**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 4 (1946-1947)
**Heft:** 11

**Artikel:** Nachteile der Rohkostkuren
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-552334

**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:** 11.12.2025

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

Wege hinwegräumen? Warum musste er im Gegenteil durch sein ungeschicktes Abwehrmanöver mein kindliches Vertrauen untergraben? Meine Eltern hatten mich doch gelehrt, nicht zu lügen, warum suchten sie mich denn zu täuschen? War dies nicht einer Lüge gleich? Damals brach etwas in mir, das eigenartigerweise nie mehr gut gemacht werden konnte. Als später, nachdem ich schon verheiratet war, meine Mutter einmal über dieses Gebiet mit mir reden wollte, lehnte ich dies strikte ab. Mit allen andern Menschen konnte ich frei und offen über sämtliche Probleme sprechen, nicht aber mit meiner Mutter. Eltern sollten sich nie wundern, wenn ihnen ihre Kinder auch in spätern Jahren kein Vertrauen in diesen wichtigen Punkten entgegen bringen können, wenn sie selbst dem Kind gegenüber kein Vertrauen entgegengebracht haben. Solch ein Mangel überbrückt sich oft schwer wieder oder oft auch, je nach den daraus entstandenen Schwierigkeiten, gar nicht mehr. Alle Not, die aus dieser unangebrachten Zurückhaltung zu entstehen vermag, scheint sich empfindlich an jenen zu rächen, die in der Lage gewesen wären, das Kind davor zu bewahren, und dies sind doch in erster Linie die eignen Eltern. Wenn sich die Eltern richtig überlegen würden, wieviel unnütze Zeit mit Grübeln, Suchen und Phantasieren verlorengeht, sie würden des Rätsels Lösung durch ein aufklärendes Wort mutig herbeiführen. Statt dessen aber überlässt man die jungen Menschen mit ihrem erwachenden Empfinden und ihren vielen ungelösten Fragen ganz einfach ihrem Schicksal und dem Zufall und meint, es sei damit getan. Entweder wird nun die Gasse die Aufklärung in unliebsamer Form übernehmen, oder aber die eigne Phantasie spinnt ein oft widersinniges Gewebe zusammen, das Empfinden wird hin und hergerissen und immer tappt der Suchende dabei qualvoll in unsicherm Dunkel. Auch mir ist dies nicht erspart geblieben, wiewohl ich als Knabe klar und ritterlich empfunden habe. Das Leben hat mir mit seiner unschönen Wirklichkeit Rätsel aufgeladen, die ich schwer zu lösen vermochte, und oft suchte ich all die auftauchenden Probleme energisch zu verdrängen. Aber mitten im Lernen standen sie wieder da, drängten sich zwischen die Fremdwörter und waren stärker und fesselnder als die monotone Sprachlehre und anderes mehr, was einzuprägen oft so langweilig und bemühend war. Plötzlich tauchte zwischen den Zeilen eine Mädchen- oder Frauengestalt auf, und wie sehr ich mich auch dagegen sträubte, weil ich lernen musste und wollte, so oft waren die Bilder der Phantasie eben stärker als die nüchterne Wirklichkeit. Wieviel wäre mir erspart geblieben, hätte ich mit meinen Eltern klar und offen über alle Probleme reden dürfen. Statt dessen erging es mir wie vielen andern, die von all den ungeklärten Rätseln bis in den Schlaf hinein verfolgt werden, davon träumen und darüber bis zur Qual phantasieren. Und dieser Qual nun suchte ich als Siebzehnjähriger mit energischem Entschluss ein Ende zu bereiten. Die Wirklichkeit sollte mir helfen, die verschiedenen Probleme zu lösen. Aber auch dies war nicht so einfach, wie ich es mir vorstellte, denn wenn mir eine meiner Schulkameradinnen gefiel, so musste ich mir auch zugleich sagen, dass es schade für sie wäre, sie in Gefahr oder auf Abwege zu bringen, für jene aber, die mir nicht gefielen, war ich mir wieder zu schade. Diese Schlussfolgerung nun bewahrte mich ganz einfach vor Torheit und als ich ein Jahr lang auf diese Weise vergebens gesucht hatte, konnte ich feststellen, dass ich im Grunde genommen geheilt war und nicht mehr unter dem Problem litt. Da ich mit offenen Augen Ausschau hielt, fielen die Schuppen von meinen Augen, da ich die Situation bejahte, zeigte sie sich mir nicht mehr unklar und rätselhaft.

In dieser Zeit begann ich auch meine Ernährung umzustellen und sonstwie neuzeitlich zu leben, was eine grosse Erleichterung darstellte und was mir in der Lebensbejahung bedeutend vorwärts verhalf.

(Fortsetzung folgt)

## Im Kräutergarten

Da und dort gibt es Gegenden in unseren Voralpen, die direkt als Kräutergärten bezeichnet werden können. Grosse Steinblöcke liegen kreuz und quer übereinander, alles ist bunt bewachsen und beblumt, so dass man nicht genug sehen und in sich aufnehmen kann. Legföhren, verkrümmte Lärchen und Tannen stehen direkt auf den grösseren Felsquadern, dass man sich wirklich fragen muss, woher diese Nadelhölzer wohl genügend Wasser erhalten, um existieren zu können? Zwischenhinein breitet sich da und dort ein dicker Teppich von einem Zwergwacholder oder einer niedern Weideart aus, welch Letztere in den Alpen und Voralpen immer wieder getroffen werden und mit ihren silbergrauen Blättchen gut zum Wacholder passen. Zwischen all diesen Pflanzen grüsst uns immer wieder das hellviolett-blühende Heidekraut, die beliebte Erika, und die so viel begehrte Alpenrose ist immer wieder von neuem eine willkommene Augenweide, die den alpinen Charakter so recht hervortreten lässt. Ausser all dem sieht das Auge ein buntes Durcheinander von allerlei Pflanzen in allen Farben und Formen. Im Grunde genommen ist es aber eigentlich kein richtiges Durcheinander. Das gewahrt jener, der näher hinschaut und nicht nur durch all die gebotenen Schönheiten rasch hindurchstürmt, seiner Bewunderung mit irgend einem oberflächlichen Ausruf Ausdruck verleihend.

Betrachtet man statt dessen irgend ein Grüppchen des grossen Alpinums, wie die Natur es schuf, dann muss man zugeben, dass alles schön geordnet und sinnvoll zusammengestellt ist, viel origineller, als es irgend einem geschickten Gärtner gelingen würde. Trotzdem die einzelnen Bilder immer wieder wechseln, ist im Ganzen eine eigenartige Harmonie, die nur die Natur selbst zustande bringt, so dass man mit vollem Recht sagen darf: «Die Welt ist vollkommen überall, wo der Mensch nicht hinkommt mit seiner Qual.»

## Nachteile der Rohkostkuren

Es ist oft notwendig, dass man die eiweissreiche Nahrung reduziert, worunter man vor allem Eier- und Käsespeisen, sowie auch Fleisch versteht. Hoher Blutdruck, dickes Blut, Erkrankung der Venen, kurz, all diese und ähnliche Krankheiten erfordern eine Aenderung der Viskosität des Blutes, weshalb es notwendig ist, dass weniger Eiweiss eingenommen wird. Nun ist es aber nicht immer leicht, besonders nicht bei älteren Leuten, sich auf Fruchtnahrung umzustellen, denn die Fruchtsäure verträgt sich nicht so ohne weiteres mit der Magensäure, so dass die Umstellung geschickt vor sich gehen muss. Wenn man also auf Fruchtnahrung umstellt, dann ist in erster Linie zu beachten, dass man ganz langsam isst, auch die Früchte und Fruchtsäfte gut durchspeichelt und immer etwas dazu geniesst, das die Fruchtsäure bindet oder etwas neutralisiert. Hiezu eignet sich Knäckebrot sehr gut, auch Zwieback, Haferbiscuits oder etwas Aehnliches, wie auch geröstetes Brot, kurzum irgendetwas, das aus Stärke besteht, seien es nun Flocken oder ein Gebäck.

Wer auf Rohkost umstellen will, muss bedenken, dass die Verdauungsorgane nicht plötzlich von einer Gemischtkost oder einer einseitigen Eiweissnahrung auf Rohkost umgestellt werden können. Es braucht hiezu etwas Zeit und Geduld. Man muss dabei etwas vernünftig sein und dem Körper die notwendigen Möglichkeiten bieten. Wollen wir uns die bestehende Situation bildlich vor Augen führen, dann mag uns folgendes Beispiel zur bessern Illustration dienen. Jeder Automobilist weiss, dass er nicht ohne weiteres von Schwer- auf Leichtbenzin umstellen kann, ohne den Vergaser vorerst zu ändern. Gleicherweise ist es auch bei der Verdauung. Es ist notwendig, die Verdauung auf die neugewählte Ernährungsart umzustellen. Wenn viele Diätänderungen scheitern, dann sehr oft, weil man diesem Punkt zu wenig Beachtung schenkt.

Es ist überhaupt nicht gut, plötzlich umzustellen. Man soll damit langsam beginnen, damit sich der Körper daran gewöhnen kann. Ist es so weit, ist also die Sekretion d. h. die Ausscheidung der Drüsen geändert, dann erträgt man die Fruchtnahrung, beziehungsweise die Rohkost so gut wie jede andere Nahrung. Wer also diesbezüglich Schwierigkeiten hat, soll immer an die erwähnte Notwendigkeit denken, wenn er den Erfolg einer richtigen Ernährungsumstellung haben will. Man darf nie vergessen, dass in der rohen Nahrung sehr viel gute, konzentrierte Werte vorhanden sind. Vor allem sind die Vitamine in der rohen Nahrung vollwertig enthalten. Die Nährsalze, die Nährstoffe, all dies ist wertvoller in rohem Zustand. Leider aber ist nicht jeder Mensch fähig, die rohe Nahrung zu assimilieren und zu verdauen und so gibt es Rohkostkuren, die daran scheiterten, weil man für die Assimilationsmöglichkeit nicht besorgt war. Es ist verkehrt, in einer gewissen, fanatischen Form Rohkostkuren zu verschreiben, ohne zu beachten, ob der Patient überhaupt fähig ist, diese Nahrung aufzunehmen.

Es ist also Grundbedingung, bevor man umstellt, dass man beobachtet, ob die Verdauungsorgane die Umstellung bereits ertragen, weshalb es gut und notwendig ist, eine Teil-Rohkost einzuschalten. Man nimmt zu Rohkost also immer noch gekochte Nahrung hinzu, denn Letztere ist leichter verdaulich. Wohl ist durch das Kochen der Wert reduziert worden, jedoch die Verdaulichkeit ist eben besser. Dies gilt vor allem für Frucht- und Gemüsenahrung. Bei der Eiweissnahrung dagegen gibt es Fälle, bei denen die rohe Nahrung verdaulicher ist. So ist z. B. ein rohes Ei verdaulicher als ein gekochtes. Rohe Milch ist leichter verdaulich als die gekochte Milch. Bei der Eiweissnahrung, bei der das Eiweiss durch das Kochen in der Regel etwas verändert wird, koaguliert, wie der Wissenschaftler sagt, kann die Nahrung in rohem Zustand also verdaulicher sein. Bei der Gemüse- und Fruchtnahrung hingegen ist es umgekehrt. Will man daher auf rohe Nahrung umstellen, weil der Körper die darin enthaltenen Werte nötig hat, dann muss man in erster Linie die erwähnte Voraussetzung erfüllen und den Verdauungsorganen behilflich sein, damit sie die in der rohen Nahrung nicht erschlossenen und gesprengten Zellen wirklich öffnen und die in der Zelle enthaltenen Stoffe auswerten können. Hiezu muss man in erster Linie die Speicheldrüse anspannen. Langsames Essen und gutes Einspeicheln ist dabei Grundbedingung. Inbezug auf die Säuren ist eine Neutralisierung notwendig. Wer ganz gut einspeichelt, «fletschert», wie man so sagt, der wird bereits schon mit dem Speichel neutralisieren können. Man kann dies ohne weiteres feststellen, wenn man Citronensaft im Munde kräftig durchspeichelt, denn dann wird er die Säure immer mehr verlieren. Je mehr man ihn durchspeichelt, umdesto milder wird er werden, und wenn man ihn dann schluckt, wird er im Halse nicht mehr reizen. Hat man beispielsweise einen empfindlichen Hals, dann kann man durch dieses einfache Experiment feststellen, wie stark säurebindend der alkalische Speichel ist.

Eine weitere Hilfe zur Verdauung der Säuren ist die Beifügung von Stärkenahrung, die einen Teil der Säure aufnehmen kann. Es wird daher zur Rohkostnahrung, wie bereits erwähnt, Knäckebrot, Zwieback, Haferbiscuits etc. empfohlen, damit der Körper weniger Schwierigkeiten bekommt. Die Magenschleimhäute können nämlich durch die Säure gereizt werden. Oefters gibt es auf diese Weise eine Schleimhautentzündung oder aber auch nur eine Reizung durch den übermässigen Genuss von Früchten und Rohgemüsen, vor allem von sauren Früchten. Dem kann also entgegengewirkt werden, wenn man die erwähnten Faktoren berücksichtigt. Es ist schade, eine gute Kur zu verunmöglichen, weil man die damit verbundene Essenstechnik entweder nicht genügend kennt, oder aber die Mühe scheut, sie gewissenhaft zu lernen und einzuhalten.

## Feriensitten und -gebräuche

Wie herrlich, wenn man wieder einmal die Koffer packen kann mit dem Reiseziel ins Graubünden, ins Berner Oberland oder sogar in den Tessin mit seinen malerischen Landschaftsbildern.

Bestimmt hat man sich vorher gut erkundigt, wo es recht schön und gemütlich ist, vor allem aber, wo man gut essen kann! Im Hotel angekommen, wird ausgepackt und sich einmal gemütlich eingerichtet und siehe, schon läutet oder gongt es zum Nachtessen. Gemütlich schmunzelnd und sich gegenseitig noch zurückhaltend und konventionell zunikkend, setzt man sich an den sauber gedeckten Tisch und wartet der Dinge, die da kommen mögen. Die Hausfrauen sind glücklich, einmal an den Tisch sitzen zu können, ohne selbst Hand anlegen zu müssen und einmal nach Herzenslust essen zu dürfen, ohne nachher ans Geschirrwaschen denken zu müssen. Dem Geschäftsmann ist es wohl zumute, da er nun einmal ruhig essen kann, ohne dass ihn ein verspäteter Kunde zu stören vermag. Nicht einmal das Telephon regt ihn jetzt auf, denn jetzt kann es ruhig schellen, es geht ihn nun einmal nichts an.

Nun kommt das Mädchen mit den Platten, die allerlei verheissungsvolle Düfte ausströmen, Spaghetti à la Ticinese, Omelette soufflé, Beef-steak à la Tartare, dazu vielleicht echt türkischen Kaffee oder eine Flasche Wein. Nun wird gemütlich gegessen und getrunken und zwar reichlich, denn schliesslich bezahlt man seine 12 bis 15 Franken nicht umsonst! Das geplante Spaziergänglein nach dem Essen wird verschoben, denn man ist nun nach den Reisestrapatzen etwas müde und geht nach dem Essen direkt ins Bett. Der Schlaf ist so leidlich gut mit viel Träumen, denn die Aufregungen der Reise sind nicht ganz ohne Folgen geblieben. Morgens darf man nun einmal etwas ausschlafen, da das Morgenessen um 9 Uhr ja sogar bis 9.30 Uhr immer noch serviert wird. Nun gibts wieder einmal frische, knusperige Weggli, wenn möglich noch warm, und da schmeckt uns der Café complet viel besser als zuhause das ewig wiederkehrende Birchermüesli. Nun müssen wir aber doch ein wenig pressieren, denn andere Gäste haben uns eingeladen zu einer kleinen Tour, und da wir uns nun doch etwas verspätet haben, müssen die Weggli schneller hinuntergedrückt werden, als wir dies gerne gewollt hätten. Man muss doch die Zeit ausnützen und etwas sehen und unternehmen, damit man etwas hat von den Ferien. Nun geht es in munterem Gespräche auf den Monte so und so, oben angelangt, findet man eine herrliche Aussicht und ein schön gelegenes Berghotel. Da gibt es nun einen speziell guten Tropfen, den man nicht verpassen darf, denn schliesslich hat man ja nur einmal Ferien im Jahr, und schliesslich lebt man ja vielleicht doch nur einmal, und da sollte man eben doch noch etwas haben vom Leben, denn daheim heisst es ja doch nur schaffen!

Wie rasch gehen die gemütlichen Plauderstündchen vorbei und nun heisst es bald pressieren, damit man noch recht zum Mittagessen kommt, denn es soll heute etwas ganz speziell Gutes geben. So wird in erster Linie eine feine Vorspeise dargeboten mit allerlei leckeren Sachen, die einem zum Teil noch unbekannt sind. Man wagt nicht, sich darnach zu erkundigen, sonst könnte man noch meinen, man kenne nicht einmal, was es in einem standesgemässen Hotel zu essen gibt. Obschon die Vorspeise mit Spargelspitzen, Mayonaise und allerlei Käsesorten, mit in Oel konservierten Fischen, harten Eiern mit Kappern garniert, schon mächtig futtert, kommen nun noch parnierte Kalbsplätzli, pommes fruittes, Käseschnitten und Spinat. Das alles schmeckt ausnehmend gut, und zudem hat man einmal Zeit und Ruhe all die guten Sachen zu geniessen. Da der Wein am Morgen so gut schmeckte, wird nun zum Mittagessen Mineralwasser getrunken, denn schliesslich muss man doch auch noch ein wenig an die Gesundheit denken und auf dem Fläschli steht ja, dass das Wasser verdauen helfe und für Niere, Blase und sogar Rheuma gut sei. Zum Dessert gibt es entweder Früchte, eine gebrannte Crème oder sogar Glacé. Eigentlich hätte man bis