

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 12

Artikel: Kälteempfindlichkeit bei Rohköstlern
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553550>

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: 24.02.2026

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

wähnte Ergebnis den Kopf schütteln. Es ist indes nicht nötig, in die Ferne zu schweifen, wenn das Gute in unserer Nähe liegt, weshalb es besser wäre, alte Grossmuttermethoden nicht verächtlich zu belächeln, wurden sie doch meist durch gute Beobachtungsgabe aus der Natur geboren. Kein Wunder, dass sie hilfreicher zu wirken vermögen als die mannigfachen Forschungsergebnisse wissenschaftlicher Ansichten, denen biologisches Denken fernliegt. Die Natur birgt bekanntlich die ältesten Geheimnisse göttlicher Heilmittelkunde in sich. Wennen wir uns daher an sie, dann beziehen

wir unsere Hilfe gewissermassen aus des Schöpfers Apotheke, in der man bestimmt für jede Krankheit ein Mittel finden kann. Die forschende Wissenschaft sollte sich daher etwas mehr bemühen, aus dieser nie versagenden Quelle Rat und Weisheit zu schöpfen und sich der mannigfaltigen Naturerzeugnisse reichlich zu bedienen. Es braucht allerdings etwas mehr Geduld, Ausdauer und Verständnis für biologische Zusammenhänge, wenn man die Natur mit der Natur heilen will, als wenn man sich einer vorwiegend symptomatischen Behandlung mit chemischen Stoffen zuwendet.

Kälteempfindlichkeit bei Rohköstlern

Im vergangenen Sommer berichtete uns aus Paraguay ein getreuer Leser unserer «Gesundheits-Nachrichten», dass ihn in der Juninummer auf Seite 94 die Abhandlung über die Kälteempfindlichkeit bei Vegetariern und Rohköstlern sehr interessiert habe, ja er bestätigte sogar, dass auch er selbst manchmal, wenn auch nur gering, schon darunter zu leiden gehabt habe. Dies hört sich gewiss für manche, die die Subtropen und Tropen nicht kennen, etwas unwahrscheinlich an, doch kann es auch dort kalte Tage geben, und zwar wie es der Brief folgendermassen bestätigt; «in jenen wenigen Tagen, wo es hierzulande, in der subtropischen Zone, schier eisigkalt wird». Zur wirksamen Bekämpfung der daraus entstandenen Kälteempfindlichkeit nahm Herr A. dann einfach mehrere Tage lang neben der Rohkost einige Schlucke heisses Wasser ein, aber er vermutet, dass das nicht jedem Rohköstler gefallen möchte. Nun, wenn die Kälte

nur kurze Zeit andauert, kann man sie vielleicht eher verschmerzen.

In jungen Jahren lebte ich oft nur von Rohkost, und zwar auch im kalten Winter. Bevor ich mich beim Skifahren warmgelaufen hatte, empfand ich die Kälte manchmal auch und war deshalb, wenn mir mein Skikollege einen Schluck warmen Tees mit etwas Cognac darin anbot, nicht abgeneigt, ihn dankbar anzunehmen. Das verursachte eine mollige Wärme, die den ganzen Körper durchströmte und sich sehr angenehm auswirkte. Aber das war nur eine seltene Ausnahme. In der Regel ass ich im Winter viel getrocknete Weinbeeren und konnte während des Laufens in eisiger Kälte immer wieder wahrnehmen, wie rasch der natürliche Traubenzucker Wärme vermittelte. Ein Tee, mit etwas Honig gesüßt, wirkt schneller und besser als nur warmes Wasser. Dies nur als kleiner Hinweis für kalte Tage.

Verschiedenartige Medikamentwirkung

Als uns Herr A. aus Asuncion in Paraguay über die Kälteempfindlichkeit bei Rohköstlern berichtete, fügte er seinem Schreiben noch eine besondere Frage bei. Sie lautete: «Vielleicht darf ich noch etwas anschliessen, was auch interessant ist und zeigt, wie unser Organismus in

seinen Ausserungen doch rätselhaft ist, wenigstens für mich. Ein intimer Freund, dem ich gerne etwas zu Gefallen tat, weil er sich glücklicher fühlte, wenn er seine Heilmittel nicht alleine einnehmen musste, zeigte mir eines Tages einige kleine Pillen, die er für oder gegen etwas