

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

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 3 (1931-1932)

**Heft:** 11-12

**Artikel:** Der Rohkosttaumel ist vorüber! : Was kommt nun?

**Autor:** A.V.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968654>

#### 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:** 19.02.2026

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

## **Der Rohkosttaumel ist vorüber! Was kommt nun?**

Eigenartig, man spricht heute wenig mehr über Rohkost. Einst war es Tagesgespräch. Im feinen Café, im Bureau, im Ferienheim, überall sprach man von Rohkost. Rheumatismus, Ischias, Gicht, ja sogar mehr als schlanke Linie war nun nicht mehr so schlimm, denn man konnte ja all dies beseitigen mit Rohkost. Neben dem andern Essen wurden einige Salatblätter mehr gegessen, rohe Carotten wurden geraspelt, Vitamintabletten gegessen, von wunderbaren Heilwirkungen der Vitamine gelesen und das mußte doch sicher alles Weh und Leid wegnehmen. Eigenartige Menschen, wie wenn das Lesen eines guten Buches, das Verschaffen feiner Umgangsformen und Äußerlichkeiten den Menschen ohne weiteres ändern und veredeln könnte! Der Mensch sieht und geht in allem fast immer nur auf das Äußere, und indem er sich darauf einstellt, verkennt er den Gehalt und somit den effektiven Wert einer Sache. Es gibt, solange die heutige Weltordnung besteht, nichts schlimmeres für eine Wahrheit von der Masse ergriffen zu werden, denn dann wird sie zur Lüge.

Die Erkenntnis von der lebendigen Kraft roher Pflanzennahrung ist gut und das biologische Prinzip, daß der Mensch seinen lebendigen Organismus nur aus Lebendem aufbauen und erhalten kann, ist eine große Wahrheit, deren Beachtung zur wertvollen Hilfe werden kann.

Das Wissen, ja sogar der Glaube ohne Werke ist tot und wertlos. Zuerst Kampf und harter Widerstand, dann Anerkennung und Sieg, dann der Untergang, das war seit alters her das Schicksal jeder großen Wahrheit. Untergang bei denen nur, die die Wahrheit nur kannten, denn wer sie erkannte und erfaßte, dem brachte sie bleibenden Nutzen. Es ist wahr, die ganze Sache mit der Rohkost, wurde wie alles Neue übertrieben. Auswüchse aller Art haben sich gezeigt und sind heute noch zu finden, besonders auch in den Reihen der eigenen Vertreter und Gönner dieser zu einer Bewegung gewordenen erkannten Tatsache.

Was kommt nun? Ist eine Mode vorübergegangen, um einer andern Platz zu machen? Ist vielleicht nur ein unnüchterner Tau-mel vorübergehenscht, um einer gegründeten, soliden Sache den Platz

zu räumen? Ist die Spreu vom Korne geflogen, nachdem die Rendel giftig Wind machender Gegner geblasen hat?

Auf jeden Fall ist eine notwendige Ernüchterung und scharfprüfende Kritik eingetreten, und es ist eine ganz naturgemäße Folgeerscheinung, wenn nicht alles Wahre und Gute der Reformbewegung unter Klauen der Selbstsucht begraben werden wollte.

Viele kamen mit teils ganz unbegründeten Theorien und leeren Behauptungen. Sogar Ärzte, die noch nie nur für eine Zeit Rohkost gegessen hatten, fühlten sich veranlaßt, zur Feder zu greifen, um etwas über Rohkost zu schreiben.

Prospekte erschienen mit phantastischen Behauptungen, die meistens von falsch verstandenen wissenschaftlichen Aufzeichnungen in der Literatur herrührten. Extreme Ansichten, die alles, was nicht roh war, verdammten. Ware erschien im Handel, die absolut nichts Gutes, Natürliches darstellte, und doch wurde sie hoch gepriesen und als etwas Neues empfohlen.

Dem Reformhause wurde allerhand Zeug angeboten und teilweise mit Erfolg, sodaß da und dort Artikel als empfehlenswert verkauft wurden, die eher in die Apotheke oder den altmodischen Spezereiladen gehört hätten.

Wir kennen heute den Wert der *frischen* Pflanzennahrung mit der lebendigen Kraft „Vitamine“ genannt.

Die wunderbare Wirkung und große Wichtigkeit der Mineralbestandteile (Nährsalze) und ihr Vorhandensein vorwiegend in Früchten und Gemüsen ist uns bekannt.

Die großartige Bedeutung des in der Pflanzennahrung leicht erreichbaren Überschusses an Basen ist einwandfrei klar gelegt worden.

Physiologische Versuche haben die Überlegenheit des pflanzlichen Eiweißes dem Muskeleiweiß (tierischen Eiweiß) gegenüber zutage gefördert.

Die Heilwirkung der rohen mit Sonnenenergie geladenen Pflanzennahrung ist einwandfrei nachgewiesen.

Daß wir zuviel ja meistens sogar mehr als um das doppelte zuviel Nahrung genießen, ist eine nachgewiesene und zugegebene Tatsache.

Daß wir durch die chemischen und raffinierten Nahrungsmittel gewaltig geschädigt werden, ist eine allgemeine Erfahrung.

---

Das Leid, das überwunden wird,  
Sehr oft auch Segen still gebiert.

Daß wir zurückkehren müssen zum Natürlichen, sowohl in der Methode des Pflanzens, der Nahrungswahl und Zubereitung, zur Einfachheit und Bescheidenheit in der Ernährung ist eine von allen vernünftigen Menschen empfundene Tatsache, ja sogar ein deutlich sprechendes Bedürfnis.

Ein jeder verwerte die erworbene Erkenntnis im Bezug auf seine Lebensweise und verwirkliche, was in seinen Kräften und im Bereiche seiner Möglichkeit liegt und der Segen seines Tuns wird nicht umsonst auf sich warten lassen.

Man nehme aus dem Garten und dem Reformhause das Gute, wende es auch gut an und das Leben wird erträglicher und angenehmer. Einseitiger Fanatismus macht blind und zerstört eine unvernünftige vielleicht quälende Konsequenz, mitsamt dem vielfach damit verbundenen mystischen Nimbus, der meistens viel schädlicher und aufreibender für die Gesundheit ist, als ein vernünftiges Verwerten erhaltener Erkenntnis mit einer Lebensweise der Genügsamkeit und Frieden zugrunde gelegt ist. A. V.

---

### Eine neue gewaltig zunehmende Geisteskrankheit!

Hat es nicht schon genug Krankheiten, warum wieder eine neue? Und doch, sie ist zwar wie jede Krankheit nur neu, wenn wir sie entdecken und entdeckt wird eine Krankheit meistens erst dann, wenn sie ausgebrochen ist und bereits um sich gegriffen hat.

Eigenartig sind die Symptome dieser Krankheit. Aeußerlich kann man nichts wahrnehmen, die Menschen sind höchstens etwas aufgeregt, manchmal aber auch mit einer eisigen Ruhe versehen. Nur ihr gesundes Urteilsvermögen für gewisse Dinge ist ganz zerstört. Sie sitzen am Mittagstische und danken Gott für die Gaben der Natur und dann gehen sie hin und überdenken Methoden, um alles was wächst zu zerstören. Andere opfern ihr ganzes Leben, um Leidenden Hilfe zu bringen und ihnen zu helfen und heimlich laborieren sie an Mitteln, um jeder lebendigen Seele schnell den Lebensodem entziehen zu können. Wieder andere, und das sind die eigentümlichsten von allen, reden immer nur von Liebe und Vergeben, von Gutes tun und hilfreichem Handeln sogar Feinden gegenüber und eigenartig plötzlich fordern sie gesund denkende

---

Der Glaube an eine bessere, gerechte Zukunft hilft über die Nöte der  
Gegenwart hinweg. (P. S.)