zustand der Erregung zu sich genommen, säurebildend wirken, daher ist unbedingtes Erfordernis jeder Heildiätetik psychische Behandlung des Patienten voraus — und parallelgehend, oder mit andern Worten: das Gleichgewicht der Ernährung ist nicht herzustellen ohne das Gleichgewicht der Seelenlage des Patienten. Nur unter dieser Voraussetzung ist das Ziel aller Zweckdiätetik zu erreichen, die Vergährung und Zersetzung der Nahrungsmittel zu verhüten. Verdauung ist nämlich nicht gleichbedeutend mit diesen Vorgängen, ist vielmehr ein einfaches Aufschliessen der in Magen und Darm gelangenden Nahrungsstoffe und deren Überführung in den Blutkreislauf durch den Darmsaft. Daher sieht jede Zweckdiätetik, um wieviel mehr die auf Heilung gerichtete das Hauptfordernis in der absoluten Reinheit jeder Nahrung. Alle Stoffe, die Fäulnis oder Gährung hervorrufen, sind zu vermeiden, damit selbstverständlich alle diejenigen Nahrungsmittel, die bereits, wenn auch im minimalsten Ausmasse, Fäulniserscheinungen zeigen.

---

**Jede Arbeit ist recht und aller Ehren wert, die ein Mensch so tut, dass er nicht nur Hände, sondern ein Herz dafür hat.**

Schon aus diesem rein physiologischen Grunde ergibt sich die definitive Ablehnung jeglichen Fleischgenusses (auch der Fische), denn es gibt keine Leichen ohne Verwesung. Demnach dürfen auch keine von Tierleichen stammenden Fette verwandt werden.

Aber auch die Eiweisstoffe sind besonders vorsichtig zu handhaben, denn gerade bei ihnen, auch den pflanzlichen, vollzieht sich die Verdauung je nach der Seelenlage höchst verschieden. Werden aber Eiweisstoffe unvollkommen verdaut, so können schwere Krankheitserscheinungen hervorgerufen werden. Das hängt damit zusammen, dass bei aufgeregter Seelenlage dem Magen und Darm Säure entzogen wird, die nach der Leber, Milz abwandert, häufig sich aber auch im Herzen festsetzt, mitunter, und das ist der günstige Fall, in einem starken Schweißausbruch zutage tritt, dessen hoher Säuregehalt sich bei Prüfung mit blauem Lackmuspapier ohne weiteres ergibt. Es ist daher ein grober Unfug, wenn nach oder vor Sexualerregungen Eier genossen werden. Unter Umständen können durch Überernährung mit Eiern nach Sexualverkehr schwere Herzstörungen hervorgerufen werden, da sich das Nervensystem des Herzens den aus der mangelhaften Verdauung von Eiweiss resultierenden Giftstoffen gegenüber besonders empfindlich zeigt. Aus diesen wenigen Hinweisen ergibt sich die Subtilität, mit der Heildiätetik auf naturheilkundlicher Grundlage angewandt werden muss. Liegt doch der Ernährungsheilkunde ein methodologisches Prinzip zugrunde, biochemischer Natur, das in der Schulmedizin seit langem und unter Umständen mit gewissen Erfolgen angewandt wird. Es ist dies das Prinzip des «chemischen Zielens». Sowie der Extrakt des Fingerhutes (*Digitalis*) das Herznersvensystem beeinflusst, ohne übrigens mehr als eine lindernde Wirkung auszuüben, so können auch mit Hilfe besonders ausgewählter Nahrungsstoffe derartige Beeinflussungen erzielt werden. Beispielsweise wirken Ananas und Kresse ebenfalls direkt auf das Herz ein, jedoch mit heilender Wirkung und ähnlich vielen andern Stoffen, wenn sie auch nicht «offizinell», d. h. von der schulmedizinischen Pharmakologie (Arzneimittellehre) nicht anerkannt sind. Was aber weder ihre gute Wirkung hindert, noch der Tatsache Abbruch tun kann, dass eben ihr Einfluss methodologisch auf dem von der Schulmedizin als grundlegend betrachteten «chemischen Zielen» beruht.

Von diesem Grundsatz leitet sich auch das weitere Streben der Heildiätetik ab, dem unaufhörlichen Verdichtungsprozess im Körper entgegen zu arbeiten, der sich durch das Absetzen erdiger Bestandteile durch das Blut, insbesondere von Kalk, vollzieht. Eine Ausnahme bilden hier die speziellen Anwendungen bei Tuberkulose, Skrophulose, Rachitis, wo unter sorgsamer Prüfung

---

Dem wirklichen Kinde wird alles Poesie und ein Stücklein blauen  
Himmels lacht allenthalb auf seinen Weg herab.

eine kalkreiche Nahrung, namentlich im jugentlichen Alter, angebracht ist.

In dieser Hinsicht soll hervorgehoben werden, dass von bestimmten geisteswissenschaftlichen Schulen (Rosenkreuzer) von dem Genuss von Wasser in nicht destillierter Form wegen seiner Erdbestandteile abgeraten wird. Tatsächlich spielt auch das destillierte Wasser in der Heildiätetik eine grosse Rolle, namentlich bei den Anhängern von Mazdaznan. Im allgemeinen werden auch Nahrungsmittel vermieden werden müssen, die bei Verbrennung reichlich kalkige Asche hinterlassen, denn diese verstopft den Organismus, und solche Nahrungsstoffe sind lediglich bei Jugendlichen und Tuberkulosen von Nutzen. Als geradezu gefährlich ist von diesem Standpunkt der pulverisierte Kakao zu bezeichnen, der 7,2 Prozent Asche enthält.

Bei Geistesarbeitern wird man eine phosphorhaltige Nahrung empfehlen. Phosphorgehalt findet sich in Trauben, Zwiebeln, Salbei, Bohnen, Knoblauch, Rohrzucker, (nicht dem raffinierten Rübenzucker), besonders stark in Rübenblättern, Karottenblättern, Leinsamen und namentlich in Pastinakblättern.

Aber immer wird man sich vor Augen halten müssen, dass eine verständig ausgeübte Heildiätetik von der wahren Erkenntnis aller Nahrungsaufnahme getragen sein muss, um so zu einer Zweckdiät zu werden, die in der Nahrungsaufnahme nicht nur physiologischen, sondern vielmehr noch psychologischen Zielen dient.

Wie schon erwähnt, spielte die Heildiätetik immer in der Schulmedizin als Verhütungsdiätetik eine gewisse Rolle, in den letzten Jahrzehnten sogar als direkte Diätotherapie. Aber doch nur in ihrer gröbsten Form als Überernährung (Mastkur), bei Tuberkulose, Anämie, Nervenkrankheiten oder als Entziehung gewisser Nahrungsmittel bei Fettsucht und Diabetes. Im Grunde genommen hat man es auch in diesen Fällen nicht mit Heildiätetik im engeren Sinn zu tun, sondern mit Verhütungsdiätetik, ganz abgesehen davon, dass die Naturheilkunde Überernährung wegen ihrer Schlackenbildung unter allen Umständen verwirft. Mehr um Heildiätetik handelt es sich, wenn in der Schulmedizin eine besondere Auswahl von Nahrungsmitteln, z. B. Milch oder Kefir vorgenommen wird.

Ein fast volliger Durchbruch zur Heildiätetik in der Medizin ist jedoch in der sogenannten Gerson-Sauerbruch-Methode zu verzeichnen, die besonders bei Lungenleiden und Migräne zur Anwendung gelangt. Doch geht aus den Schriften Dr. Gersons deutlich hervor, dass er keineswegs auf dem Boden der von uns dargestellten Lehre vom Gleichgewicht der Ernährung steht, vielmehr in ziemlich primitiver Form den Grundsatz vom chemischen

---

Wer fertig ist, dem ist nichts recht zu machen,  
Ein Werdender wird immer dankbar sein.

Goethe.

Zielen auf die Diätetik anwendet. Dass er dabei den Fleischgenuss nicht völlig untersagt, zeigt sein Ausgangspunkt, einen rein physiologischen, ungeistigen, der mit der naturheilkundlichen Heildiätetik nichts gemein hat. Trotzdem ist seine Methode als erster grosser Fortschritt innerhalb der Schulmedizin zu begrüßen, weil hier einmal der Boden der arzneilichen Behandlung im wesentlichen verlassen wird und das Hauptgewicht auf eine verständige Nahrungszufuhr gelegt wird.

Die weiteren Fortschritte der Nahrungsmittelforscher aber werden in Zukunft die Heildiätetik zu einem durchschlagenden Sieg führen, immer jedoch unter der Voraussetzung, dass sie von geistiger Erkenntnis getragen ist.

---

### VOM KOMMENDEN LICHT DER ERKENNTNIS.

Neumond lag über der Erde. Das Licht der gewaltigen Sternenschar vermochte den Weg nicht zu erhellen. Unsicher liefen die Füsse den sonst so vertrauten Pfad durch die Tannen hinunter ins tiefe Tal. Mit grosser Mühe nur erblickten die Augen einen matten Schimmer des Weges, den die tastend zaghafte Schritte zu gehen hatten. Eigenartig, das hatte der einsame Wanderer nicht gewusst, dass seine eigenen Augen, trotz dem wunderbaren Sternenhimmel ohne das grössere Licht des Mondes nicht ausreichen sollten, um ein freundliches Wandern hinab ins Tal zu ermöglichen! So erging es ihm denn wieder einmal, wie vor Jahren, als er sich schon tief in der Nacht auf einem kleinen Schifflein auf dem See befand. Getreulich hatte er damals eine grosse Laterne mitgenommen, im festen Glauben, sie leuchte ihm so deutlich und traut, wie den Beschauern am Ufer, aber wie enttäuscht war er, als das Licht nur einen matten Schimmer warf, und er nur mit grosser Mühe ans Ziel gelangen konnte!

Wieder hatte er sich auch heute verrechnet, das Licht von oben fehlte! Unheimlich rauschte der kleine Bach, als wolle er seinen Fuss von der sichern Fährte hinweglocken, und der Abgrund winkte mit all den vielen Lichtern der Tiefe. «Auf dem Weg bleiben!» raunte sich der nächtliche Wanderer zu, und seine Füsse würden sicherlich umgekehrt sein, müsste nicht sein Herz niederwärts, um den Menschen der Tiefe von dem Segen der lichtvollen Höhe zu erzählen! —

Erst, als er seine Menschenpflicht erledigt hatte, atmete er erleichtert auf und lief leicht und freudig den gleichen Pfad zurück, den er gekommen war, bergwärts, der Höhe entgegen! Furchtlos setzte er Schritt vor Schritt. Wie ein deutlich erhelltes

---

Dem Leibe gönne nur so viel, als zu seiner Gesundheit erforderlich ist.  
Seneca.