

**Zeitschrift:** Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 2 (1930-1931)

**Heft:** 7-8

**Artikel:** "Rohkost ist gut, aber nicht für Sie!"

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968505>

#### **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:** 17.02.2026

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

Reiz- und Heilstoffe, das ist leider auch heute noch so gut wie unbekannt.

Es ist Gottliebs Verdienst, grade auf die *aktive Resorptionsfähigkeit der Haut* hingewiesen zu haben. Wie viele Magendarmleidende, wieviel Anämische und Rekonvaleszenten gibt es, deren Magen vorerst «nicht mehr arbeitet», die man vergebens mit allen möglichen Nährpräparaten und Nährklistieren «anregen» und hochpäppeln will. Es kann nicht gelingen, weil der Magen vorerst kaum eine Belastung verträgt und weil der Dickdarm nur sehr geringe Mengen, die vom Magen vorbereitet sind, aufnimmt. In allen diesen Fällen sind die — ich möchte sagen — *Nährmassagen* mit viel Öl von grösstem Wert. Gottlieb hat wohl als erster verschiedene Öle hergestellt, die verschiedene Heilstoffe, Ableitungsstoffe, und im Öl selbst Nährstoffe an die Basis des «Diaderma-Öles» gebunden enthalten. Bei Fällen von schweren fieberhaften Krankheiten im Rekonvaleszenzstadium, nach allen schweren Blutverlusten vom Wochenbett bis zu Darmblutungen und ev. Operationen halte ich zum mindesten Glieder- und Rücken-Ölmassagen für ein wunderbares Kräftigungsmittel.

Dass ich das «Diaderma-Öl» seit über 10 Jahren bei meinen eigenen morgendlichen Bädern und Übungen-Massagen verwende und allen meinen Patienten für ihre speziellen und allgemeinen Heilbäder mit bestem Erfolg verordne, erwähnte ich schon. Ich möchte dies «Diaderma-Öl» in meinem eigenen Gebrauch und in meiner Praxis nicht mehr missen. Die historische Gerechtigkeit erfordert, zu betonen, dass M. E. G. Gottlieb in der Neuzeit als erster wieder auf die Heilkraft, die Erfrischungskraft und die Nährkraft des Öles hinwies.

---

### «ROHKOST IST GUT, ABER NICHT FÜR SIE!»

Es ist eine erfreuliche Tatsache, dass der neuzeitlichen Ernährungsweise, vor allem der Rohkost, immer mehr Zutrauen und Erfolg zugeschrieben werden kann. Sogar die öffentliche Presse beschäftigt sich ja des öfters mit der Rohkostfrage und zwar gewöhnlich im bejahenden Sinne, besonders wenn die Artikel aus der Feder bekannter, neuzeitlich eingestellter Ärzte oder von überzeugten Schriftstellern und Redaktoren stammen, die mit Rohkost gute Erfahrungen gemacht haben. — Da wäre es tatsächlich ein Schaden, wollte der berechnende Arzt heute noch offen gegen diese Bewegung Stellung einnehmen. Ein Arzt, den nicht eigene Überzeugung zur Umstellung antreibt und der infolgedessen mit Rohkostkuren noch wenig Praxis zu verzeichnen hat, stellt sich der Sache ja allerdings begreiflicherweise reser-

---

Einfache Natürlichkeit und ein offener Sinn für die Wunder der Schöpfung,  
verhindern geistige Verkrüppelung.

viert entgegen. Sie ist indes der Beachtung wert, um ihr ehrlich auf den Grund zu gehen, und gewiss wird jeder Arzt bei sachlicher Prüfung früher oder später von dem Werte, der noch voll mit Sonnenenergie geladenen frischen, mit wirklicher Heilkraft ausgestatteten, reinen Pflanzennahrung überzeugt sein.

Leider gibt es Ärzte, die öffentlich über Rohkost geschrieben und geurteilt haben und doch keine zwei Tage selbst von Rohkost gelebt haben, ja, die sogar, was aus ihren Artikeln sprechend hervorgeht, überhaupt nicht zu wissen scheinen, was unter Rohkost eigentlich verstanden sein will.

Ihr fertiges Urteil jedoch beeinflusst eine grosse Menge, die gewohnt ist, auf den Rat des Arztes zu horchen und die nicht selbst zu prüfen wagt und die Sache ist wieder für einmal abgetan. — Oft aber braucht es nicht einmal so viel, um die Frage der Rohkost mit ihrer guten Wirkung leichthin wegzuräumen. Es genügt hiezu oft schon ein einfaches, scheinbar bejahendes und deshalb desto wirkungsvolleres Sätzchen; nämlich:

«Rohkost ist gut, aber nicht für Sie —!» Warum der Fragesteller dann eine besondere Ausnahme bildet, weiss er in der Regel nicht, fühlt sich unter Umständen sogar noch darüber geschmeichelt und auch damit rechnet die Schlauheit des gegnerischen Arztes.

Es scheint den Ärzten heute tatsächlich in einem gewissen Sinne wie den religiösen Führern, der Geistlichkeit, zu ergehen, es fällt ihnen schwer, den Mitmenschen als denkfähigen Bruder zu betrachten und nicht leichtweg von hoher Achsel auf ihn herabzusehen. Es fällt ihnen schwer, ihr besseres Wissen in Herzensfreundlichkeit mitzuteilen, wiewohl sie dadurch das volle Vertrauen des Fragestellers ohne weiteres gewinnen würden.

Eins aber ist gut, dass wir in einer Zeit leben, wo solche Herrschaft ein Ende nimmt, wo es heisst, vom stolzen Ross der Selbstüberhebung herabzusteigen und wieder ganz einfach Mensch zu werden, sich seinem Mitmenschen und Bruder gleichzustellen, ihn zu achten und ihm mit seinen Gaben zu dienen suchen. Ob wir auch etwas mehr oder weniger wissen als unser Nächster, darauf kommt es ja wirklich nicht an, denn all unser Können und Wissen ist unsrer eigenen Unvollkommenheit entsprechend eben unvollkommenes Stückwerk. Und in der Tat, je mehr wir uns aneignen, je höher wir den Berg des Wissens erklimmen, desto grösser und unendlicher wird der Horizont der weiten, unfassbaren Schöpfungsgefüle des Allmächtigen, desto kläglicher wird das Gebäude unsrer Weisheit in unsren eignen Augen.

Da unser Leben gleich einer Blume ist, die blühet und in wenigen Tagen dahinwelkt, so sollten wir wirklich nicht nur farbenprächtig blühen wollen, sondern auch zum Segen anderer unsere Tage verwerten.

Der Beruf des Arztes ist ja allerdings gerade heute keine leichte Aufgabe, wenn man bedenkt, wie unstet, launisch, energielos, unzufrieden und ungeduldig doch die Mehrzahl der Menschen heute sind. Es ist daher menschlich begreiflich, wenn sogar menschenfreundliche Ärzte schon in jungen Jahren ihren ursprünglichen Idealismus eindämmten und wie viele andere vorwiegend zum Geschäftsmanne wurden.

Wenn man die Urteile der Ärzte in Betracht zieht, so sollte man nicht vergessen, dass sich die Ärzteschaft heute in einer Krise befindet, denn das Gebäude der alten Schulmedizin ist stark baufällig geworden und droht zusammenzubrechen, während als Ersatz, um beim Bilde zu bleiben, erst eine spärliche Blockhütte zur Verfügung steht, die die gewünschte Sicherheit noch nicht zu bieten scheint.

Leider ist das Volk an der falschen Orientierung der Ärzte oft selbst schuld, denn nicht selten wünschen die Menschen vom Arzt nur einfach eine genaue Diagnose gestellt, damit sie wissen, woran sie sind, im übrigen aber wollen sie sich ihrer eignen Überzeugung gemäss durch Naturmittel oder physikalische Heilmethoden (Kneipkuren, Wickel etc.) wieder in Stand stellen.

— Fürchten sie nun, durch solche Handlungsweise dem Arzte zu missfallen, was wohl in der Regel der Fall sein möchte, dann lassen sie ihn eben ganz einfach im guten Glauben, seine allopathischen Mittel hätten die Heilung verschafft, wiewohl diese nicht einmal angewandt worden sind. Diese Unehrllichkeit, die einer gewissen Feigheit des Menschen entspringen mag, schadet indes sowohl dem Arzte, wie dem Volke selbst. Der Arzt erhielt keine Gelegenheit, Erfahrungen auf dem neuen Gebiete zu sammeln, und das Volk besitzt wohl auch deshalb heute nur wenig neuzeitlich eingestellte Ärzte, die ihm in seinem Bestreben nach natürlicher Heilweise mit ihrem bessern Wissen zu Hilfe stehen könnten.

Solange nicht der grösste aller Ärzte, der einstige Nazarener, wie verheissen, durch die Tilgung aller Leiden auch die Krankheiten aller Art hinweggenommen hat, kann der Arztberuf eben als Linderer der gebrechlichen menschlichen Zustände noch voll berechtigt und willkommen sein. Es ist daher verkehrt, dem an sich edlen Beruf eine feindliche Stellung entgegenzuhalten, er muss sich ganz einfach von falschen Theorien, Methoden und Mitteln abwenden, um zum zweckdienlichen Segen werden zu können. — Alsdann wird auch die Stellungnahme der gesamten Ärzteschaft von selbst eine andre werden und es wird nicht mehr zur schlaugeführten Waffe gegriffen werden: «Rohkost ist gut, aber nicht für Sie!» — Im Gegenteil, dann wird sich jeder aufrichtige Arzt mit Freude bemühen und die grössere Arbeit nicht scheuen, um jedem, entsprechend seines Zustandes den Segen der

Rohkost zuteil werden zu lassen. Da es indes heute noch nicht so weit ist, so muss man auch in der Hinsicht gewissermassen auf eignen Füssen stehen und darf sich gar nicht ohne weiteres einschüchtern und von seinem guten Vorhaben abschrecken lassen, sondern man muss dann eben die Mühe nicht scheuen und selbst studieren und beobachten, denn eine richtig, individuell zusammengestellte Rohkost ist in den meisten Krankheitsfällen, wenigstens zeitweise mit ganz gutem Erfolg durchführbar. Hat man hierin noch keine Erfahrung, so wende man sich, wo neuzeitlich eingestellte Ärzte fehlen, einfach an erfahrene Lebensreformer, denn sie dienen gern mit dem, was ihnen selbst geholfen hat.

---

### VERKLINGENDER SCHMERZ.

Im hohen Bergland sah ich etwas, das mir nicht gefiel  
Inmitten all der herrlichen Natur,  
Es war ja allerdings nur reines Kinderspiel,  
Doch zeigte es der Roheit wehe Spur:

«Ein kleiner Knabe spielte täglich still für sich allein  
Mit frohgemutem Sinn und dankerfülltem Sein.  
Das ja, erzählte mir sein Augenpaar,  
Das stets erfüllt mit reiner Freude war.  
Sah man in diese stillen Lichtlein wohl hinein,  
Vergass man ganz, was hätte anders sollen sein.  
Die Füsse nämlich, waren innenwärts gerichtet,  
Ich schaute zweimal stets, ob es nicht war erdichtet,  
Jedoch der Gang des Kindes blieb sich immer gleich,  
Und wer es sah, der schätzte sich mit seinen graden Gliedern  
reich!

Nur einer, der blieb herzlos, roh und ohn' Gefühl  
Und warf in seinem übermütgen, wilden Spiel  
Verächtlich nach dem armen Kind mit Steinen,  
Ich schaute zu und hätte können bitter weinen! —  
Ein reiches Herrensöhnchen war's mit Lockenhaar,  
Der König einer übermütig wilden Kinderschar.  
Er war für mich das Bild der herrschend reichen Mächte,  
Die an sich ziehn Besitz, Gesetz und Rechte.  
Das Bergkind aber kam mir wie die Menschheit vor,  
Die leidend noch den Rest von Fried' und Freud' verlor!  
Bei dem Gedanken schlich sich Wehmut ein  
In meines Herzens harmlos unbewachten Schrein.  
Bedrückt hob ich die Augen zu den Bergen auf  
Und siehe da, die Sonne hat' vollendet ihren Lauf,

---

Je einfacher der Gedankengang eines Menschen, desto kleiner  
die Gefahr der Konflikte.