

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Nachteile der Rohkostnahrung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969101>

#### **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:** 10.02.2026

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

eine Angina mit ihren schlimmen Folgen behoben, wenn man sie sofort mit Molkosan und Lachesis D 10 kupiert.

### Physikalische Anwendungen

Neben den Mitteln sind bei Erkältungsscheinungen auch Wasseranwendungen sehr vorteilhaft. Eine heisse Dusche, ein Schwitzbad oder der Besuch der Sauna vermögen die Lungen- oder Brustfellentzündung, die sich angemeldet hat, in ihren ersten Anfängen beheben, so dass die Krankheit nicht ausbricht, weil man rechtzeitig eingriff, bevor sie sich ent-

wickeln und entfalten konnte.

Es ist somit unachtsam, zuzuwarten, bis sich die Bakterien in solchem Masse vermehren, dass die Krankheit unvermeidlich ist. Man wartet bei einer Maschine ja auch nicht, wenn sie bei einer Welle knarrt, bis sie heiss wird und das Metallpulver herabstääbt, bevor man die Fettbüchse neu füllt und gut fettet. Aber eben, man wendet solchen Maschinen wie auch den Autos viel mehr Aufmerksamkeit und Sorgfalt zu als dem eigenen Körper, der doch soviel wertvoller ist und uns ein ganzes Leben hindurch dienen muss !

### Kalte Muskeln

Wem ist schon einmal in den Sinn gekommen, dass er auf kalte Muskeln achtgeben sollte? In der Regel denkt man nicht daran und weiss auch nicht, warum dies wichtig sein soll. Erst, wenn man sich einen Muskelriss zugezogen hat, weiss man, warum man vorsichtig sein sollte, sobald die Muskeln kalt geworden sind. Diese haben nämlich mit Gummibändern etwas Gemeinsames, und zwar nicht nur, weil beide elastisch sind, sondern vor allem, weil beide in kaltem Zustande gerne reissen.

Das ist ein Umstand, den besonders sportbegeisterte Menschen unbedingt beachten sollten. Aber viele von ihnen vergessen dies vor allem beim Wintersport nur zu leicht, wenn sie überhaupt Kenntnis von der bestehenden Gefahr besitzen. Bänder- und Muskelrisse treten heute häufiger auf als früher, weil man beim Skifahren nicht mehr genötigt ist, mit den Fellen in die Höhe zu steigen. Statt sich also durch das Aufwärtssteigen genügend zu erwärmen, hängt man sich oft erst nach längerem

Warten durchfroren an den Bügel des Skilifts. An vielen Orten muss man meist auch lange Zeit in der Kälte warten, bis man in der Bahn Platz findet, um durch sie mühelos in die Höhe zu gelangen. Durch die dünnen, eleganten Hosen bläst unbarmherzig der kalte Wind, wenn nicht gerade die Höhensonnen scheint und einen kleinen Ausgleich schafft. Kalte Muskeln werden bekanntlich hart und steif, und da man sich vor der Abfahrt in der Regel nicht erst warmläuft, kann man sich bei einem allfälligen ungeschickten Sturz einen Muskelriss oder sogar einen Knochenbruch zuziehen.

Mit der Bahn oder dem Lift oben angelangt, sollte man daher nicht völlig durchfroren die Abfahrt wagen. Gymnastik und Tiefatmung auf dem Gipfel helfen nebst einem heissen Tee mit, wieder warm und geschmeidig zu werden, und erst, wenn man soweit ist, sollte man sich zur Abfahrt rüsten, weil man auf diese Weise eher gegen die erwähnten Vorkommnisse gefeit ist und sie daher besser verhindern kann.

### Nachteile der Rohkostnahrung

Es ist bekannt, dass ein Rohöl unter Umständen mehr Energie entwickeln kann als ein Raffinadeprodukt. Aber es muss dabei berücksichtigt werden, dass ein dementsprechender Vergaser vorhanden

sein muss, damit es verarbeitet werden kann. So ist es auch um die Rohkost bestellt, denn es gibt kranke Menschen, die ganz herabgewirtschaftete Verdauungsorgane besitzen, weshalb solchen die

Rohkost in der üblichen Form schaden kann. Ihr Zustand ist so, dass sie die Rohkostnahrung höchstens noch in Saftform verarbeiten können.

Rohe Früchte wie auch rohe Gemüse enthalten bekanntlich am meisten Vitalstoffe, weshalb ein Teil jeder Mahlzeit aus roher Nahrung bestehen sollte, damit wir genügend Vitamine und Fermente erhalten. Sind wir in der Lage, Rohkostnahrung gut zu verarbeiten, dann wird uns ein wöchentlicher Rohkosttag von Nutzen sein. Bei günstiger Witterung, vormerklich beim Übergang des Winters in den Frühling, dürfen wir unter den gleichen Voraussetzungen auch einige Zeit eine Rohkostkur durchführen, da wir dadurch die Möglichkeit haben, den Körper gründlich zu reinigen. Wenn wir jedoch weder Nüsse noch Salate verarbeiten können, so dass sie unverdaut wieder ausgeschieden werden, ist eine Rohkostkur für uns nicht angebracht. Kinder, die Störungen in den Verdauungsorganen aufweisen oder gar unter der Herterschen Krankheit leiden, sollten gut beobachtet werden, denn es hat keinen Wert, ihnen rohe Speisen zu verabfolgen, die sie nicht verdauen können. Solch eine Kurzsichtigkeit könnte im Gegenteil schaden. Man darf daher mit einer Diät nicht fortfahren, bis der Patient abschwacht oder an einem Kräftelezfall zugrunde geht, wie ich dies einmal bei einem einseitig eingestellten, sehr fanatischen Mädchen beobachten konnte. Es stimmt, dass Naturvölker fast ausschliesslich von Rohkost leben und dabei stark und gesund bleiben können. Da wir uns jedoch nicht mehr zu diesen Naturvölkern zählen können, dürfen wir nicht verkehrt schlussfolgern. Die Zivilisation hat uns, bildlich gesprochen, viele Wunden beigebracht, so dass manche von uns überaus geschwächte Verdauungsorgane haben und deshalb rohe Nahrung schwer oder nur zum kleinsten Teil verdauen können. Wenn dies zutrifft, muss man die Nahrung durch Kochen erschliessen, während eine bescheidene Beigabe von Rohnahrung nur in feiner Brei- oder Saftform in Frage kommt. Auf diese Weise werden

wir den Körper nicht unnötig belasten. Hat er sich erst wieder so weit gestärkt, dass die Verdauungssäfte konzentriert genug sind, um die rohen Pflanzenzellen zu zerlegen und die Nährstoffe abbauen zu können, dann darf man vorsichtig auch wieder mit Rohkostnahrung beginnen. Dabei sollte man aber stets bedenken, dass Rohkost gutes Kauen und gründliches Durchspeichern erfordert, daher also nie hastig genossen werden sollte. Wer deshalb aus roher Nahrung den vollen Vorzug ziehen will, muss sich mehr Zeit zum Essen gönnen als bei gekochten Speisen.

### **Die Wurmgefahr**

Es ist bekannt, dass besonders bei den Salaten die Wurmgefahr sehr gross sein kann. Können wir im eigenen Garten biologisch gezogenes Gemüse ernten, dann haben wir diese Gefahr nicht zu fürchten. Bei gekauftem Gemüse kann man jedoch nie sicher sein, ob es nicht mit Jauche gedüngt und mit Wurmeiern infiziert worden ist. Es ist deshalb ratsam, die Salate tüchtig in Salzwasser zu waschen und nachzuspülen, da dies einigermassen zu schützen vermag. Die Folgen der Verwurmung sind sehr unangenehm, so dass es nötig ist, sich gut vorzusehen. Viele, die verwurmt sind, wissen oft nicht einmal, dass sie jahre- oder sogar jahrzehntelang Darmparasiten beherbergen. Sie haben deshalb keine Ahnung, warum sie so nervös, oftmals auch kränklich und blutarm sind. Auch die Ursache der schwarzen Ringe, die sie um die Augen haben, ist ihnen nicht bekannt, und sie sollten sich wirklich einmal ernstlich fragen, ob nicht etwa eine Verwurmung vorliegt! In solchem Falle ist vermehrte Vorsicht bei der Rohkostzubereitung angebracht, ebenso könnte eine Kur mit dem Pflanzenmittel Papayasan Abhilfe schaffen.

### **Thyphus, Dysenterie und andere Infektionskrankheiten**

Gefährlich können für uns auch fremdländische Gemüse und Salate werden, wenn diese nicht einwandfrei sind und

uns Typhus, Dysenterie oder andere Infektionskrankheiten übertragen. Wer in heissen Ländern oder gar in den Tropen leben muss, sollte, was er nicht schälen oder desinfizieren kann, nie roh geniesen. Dies gilt natürlich auch für alle, die in solche Länder reisen. Nur zu rasch hat man sich einen Schaden eingeholt, so dass es ratsam ist, unbedingt sehr vorsichtig zu sein. Selbst beim Schälen von Früchten darf man nicht vergessen, dass bereits die Schalen infiziert sein können, wodurch sie die Hände verunreinigen und mit diesen wiederum die geschälte Frucht. Auf diese Weise entsteht ein Kreislauf der Vorsicht, der das Leben erschwert.

### Schlussfolgerungen

Wollte man nach diesen Erwägungen schlussfolgern, dass der Wert der Rokost die erwähnten Nachteile nicht aufhebt, dann ist dies verkehrt. Wir sollten nur erkennen, was diesen Wert schmälern könnte, und durch die notwendige Vorsicht davon günstigen Nutzen ziehen. Die Überlegungen sollten uns auch anregen, den biologischen Anbau zu fördern, damit wir vor allem einwandfreies Gemüse erhalten können. Haben wir einen eigenen Garten zur Verfügung, dann steht uns auch nichts im Wege, den Anbau biologisch durchzuführen. Erfreulicherweise beginnt da und dort langsam auch der biologische Anbau organisiert zu werden und in grossem Stile Fortschritte zu machen.

### Ableitungen durch Reiztherapien

Auf dem Gebiet der Reiztherapie scheinen die Chinesen sehr grosse Erfahrung zu besitzen. Ich konnte mich auf meinen Reisen im Fernen Osten selbst davon überzeugen, wie gut sie in dieser Verfahrensweise bewandert sind. So konnte ich beispielsweise beobachten, wie beginnende Gangräne durch eine Reiztherapie behandelt und geheilt werden konnten. Ein alter Mönch, der in einem Buddistikenkloster lebt und dort solche Behandlungen durchführt, hat bei einem Europäer, der mich ins Vertrauen zog, damit einen vollen Erfolg erzielt. Die Behandlungsweise von früher, verglichen mit heute, ist allerdings etwas milder geworden. Damals verwendete man ein weissglühendes Eisen, mit dem man ganz rasch über die kranke Stelle fuhr, um auf diese Weise die Reizung zu erwirken. Heute ersetzt man diese Behandlungsart durch die Verwendung von scharfen Wurzeln, die meistens Senföl enthalten. Zuerst behandelt man die kranke Stelle mit heissen Kompressen, worauf man die geraffelten Wurzeln darauf einreibt, mit Watte warm einpackt und 4—5 Stunden wirken lässt. Die Wirkstoffe des aus den Wurzeln zubereiteten Breies erzeugen

während dieser Zeit eine starke Reizung, wodurch die kranke Stelle tüchtig durchblutet wird. Das veranlasst den Körper, eine Menge von Leukocyten und Lymphocyten auszuscheiden, so dass gewissermassen eine künstlich angefachte Eiterung entsteht. Diese hat den Zweck, alles aktiv werden zu lassen. Verstopfte Gefäße, kleine Thromben, verhockte Giftstoffe und Stoffwechselschlacken kommen in Bewegung und werden ausgeschieden. Wird die Behandlung richtig durchgeführt, dann kann dadurch eine alte, ja sogar eine chronische Schädigung in Ordnung gebracht und geheilt werden.

Vor Jahren, als wir noch Patienten intern bei uns aufnahmen, hatten auch wir Gelegenheit, solche Reiztherapien erfolgreich durchzuführen. Aus dem Jura stellte sich einmal ein alter Mann, dem das Bein amputiert werden sollte, bei uns ein. Die alte, kranke Stelle an seinem Bein öffnete sich infolge einer solchen Reiztherapie-anwendung. Eine Menge Blut und Eiter ergoss sich nach aussen und der Schmerz hörte schlagartig auf. Nach dieser gründlichen Reinigung heilte die Wunde, und der alte Uhrmacher konnte sein Bein wieder wie früher gebrauchen.