

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 9 (1952)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Naturnahrung [Schluss]  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969060>

### **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:** 25.12.2025

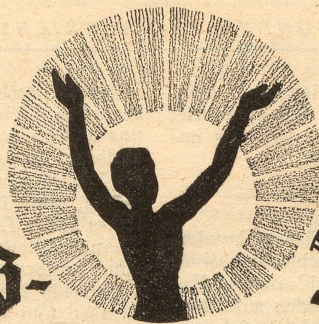
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung



Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . . . . Fr. 4.50	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10775	VITAM-Verlag Hameln Abonnement: 4.50 DM	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland . . . . . Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Postcheckkonto Hannover 55456	Bei Wiederholungen Rabatt

## AUS DEM INHALT:

1. Efeu . . . . .	49
2. Naturnahrung (Schluss) . . . . .	49
3. Ueber das Wohnen in Neubauten . . . . .	51
4. Gewohnheiten und deren Umstellung . . . . .	52
5. Nützliche Hinweise:	
a) Vitaminwirkung durch Rohauflagen . . . . .	52
b) Honig für Rheumatiker . . . . .	53
6. Unsere Heilkräuter: Hedera helix (Efeu) . . . . .	53
7. Fragen und Antworten:	
Naturgemässe Behandlung bei Zuckerkrankheit . . . . .	54
8. Aus dem Leserkreis:	
a) Naturmittel bei Generalstreik . . . . .	54
b) Erfolgreiche Ponndorf-Behandlung . . . . .	55
9. Warenkunde: Wissenswertes über das Molkenkonzentrat . . . . .	55

## Naturnahrung

(Fortsetzung und Schluss)

### Die Düngung

soll in einem selbstbebauten Garten natürlich sein. Kompost, Knochenmehl, Hornspäne wie auch Walderde sollte zur Bodenverbesserung verwendet werden. Wo es notwendig ist, wenn man lehmhaltige Erde oder Torfboden hat, auch Steinmehl. Alle diese natürlichen Hilfsmittel sind angebracht, um eine richtige Düngung durchzuführen. Die starken, chemischen Düngemittel aber sollte man weglassen. Der beste Beweis für die Güte des Gemüses ist seine Haltbarkeit und sein vorzüglicher Geschmack. Gemüse, das richtig biologisch gezogen worden ist, hält auch länger als künstlich getriebenes oder mit Jauche behandeltes Gemüse. Wer Jauche zur Verfügung hat oder tierischen Dünger, also Mist, der sollte beides kompostieren. Beim Aufbau von Kompost sollte er möglichst mit Tannennadelnschichten und Schafgarbe abwechseln. Dies wird gute Erfahrungen zeitigen. Legt man beim Aufschichten zwischenhinein schichtenweise etwas Schafgarbenstauden, dann wird der Kompost dadurch wertvoller und auch rascher verwendbar sein. Im ersten Jahr kann man ohne weiteres tierischen Dünger und auch Jauche auf den Kompost werfen. Im zweiten Jahr darf man keine neuen Stoffe mehr dazu bringen, sondern man sollte ihn alsdann nur noch umarbeiten und umschaufeln. Dadurch kommt wieder Sauerstoff dazu, und so hat man Ende des zweiten Jahres oder im dritten Jahre dann einen wertvollen, guten Kompost, der für die Pflanzen von grosser Bedeutung ist. Er kann dann noch mit Knochenmehl und etwas Hornspänen, je nachdem die Pflanzen mehr oder weniger Stickstoff benötigen, vermengt werden. Bei Bohnen, Erbsen und ähnlichen Pflanzenarten kann man noch Asche verwenden, so auch bei Knollen-

## Efeu

Wisst ihr noch, ihr alten Leute,  
Anders war es wohl als heute,  
Früher, als mit schlichtem Sinn  
Man durch Kräuter fand Gewinn.  
Kamen Kinder aus der Stadt  
In den Wald, ich wurd' nicht satt  
Ihren Jubel anzuhören,  
Ja, ich konnt' mich ganz betören.  
«Echo!» rief es in dem Wald,  
Dass vom Fels es widerhallt.  
Echo? Nun, warum wohl das?  
Ei, als billig froher Spass!  
Echo, Efeu, Tannengrün,  
Buchenlaub und holdes Blüh'n,  
Alles man mit Dank genoss,  
Kleine Freuden wurden gross.  
Hätte man sich sonst bekränzt,  
Mit den Ranken mein geglänzt?  
Anders muss es heute sein,  
Gold und Silber, Edelstein  
Hätte man doch allzugern,  
Efeuranken stehen fern  
In dem stillen Waldesdüster  
Mitten in dem Traumgeflüster,  
Dem man nicht mehr zugetan,  
Weil man andres weiss und kann.  
Aber schön bin ich geblieben,  
Immer noch mich manche lieben.  
Meine immer grünen Blätter  
Glänzen stets trotz Sturm und Wetter,  
Meine Säfte heilsam sind,  
Helfen jedem, auch dem Kind.  
Am Gestrüpp sich mancher hält,  
Weil es ihm darin gefällt  
Und doch könnt' man dort ersticken,  
Nur dem Mut'gen wird es glücken  
Nach der Höhe hinzustreben,  
Statt am Boden nur zu kleben.  
Gelt, das hätt'st du nicht gedacht,  
Dass mir soviel Gutes lacht,  
Dass den schlichten Efeuranken  
Gar nicht fehlen die Gedanken!  
Achm' es nach und denke auch,  
Denn es ist ein guter Brauch!



gewachsen und allen Gemüsen, die kalireich sind, denn die Asche ist mineralstoffreich und enthält vor allem viel Kali. Gemüse darf nicht abgebrüht werden, es muss immer ganz verwendet, also gedämpft werden.

#### *Rohgemüse und Gemüsesäfte*

Am besten sind die Heilstoffe im Rohgemüse vorhanden. Wer eine schlechte Verdauung hat und schlecht assimiliert, wird vorteilhaft die Säfte nehmen. Kohlsaft und Kabissaft wirken beispielsweise bei vielerlei Leiden ganz hervorragend, und direkt als Heilmittel, handelt es sich nun um arthritische Leiden, um Magengeschwüre, Stoffwechselstörungen und anderes mehr. Bei Magengeschwüren sollte man noch rohen Kartoffelsaft hinzunehmen. Dadurch kann man Erfreuliches erreichen. Wer die rohen Gemüsesäfte nicht direkt trinken kann, und sie auch mit warmem Wasser verdünnt nicht herunterbringt, der soll sie in eine gute Gemüse-, Hafer- oder Gerstensuppe giessen. Auf diese Weise lassen sich die Rohsäfte weit eher einnehmen. Zum Teil verbessern sie sogar noch den Geschmack der Suppe. Obschon viele Leute ja keine Suppenesser sind, ist die Suppe hier eine günstige Voraussetzung, um die Säfte einnehmen zu können. Man kann natürlich auch unter gekochten Gemüse oder in irgend einen Brei etwas Rohsaft mengen. Gekochten Kohl und Kabis ertragen nicht alle Leute, während diese Gemüse im rohen Zustand, sowohl als Saft, wie auch fein geraffelt, keine Beschwerden verursachen. Weisskraut oder Kabis als Sauerkraut ist ebenfalls ein hervorragendes Heilmittel, nur sollte man Sauerkraut wenn möglich nicht kochen, sondern roh als Salat essen, wenn man alle Heilwerte auswerten will.

Auch Menschen, die an Kalkmangel leiden, sollten viel Kohl und Kabis und Sauerkraut essen, denn dies ist ein billiger und einfacher Kalklieferant. Die Saft-Diät soll nicht auf die Dauer durchgeführt werden, denn wir brauchen sowohl die Zellulose, als auch die übrigen Stoffe wieder, sodass man Säfte nur als Beigabe geben darf, nie zu lange, also nur zu Kurzwecken. Nachher isst man wieder die ganzen Gemüse. Wer schlechte Zähne hat und das Rohgemüse nicht gut beissen kann, der soll es ganz fein raffeln, durch die Hackmaschine drehen, oder auch in einer Verkleinerungsmaschine, einem Turmix oder dergleichen, verkleinern. Gleichwohl muss aber gründlich *durchspeichelt* werden, da dies dringend nötig ist, denn der Speichel muss neutralisieren, erschliessen und somit vorverdauen helfen. Gut gekaut, ist halb verdaut, heisst eine Regel. Auch die Fruchtsäfte und Gemüsesäfte soll man durchspeicheln, nicht einfach nur herunter schlucken. Viele Leute ertragen z. B. Fruchtsäfte nicht, weil sie sie nicht genügend durchspeicheln. Sie neutralisieren somit die Fruchtsäure mit dem alkalischen Speichel zu wenig. Gemüsesäfte sind leichter erträglich als Fruchtsäfte, besonders für Leberkranke oder für solche mit empfindlicher Leber, wie auch für Nierenkranke.

#### *Eine gute Naturkost*

besteht normalerweise aus einem Teil gekochter Naturnahrung und einem andern Teil Rohnahrung. Bei ganz schwerem Leiden, z. B. bei Krebs, wirkt die Rohnahrung Wunder. Man kann vielfach einen Krankheitsprozess, auch einen schlimmen, noch stoppen mit der Rohnahrung.

Wer nicht mehr verdaut und nicht mehr gut assimiliert, geht zuerst zu Säften über, dann zu den verkleinerten Rohnahrungsmitteln, zu Gemüsen und Früchten und dann nach und nach zu der üblichen Rohkostnahrung.

Wer es nicht notwendig hat, solch extreme Kuren durchzuführen, der kann also gekochte und rohe Nahrung einnehmen, soll aber bei jedem Menu mit etwas Rohnahrung versehen sein.

Gemüse und Früchte sollten nicht gemeinsam zur gleichen Mahlzeit gegessen werden, denn das gibt Gärungen. Obschon verschiedene Ernährungstherapeuten, wie auch Dr. Bircher, hierin keinen eigentlichen Fehler sehen, hat die Praxis erwiesen, dass es nicht gut ist, und wir haben

ja auch Geschmacksnerven mitbekommen, die uns diesbezüglich Richtlinien geben. Auch der Naturinstinkt gibt uns da bereits schon eine Weisung, denn wer könnte eine Erdbeere zusammen mit einem Rettich essen? Dies würde als Widerspruch empfunden werden und ebenso wenig ist es gut, wenn man nach den Salaten, z. B. nach dem Rettichsalat die Erdbeere isst. Man sollte dies also streng auseinanderhalten und entweder Gemüse- oder Fruchtnahrung geniessen.

Getreide kann man entgegen vielen Behauptungen zu Gemüse und Früchten essen. Es muss aber Vollgetreide, also Naturnahrung sein.

#### *Die Milch*

ist, wenn einwandfrei, eine wertvolle Nahrung. Weil es aber viel krankes Vieh gibt, vor allem auch tuberkulose Tiere, ist die Milch nicht in allen Fällen angebracht. Bei Krebs, Arthritis und vielen anderen schweren Krankheiten ist es besser, wenn man die Milch ganz ausscheidet. Gute Milch ist eine wertvolle Eiweiss- und Fett-nahrung. Man ist sich aber nicht immer im Klaren, soll man sie sauer oder süss trinken. Einige behaupten dies, andere das. Trinkt man sie süss, also so wie sie vom Tier kommt, hat man natürlich mehr Nährstoffe darin, trinkt man sie sauer, dann verliert man vor allem den Milchzucker, der nun durch die Milchsäurebakterien vergoren ist. Die Milch hat aber dann eine leichtere Verdaulichkeit und eine günstigere Wirkung auf die Darmflora. Somit haben also beide recht, diejenigen, die die Milch als süss, wie diejenigen, die sie als sauer oder gar als Joghurt empfehlen, wenn auch die Werte, die sie enthalten, verschieden sind.

#### *Eier*

haben die beste Wirkung, wenn man sie *roh* geniesst, vorausgesetzt, dass sie von gesunden, wenn möglich freilebenden Hühnern stammen. Man sollte daher seinen Eierlieferanten kennen, denn man muss darauf achten Eier von gesunden Hühnern zu konsumieren, da es verschiedene Bakterien gibt, die nicht ungefährlich sind. Diese werden bei kranken Hühnern gefunden und können somit durch sie übertragen werden. Das Lecithin, das die Eier enthalten, sollte nicht ausseracht gelassen werden, da es für die Nerven besonders gut ist. Gesunde Eier, in einem Stüppchen roh verrührt, jedoch nicht mitgekocht, oder auch mit etwas Naturzucker verrührt und so eingenommen, wirken sehr gut. Eier sind aber eiweissreich und besonders im Eidotter ist das meiste Eiweiss. Hierin hat man vielfach falsche Anschauungen und glaubt, im Weissen, also im Eiklar, sei das meiste Eiweiss enthalten, aber das stimmt nicht. Eier haben leider den Nachteil, dass sie viel harnsaure Stoffe bilden. Schweflige Säure wird dadurch frei, wie man dies beim Aufstossen nach dem Essen von gekochten Eiern öfters unangenehm feststellen kann. Deshalb sind Eier für Arthritiker, Rheumatiker und für Krebsleidende, absolut nicht günstig und gar nicht zu empfehlen. Man muss also da beständig strikte auseinanderhalten, ob das eine Nahrungsmittel hier oder dort angebracht ist. Früchte und Gemüse dagegen sind stets zu empfehlen, wenn die Verdauungsorgane damit fertig werden und die Därme nicht mit Gärungen reagieren.

#### *Käse*

ist ein sehr gehaltvolles Eiweiss- und Fettprodukt, gehört aber nicht zur Naturnahrung, denn unter Naturnahrung versteht man nur diejenige Nahrung, wie sie von der Natur kommt, ohne irgendwelche Veränderung. Man muss mit Käse sehr vorsichtig sein. In der Schweiz und in Holland, also in Gegenden, wo viel Käse gegessen wird, gibt es viel Arterio-Sklerotiker, gibt es auch viel Krebskranke, und diese intensive Eiweissnahrung, besonders wenn man sie reichlich einnimmt, ist nicht unschuldig dabei. Wer also aus Gesundheitsgründen eine Diätur machen will, muss Käse vollständig meiden. Während Schwerarbeiter und



Leute, die sich nicht überreichlich mit anderer Eiweissnahrung versehen, in bescheidenen Mengen Käse geniessen können. Für Diätzwecke ist Käse also gar nicht geeignet.

### Fleisch

kann insofern für Fleischliebhaber, für Gemischtkostesser als Naturnahrung bezeichnet werden, wenn das frischgeschlachtete, also das Naturfleisch (Kalbfleisch, Rindfleisch usw.) zur Anwendung kommt. Schweinefleisch ist das ungesündeste Fleisch, das es gibt, währenddem Wurstwaren nicht zur Naturnahrung gehören, weil Salpeter und andere Zusätze sehr schädigende Wirkungen ausüben können. Ebenso ist geräuchertes Fleisch nicht zur Naturnahrung zu zählen, weil durch die Rauchstoffe, die Phenole, wieder starke Giftstoffe in den Körper geführt werden können. Besonders Krebskranke sollten sich hüten vor diesen Fleischsorten, da sie sehr grossen Schaden beim Genuss derselben erleiden können.

### Zucker

Hier müssen wir uns hüten vor dem weissen Zucker, denn der weisse Zucker, der der Mineralstoffe beraubt ist, ist sehr schädigend für die Niere. Er schädigt auch das Gleichgewicht im Mineralstoffwechsel, besonders das Kalkgleichgewicht im Körper. Es ist nicht richtig, wenn öfters behauptet wird, dass der Rohrzucker, wie er im Handel ist, Schwefel enthalte. Das ist ein erwiesener Irrtum, und nachdem man sich so viel Mühe gegeben hat, den Rohrzucker einzuführen, sollte dieser Irrtum unbedingt ausgemerzt werden. Der noch gesündere Zucker ist der Naturzucker, wie er in den Früchten enthalten ist, und man sollte viel mit Weinbeeren, Rosinen, Sultaninen und allen süssen Früchten süssen. Man kann sie in der Hackmaschine oder sonstwie zerkleinern und so als Süssmittel den Müesli und den Süsspeisen begeben. Auch Datteln, Feigen, all diese süssen Trockenfrüchte eignen sich zum Süssen, nur achte man darauf, dass sie nicht präpariert sind. Der beste Zucker ist der Traubenzucker, wie er in den Weinbeeren, in Traubenkonzentraten, die natürlich hergestellt worden sind und in den Trauben selbst enthalten ist. Man achte darauf, dunkle Früchte zu erhalten. Die hellen, geschwefelten Trockenfrüchte sind keine Naturnahrung und sind verwerflich, denn diese Schwefelmengen schädigen den Körper wesentlich. Honig ist eine Naturnahrung, die uns ebenfalls nicht fehlen sollte.

### Konserven

sind gar nicht zu empfehlen. Wenn man ohne Konserven auskommen kann, sollte man dies tun, denn diese gehören nicht zur Naturnahrung, weil Verschönerungsmittel, Konservierungsmittel und allerlei chemische Zusätze sehr grosse Schädigungen auf unsere Gesundheit ausüben können. Sie sind zudem zum Teil auch entmineralisiert, denn durch Dragieren und Abbrühen und durch Erhitzen sind die Vitamine zu Grunde gegangen und durch chemische Konservierungsmittel sind schädigende Stoffe beigefügt worden. Also dies ist keine Naturnahrung und wer Naturkost geniessen und gesund und stark werden will, sollte Konserven meiden, es sei denn, dass er die Nahrungsmittel selbst persönlich im Hause konserviert hat, dann können sie als Abwechslung und als zusätzliche Nahrung toleriert werden.

### Gespritztes Obst

Bei Fruchtnahrung muss man vorsichtig sein, dass man ungespritzte Früchte bekommt, denn solche, die mit Blei und Arsenik gespritzt worden sind, können erhebliche Schädigungen verursachen. Es wird nicht immer spontan eine Vergiftungserscheinung auftreten, aber nach und nach können sich tragische Situationen zeigen, die mit solchen Giftstoffen, welche durch Spritzmittel an den Früchten haften, im Zusammenhange stehen.

Auf jeden Fall sollte man das Obst gut waschen, ehe man es isst, und wo man Spritzflecken sieht, auch noch

schälen. Dadurch hat man allerdings viel Werte verloren, denn in der Schale und unter der Schale befinden sich immer viel wertvolle Stoffe. Man sollte deshalb darnach trachten, dass man ungespritztes, also natürliches Obst bekommt.

### Gewürze

Unter den Gewürzen soll man die scharfen Gewürze, wie Muskatnuss und Pfeffer und dergleichen mehr, weglassen und durch harmlosere, gesundheitsfördernde Gewürze ersetzen. Von den Präparaten ist einzig der Hefe-Extrakt, wenn möglich der Reinkultur-Hefeextrakt, der Naturnahrung beizuzählen, denn es handelt sich hiebei um einen natürlichen Nährstoff. Reinkultur-Hefe enthält den B-Komplex und ist als Würze das Beste, was man auf dem Gebiet bis heute besitzt. Sowohl als Brotaufstrich, wie im warmen Wasser als flüssige Würze aufgelöst, ist der Hefe-Extrakt verwendbar. Man soll ihn aber wenn möglich nicht mitkochen, damit die hervorragenden Werte nicht reduziert werden.

Dass selbstverständlich von den Broten, die man isst, Knäckebrötchen, Vollkornbrot und *nur* das Brot aus dem ganzen Korn empfehlenswert ist, braucht nicht besonders erwähnt zu werden.

Wer die Naturnahrung geschickt zubereitet und sie unverändert, wie sie die Natur hervorbringt, verwendet, der wird sehen, wie sein Körper dankbar darauf reagiert. Verschiedene Krankheiten werden ohne Medikamente verschwinden und eine gesunde Grundlage wird in Erscheinung treten. Nur die Naturnahrung enthält das, was wir benötigen, um unseren Körper gesund und im Gleichgewicht zu erhalten. In ihr sind alle bekannten und unbekannten Faktoren vorhanden. Es braucht kein grosses Studium der Ernährungstherapie, wenn man sich an die natürlichen, vom Schöpfer gegebenen Voraussetzungen hält, denn er hat alles mit weiser Vorsehung nach seinen göttlichen Rezepten zusammengestellt, so, wie es für uns nötig ist. Wenn wir das Dargebotene in dieser Form gebrauchen, dann haben wir den vollen Nutzen davon. Nehmen wir aber nur einen Teil davon hinweg, indem wir raffinieren, verändern und verkünsteln, dann haben wir auch den Schaden, wie er in tragischer Form in der ganzen zivilisierten Menschheit zum Ausdruck gekommen ist. Darum also zurück zur Naturnahrung!

## Ueber das Wohnen in Neubauten

Es kommt häufig vor, dass Patienten über das Wohnen in Neubauten zu klagen haben. Früher liess man arme Familien ein Jahr lang gratis in neuen Steinbauten wohnen, weil man allgemein wusste, dass sich solches Wohnen bis zum völligen Austrocknen der Bauten gesundheitlich sehr ungünstig auswirken kann. Besonders wenn es sich um einen Zementblock handelt, bei dessen Erstellung viel Zement verwendet worden ist, kann das erste Wohnjahr darin sehr schädigend wirken, ja, schon mancher hat sich bei schwacher Konstitution oder sonstigen ungünstigen Vorbedingungen in solchen Wohnungen gewissermassen den Todeskeim geholt, weshalb Vorsicht sehr geboten ist. Wenn man indes keine andere Wohnung aufreiben kann, dann sollte man sich zum mindesten durch günstiges Schuhwerk schützen. Man kann Korksohlen tragen oder Korkeinlagen, womit man einigermaßen abisolieren kann. Auch muss man sich dementsprechend warm anziehen, damit man kein Frösteln bekommt, das sich bei Feuchtigkeit gerne einstellt. Selbst Mauern, die schon ausgetrocknet sind, können immer noch chemisch arbeiten und dem Körper Kraft entziehen, kommt gar noch Feuchtigkeit hinzu, dann ist der Schaden noch grösser. Besonders Frauen, die leicht an Unterleibsentzündungen leiden, aber auch Schwangere sollten sich in Neubauten vorsehen und schützen. Hat man sich darin bereits verdorben, dann wird man sich durch feuchte Wärme wieder regenerieren können. Sitzbäder mit Sitzbadekräutern sind auf alle Fälle