

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: 2

Artikel: Gesunde Nahrung : gesunde Menschen!

Autor: E.R.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968484>

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>

GESUNDE NAHRUNG — GESUNDE MENSCHEN!

Wer die Entwicklung der modernen Hygiene aufmerksam verfolgt, wird nicht übersehen können, dass sie zu immer neuen Ergebnissen führte, anderseits aber auch zu Quellen der Erkenntnis zurückkehrt, die lange Zeit verschüttet waren und erst neu entdeckt werden mussten. Erst in jüngster Zeit widmet man wieder erhöhte Aufmerksamkeit der Gestaltung der menschlichen Nahrung und ihrer ungeheuren Bedeutung für die Gesundheit der menschlichen Gesellschaft, nicht ohne vorher mancherlei Irrwege beschritten zu haben, und wendet Ernährungskuren für die verschiedensten Krankheitsformen an.

Ist die Notwendigkeit der Nahrungsaufnahme, neben der sofort nach der Geburt zwangsläufig einsetzenden Atmung, vom ersten Lebenstage an erforderlich, so muss diese Tatsache logischerweise zu der Kenntnis führen, dass die richtige Zusammensetzung der Nahrung eine ausschlaggebende Rolle für den ordnungsmässigen Ablauf aller Funktionen im Körperhaushalt des Menschen spielen muss, dass daher Ernährungsfehler und -Sünden in ausserordentlich vielen Fällen den Anstoss zu Krankheitsercheinungen gegeben haben, die sich oft genug erst nach langen Jahren bemerkbar machen. Erhält der Mensch seine Aufbaustoffe immer im naturgemässen Zustande, in der richtigen Zusammensetzung und Menge — nicht zu wenig, aber erst recht nicht zu viel — so dürfte er überhaupt eigentlich nicht erkranken, ein hohes Alter erreichen und gesund bleiben bis an sein Lebensende.

Das wäre das Normale, aber in wenigen Fällen trifft diese Voraussetzung doch zu. Wie unendlich oft wird gegen die ewigen Gesetze der Natur wissentlich und unwissentlich gesündigt! Ja, wie oft sind wir in unsrer kultivierten Umwelt kaum in der Lage unsere Nahrung in dem Zustande zu geniessen, wie sie uns von rechtswegen zugedacht ist.

Schon beim hilflosen Säugling hebt das Sündigen an, wenn man ihm Kuhmilch darreicht, die die Muttermilch nie und nimmer restlos ersetzen kann, ist sie doch naturgemäss für Kälber, nicht aber für kleine Menschenkinder gedacht. Erst in jüngster Zeit ist man sich in weiten Kreisen dieser doch unbestreitbaren Tatsachen wieder bewusst geworden, während die intellektuell tiefstehenden Völkerschaften des dunkelsten Afrikas sich uns stolzen Kulturmenschen in dieser Hinsicht, dank ihrer bessern Naturverbundenheit, weit überlegen erwiesen haben.

Nur an diesem einzigen, sinnfälligen Beispiel, das sich ums Vielfache erweitern liesse, sei hier aufgezeigt, welche Fehler wir tagtäglich begangen haben und tagtäglich weiter begehen von Kin-

Man muss, um nach dem Beifall der Welt zu trachten,
erst Ursache haben, sie höher zu achten. (Leuthold.)

desbeinen an ein ganzes Leben hindurch. Unserer Ernährungsünden und Einseitigkeiten ist kein Ende, wie z. B. die Überschätzung des Fleisches, das Totkochen der wertvollen Vitamine, der Mangel ausreichenden Genusses von frischem Obst und Gemüse und vieles andere. Dazu kommt aber noch die fabrikmässige, in den Fortschritten der Technik begründete Verarbeitung und Verschandelung der Nahrungsmittel durch die moderne Industrie. Diese Vorgänge schildert uns in besonders eindringlicher, stellenweise hochdramatischer Form, ein in seinem Vaterlande vielgeliebter und vielgehasster Mann, der jetzige Gesundheitskommissär von New-York, Alfred W. Mc Cann, in seinem auch in deutscher Sprache erschienenen Buch «Kultursiechtum und Säuretod», Vollernährung als Schicksalsfrage für die weisse Rasse (Dresden, Emil Pahl). Er war früher Nahrungsmittelchemiker einer der grössten Nahrungsmittelfirmen der Vereinigten Staaten, gab aber diese Stellung auf, weil ihm sein Gewissen verbot, deren Praktiken mitzumachen. Sein Buch sollte jeder Gebildete gelesen haben, nicht zuletzt die deutsche Frau, die Hüterin des Herdes.

Das Schleifen des Getreidekornes, das Bleichen des Mehles, polierter Reis, geperlte Graupen, raffinierter und gebläuter Zucker, geschwefelte Trauben, gefärbtes und chemisch haltbar gemachtes Fleisch, ausgelaugte Konserven aller Art usw. usw. in endloser Folge, alles das sind Nägel zu Särgen, zu allererst für unsere Kinder.

Eben nicht für immer lässt sich die beleidigte Natur ein Schnippchen schlagen. Jahr um Jahr zwar nimmt sie den Kampf mit den, in den Körper gedrunenen Gift- und Fremdstoffen auf, doch dann geht auch ihre Geduld und Widerstandskraft einmal zu Ende. Jeder menschliche Organismus hat seinen wunden Punkt, der eine an dieser, der andere an jener Stelle, und an diesen treten dann die Krankheitsstoffe in die Erscheinung und jedermann wundert sich, woher sie eigentlich kommen. Unterernährung, trotz reichlicher Zufuhr, Blutarmut, Neurasthenie, Nierenerkrankung, Krebs, Zuckerkrankheit, Arterienverkalkung, Tuberkulose und viele Leiden mehr, stellen, wenn man auf die ursprüngliche Quelle zurückgehen will, die Quittung für das dar, was wir der beleidigten Natur schuldig geblieben sind.

Ist es vielfach zu spät zu einer naturgemässen Heilung, und muss dann der Arzt dem von innen vergifteten Körper Gegengifte verabreichen, so genügt doch in vielen andern Fällen eine richtig angewendete Ernährungskur und das Unterlassen neuer Fehler, um den Organismus von den angesammelten Giftstoffen und Schlacken zu reinigen. Allerdings soll man dabei nicht erwarten, dass langjährige Sünden im Handumdrehen wieder gutgemacht

Wer an kein Narkotika gewöhnt ist, wird auch durch kein Narkotika leistungsfähiger. (Bunge.)

sind. Jedenfalls denke man rechtzeitig daran, dass Vorbeugen besser ist, als Heilen, dass auch einfache Kost ohne Reizstoffe vortrefflich munden kann, wenn man den guten Willen aufbringt falsche Gewohnheiten abzulegen. Zum Schluss sei noch an ein altes, wahres Sprichwort erinnert, das da lautet: «Gut gekaut, ist halb verdaut».

Wenn es diesen Zeilen gelungen sein sollte, eine grössere Anzahl von Volksgenossen von der Richtigkeit und Wichtigkeit des behandelten Gegenstandes für ihre Gesundheit und Schaffenskraft zu überzeugen, so ist ihr Zweck erfüllt. E. P.

FEIND ALKOHOL.

Wie vielen Feinden ist die Menschheit ausgesetzt, sie ahnt es kaum, sonst würde sie darüber mehr erschrecken. Einen wohl hat eine gewisse Zahl klar erkannt und den übrigen mag er auch nicht völlig fremd sein, nämlich «Feind Alkohol». Er ist ein schlimmer Gesell, denn sein Schaden bleibt nicht alleine bei dem haften, der ihm huldigt, sondern trifft Kind und Kindeskind.

«Ein Tröpflein guter Wein,
Das ist doch sicher fein!» —

Grossmutter und Grossvater sagen es mit wichtiger Miene, und wir hätten gar nichts gegen den Saft der edlen Trauben, wenn nicht Feind Alkohol sich in seine Güte eingenistet hätte und eben seinen Schaden dabei reichlich spenden würde.

Wenigen mag es bekannt sein und die Tatsache wie eine Legende anmuten, dass vor der Sündflut der Alkohol noch nicht regiert hat. Die Flut aber hatte eine Verschlechterung der klimatischen Verhältnisse zur Folge, wodurch Feind Alkohol Leben gewinnen konnte. Durch Unkenntnis dieser Veränderung war nämlich Noah durch seinen Wein trunken geworden, während ihm dessen Genuss vor der Flut nichts antun konnte.

«Schade», mögen viele denken, «Schade, dass es nicht ohne diesen Feind abgeht, aber immerhin», denken sie weiter, «hat der Alkohol doch auch wieder sein Gutes, denn er wärmt, er stärkt, er behebt Müdigkeit und verscheucht die lange Weile! Er ist somit gar kein so schlimmer Feind, sondern hat auch seine guten Seiten!» — Gefehlt, lieber Freund, denn die Forschung beweist, dass diese Güte auf Täuschung beruht.

Wie Bunge erklärt, handelt es sich bei der vermehrten Wärmeabgabe um eine Erweiterung der Blutgefässe in der Haut, infolgedessen strömt mehr warmes Blut durch die kühle Oberfläche. Es wird mehr Wärme nach aussen abgegeben. Zudem werden die Hirnzentra, die die Kälteempfindung übermitteln sollten, gelähmt, betäubt, wodurch die Täuschung vermehrt

Meide, was dir schadet.