Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 6

Artikel: Vom Wert der Rohkost
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552718

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: 03.10.2025

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

dung und Selbsterziehung womöglich das ganze Leben hindurch beherrscht werden, wenn aber die erwähnten Zustände des hohen Alters in Erscheinung treten, dann können sie oft ungehindert mit der ganzen elementaren Härte zum Vorschein kommen. Dies gereicht alsdann zum Erstaunen der Angehörigen, da sie eine solch unbeherrschte Art zuvor nicht an ihm kannten. Noch unerklärlicher wird es für sie sein, wenn ein solcher Zustand in Boshaftigkeit ausartet, so dass es nötig wird, den früher so geliebten Menschen versorgen zu lassen. In der Regel kann in solchem Fall bis zum Tode des Kranken keine grosse Besserung mehr erzielt werden. Es ist dies für die Angehörigen und Freunde sehr bedauerlich, doch sollte dies keineswegs zur Ursache führen, dass man sich darob die guten Eindrücke von früher trüben oder gänzlich auslöschen lässt. Um für unsere alten Tage solch unerwünschten Zuständen vorbeugend begegnen zu können, müssen wir schon in jungen Jahren weise vorgehen. Können wir auch nichts dazu beitragen, um die Luftverschlechterung zu beheben, ist es uns doch wenigstens möglich, über das Wochenende der Grossstadt den Rücken zu kehren, um uns in guter Luft reichliche Bewegung und erfrischende Atmung zu verschaffen. Ferner können wir unsere Lebensweise im Alltag möglichst vernünftig gestalten, wobei wir nie vergessen sollten, auch die Ernährung auf gesunde Naturkost umzustellen. Wenn wir auf diese Weise trotz erschwerter Verhältnisse gute Voraussetzungen schaffen, wird auch unser Körper im Alter den besten Nutzen daraus ziehen können.

Vom Wert der Rohkost

Aus dem Bericht im 1. Buch Mose geht klar hervor, dass das erste Menschenpaar, das vollkommen aus der Hand des Schöpfers hervorging, im Garten Eden von rohen Früchten lebte. Die Vielfalt der Früchte, von denen sie leben konnten, war vollkommen. Sie selbst hatten in ihrem vollkommenen Zustand keine Mühe, infolge ihrer tadellos arbeitenden Organe, die ihnen durch göttlichen Hinweis zugeteilte Nahrung voll auswerten zu können. Nach der Vertreibung aus dem vollkommenen Paradies änderte die Sachlage indes wesentlich, denn nun waren sie einem Erdboden, der Dornen und Disteln hervorbrachte, preisgegeben, und statt der ausschliesslichen Fruchtnahrung stand ihnen das Kraut des Feldes zur Verfügung. Sicher verstanden sie es, aus Ton Töpfe zuzubereiten, und auch das Feuer stand ihnen zur Verfügung, was aus dem Bericht über die beiden ersten Söhne, die Gott Opfergaben darbrachten, hervorgeht. Ob nun aber Adam und Eva das Kraut des Feldes, das sie sich im Schweisse ihres Angesichtes mit Mühe erwerben mussten, kochten oder roh genossen, geht nicht aus dem biblischen Bericht hervor. Die Obstbäume laden uns ja ohne weiteres ein, ihre Früchte roh zu geniessen, aber nicht alles Kraut des Feldes dient zum Rohgenuss. So war es denn im Garten Eden leichter, inmitten vollkommener Verhältnisse ausschliesslich von rohen Früchten zu leben, also ein völliger Rohköstler zu sein, als eben nachher in den ungünstigen Verhältnissen.

Genügt Fruchtrohkost noch heute?

Ob die Fruchtrohkost alles zum Leben Notwendige enthält, ist eine berechtigte Frage. Wollen wir heute nämlich eine Rohkostkur aus Früchten durchführen, dann sollten wir sicher sein, dass wir uns dadurch keine Mangelkrankheit zuziehen. Es ist denn auch keineswegs leicht, den Beweis zu erbringen, ob wir noch heute mit Rohkost leben und dabei gesund bleiben können. Zu denken gibt uns besonders der heutige Zustand des Bodens, da dieser nicht mehr dem entspricht, was er früher zu bieten vermochte. Die neuzeitliche Düngung wie auch die Spritzmittel brachten zudem Veränderungen und Gefahren mit sich, die wir bei unseren Überlegungen nicht ausser acht lassen dürfen. Ich kann aus Erfahrung sprechen, denn es sind mir schon oft Menschen begegnet,

die, obwohl sie ausschliesslich, also streng von Rohkost lebten, doch nicht die angestrebte Gesundheit erlangt hatten, im Gegenteil ihre Ernährungsweise liess etliche so schwer erkranken, dass ich nachträglich alle Mühe hatte, diese ausgemergelten, abgeschwachten Rohköstler zur Vernunft zu bringen. Eine Rohköstlerin aus Bern ist infolge ihres Fanatismus sogar an einem völligen Kräfteverfall, einer sogenannten Kachexie, gestorben.

Trotz diesen Misserfolgen ist es indes eine wissenschaftliche Tatsache, dass in der Rohkost alle zum Leben notwendigen Stoffe reichlich enthalten sind. Dieses Zeugnis kann man sogar der Fruchtkost ausstellen, wenn eine genügend grosse Auswahl zur Verfügung steht. Besonders sollten dabei fett- und eiweisshaltige Früchte nicht fehlen. Nüsse sind ja bei uns erhältlich, und auch die eiweiss- und fettreichen Avocados werden immer reichlicher bei uns eingeführt. Wenn daher trotz genügender Auswahl an Früchten bei einer Rohkostdiät ein Fiasko entsteht, dann fehlt es an der Verarbeitungs- und Aufnahmefähigkeit des Körpers. Bei jeder Diät müssen wir in erster Linie darauf achten, ob unsere Organe überhaupt in der Lage sind, die gewählte und dargebotene Nahrung aufzunehmen und richtig zu verarbeiten. Auch bei den Tieren gilt der gleiche Grundsatz. Ein Pferd, das gesundheitlich nicht in Ordnung ist, mag den besten Hafer erhalten und kann dennoch abschwachen, wenn die Nahrung grösstenteils unverdaut weggeht, worüber sich alsdann die Spatzen freuen mögen, weil sie die unverdauten Körner aus dem Pferdemist herauspicken können.

Unbestritten ist die rohe Nahrung am gehaltvollsten, denn durch das Kochen fügt man den Speisen keine weiteren Nährstoffe hinzu, höchstens Gewürze, die ihre gewissen Werte aufweisen. Im übrigen aber kann der Kochprozess eher die Werte schädigen, wenn nicht sogar zerstören. Das Kochen hat nur den Zweck, eine Nahrung aufzuschliessen und leichter verdaulich zu machen. Es gibt jedoch auch Nahrungsmittel wie Eier und Käse, die durch das Kochen schwerer verdaulich werden.

Naturvölker als reine Rohköstler

Gibt es Naturvölker, die nur von Rohkost leben? Auf meinen Reisen rund um die Erde habe ich weder Chinesen noch Japaner, weder Lappen noch Eskimo auch nicht Malayen oder Inder, weder Neger noch Indianer, selbst nicht die Bewohner am Fusse des Himalaja, wo die Hunsa zu Hause sind, als gesamte, von Rohkost lebende Völker angetroffen. Vereinzelte unter ihnen oder auch gruppenweise mögen etliche der Rohkost huldigen, aber nicht, wie bereits erwähnt, ausschliesslich als ganzes Volk. Ich habe wohl Naturvölker getroffen, die von reiner Naturnahrung leben, jedoch war immer ein Teil der Speisen bei ihnen gekocht. Bei den Indianern in Südamerika konnte ich beobachten, dass sie wohl rohe Nahrung genossen, aber nebenbei auch noch gekochte Fische und gekochte Yucca, ein kartoffelartiges Wurzelgemüse, assen. Ferner kochten sie auch die grossen Bananensorten. Auf den Südseeinseln kam ich mit Polynesiern zusammen, die rohe Fische essen, doch sind diese mit einer gewissen Fermentierung zubereitet. Ich versuchte sie, und sie schmeckten mir gar nicht schlecht. Ein stattlicher Baum bringt die Brotfrucht hervor, die anderseits wieder in der Glut des Feuers zubereitet wird und auf diese Weise das Getreide und die Kartoffeln ersetzt.

Ist Rohkostdiät angebracht?

Wollte ich die Frage, ob nach allen erwähnten Feststellungen die Rohkostdiät überhaupt einen Sinn habe, verneinen, dann müsste ich viele praktische Erfahrungen verleugnen, vor allem jene von Frau Dr. med. Nolfi, die ihren Brustkrebs mit einer Rohkostdiät zu heilen vermochte. Ich kenne verschiedene Menschen, die mit Rohkostdiät Gicht, multiple Sklerose und andere Leiden geheilt haben. Eine richtig durchgeführte Rohkostdiät kann Wunder wirken, denn man kann durch sie von ganz schweren, ja sogar unheilbar erscheinenden Leiden be-

freit werden. Die Voraussetzung zu diesem Erfolg ist indes immer deren richtige Durchführung. Mit der Rohkostkur ist es ähnlich wie mit einer Fastenkur. Man kann grosse Erfolge erzielen, kann aber auch erheblichen Schaden anrichten, wenn man nicht richtig vorgeht. Wie bei der Fastenkur muss man Übergänge schaffen, um den Körper an die veränderte Lage zu gewöhnen. In der Regel ist die Anregung der Bauchspeicheldrüsentätigkeit, manchmal auch der Leberfunktion nötig, damit man die Rohkost auch richtig verdauen kann. Ich habe bei Patienten feststellen können, dass sie den Randensaft anfangs nicht verdauen konnten. Nachdem sich die Organfunktionen verbessert hatten, verschwand jedoch die rote Färbung des Stuhles zusehends trotz vermehrter Einnahme des Saftes. Dadurch konnten die wertvollen Eisenverbindungen des Farbstoffes dem Blute zugute kommen.

Um die Bauchspeicheldrüse anzuregen, können wir Papayasan und rechtsdrehende Milchsäure in Form von Bioferment oder Molkosan einsetzen. Kürzlich erklärte mir ein überzeugter Anhänger der natürlichen Lebensweise, er sei früher gegen die Kälte sehr widerstandsfähig gewesen, habe jedoch als Skilehrer im harten Winter bei ausschliesslichem Rohkostgenuss gefroren. Erst als er zur Rohkost noch warme, gekochte Speise hinzu nahm, wobei er nicht vom Vegetarismus abging, konnte er sich seine frühere Widerstandsfähigkeit gegen Kälte wieder aneignen. Ich begriff dies gut, als er mir erzählte, man habe ihm infolge der erlittenen Kriegsschädigungen dreiviertel vom Magen wegoperiert.

Ich selbst führte im Jahre 1928 eine Rohkostkur im Hochgebirge durch, über deren Erfolg ich damals unter dem Titel «Sonne und Rohkost im Hochgebirge» Bericht erstattete. Ein heisser Tee mag im Winter wärmen, besonders mit etwas Cognac oder Rhum darin, wodurch ein warmer Wall durch alle Glieder kreist. Wenn ein gesunder Körper gut assimiliert und mit der Rohkost genügend Verbrennungswerte einnimmt, dann friert er auch im Winter nicht, vorausgesetzt, dass er für genügend Bewegung sorgt und dadurch eine reichliche Sauerstoffaufnahme beachten kann. Die erwähnten Verbrennungswerte beschafft er sich mit Weinbeeren, Feigen, Datteln, getrockneten Bananen und dergleichen mehr.

Notwendige Ratschläge

Wer zur Entsäuerung des Körpers, zum Abbauen des Übergewichts oder zur Heilung einer schweren Krankheit eine Rohkostkur von drei bis sechs Monaten durchführen will, sollte wie folgt vorgehen: Als erster Punkt ist zu beachten, dass der Körper die Rohkost gut verdaut und assimiliert. Um dies zu erreichen, ist es notwendig, langsam zu essen und gut einzuspeicheln. Zweitens muss die Rohkost einwandfrei sein, handle es sich um Früchte oder Rohgemüse in Form von Salaten. Man sollte daher sicher sein, dass man biologisch gezogene Nahrung, die zuvor nicht mit Gift behandelt worden ist, verwendet, weil man sonst mehr Schaden anrichtet, als die Rohkost nützen kann. Die dritte Beachtung gilt dann noch der Zusammensetzung unserer Rohkost. Wenn diese richtig sein soll, muss sie mindestens 40 bis 50 g Eiweiss, reichlich Fruchtzucker, genügend Basenüberschuss sowie die entsprechenden Vitamine enthalten. Früchte und Gemüse sollten nicht zu ein und derselben Mahlzeit genommen werden. Auch die Salatzusammenstellung kann reichhaltig sein, da die Rohgemüse sowohl Vitamine als auch Mineralstoffe enthalten. Aus etlichen können wir auch den benötigten Fruchtzucker ziehen, so aus Karotten, Randen und Tomaten. Wie bereits erwähnt, ist die Avocadofrucht ein erwünschter Eiweiss- und Fettlieferant. Nur wenn wir die gegebenen Ratschläge sorgfältig beachten, kann eine Rohkostkur zur wirklichen Heildiät werden.