

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 3

Artikel: Ist die Rohkost immer erfolgreich?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553700>

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: 23.02.2026

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

auf Kraftwerke der Sonnenenergie verlegt. Nach Berechnungen von Fachleuten sollen diese enormen Mengen umweltfreundlicher Energie liefern können. Die USA könnten dadurch vom Oelimport unabhängig werden. Die Fachpresse berichtet über viele Möglichkeiten, wie Energie durch neue Quellen gewonnen werden könnte. Die Umwelt würde dadurch in keiner Weise belastet werden, aber dennoch geschieht auf diesem Gebiet nur wenig in der praktischen Verwirklichung vorteilhafter Aussichten. Wo fehlt es?

Aufklärende Literatur

Das will allerdings nicht sagen, dass sich nicht einzelne bemüht hätten, diesem so wichtigen Thema ihre Aufmerksamkeit zuzuwenden. So hat der diplomierte Architekt P. R. Sabady im Helion-Verlag, 8022 Zürich, zwei Bücher über die Sonnenenergie herausgegeben. Das erste erschien 1975 mit dem Titel: «Haus und Sonnenkraft», das zweite im Jahre 1977, betitelt: «Wie kann ich mit Sonnenenergie heil-

zen?» In beiden Büchern befasst sich der Verfasser eingehend mit dem zeitgemäßen Problem der praktischen Auswertung unserer Sonnenkraft für unsere Wohnstätten. Das erste Buch bezeichnet sich als eine Wissensgrundlage für Solar-Bau-technik, während sich das zweite als praktischer Ratgeber für Bauherr und Heimkehrer empfiehlt. Beide Bücher sind mit Veranschaulichungsmaterial und Fotos ausgestattet und werden sicher noch andere befähigte Interessenten anspornen, ihren Beitrag zur Lösung in der Auswertung der nie versiegenden Energiequelle, wie sie die Sonne darstellt, beizusteuern. Es ist an der Zeit, sich dieses Problems entschieden anzunehmen, damit man bald nicht mehr von einer Oelkrise zu sprechen braucht, denn die Sonne als Energielieferant ist unbestechlich und von der Gier des Materialismus unbeeinflussbar. Zudem ist diese Energiequelle auf unabsehbare Zeit unerschöpflich, weshalb nie zu befürchten ist, dass die Gratislieferung der Sonnenenergie je durch Menschen in Frage gestellt werden kann.

Ist die Rohkost immer erfolgreich?

Vor ungefähr 40 Jahren veröffentlichte ich einen Artikel mit dem Titel: «Sonne und Rohkost im Hochgebirge». Damals gehörte ich noch zu den begeisterten Rohköstlern, und ich weiss, dass dies meiner Gesundheit in jenen Jahren sehr zugute kam. Das bewiesen mir meine Leistungen im Hochgebirge, denn jene, die sich mit Fleisch, Eiern und Käse ernährten, brachten bei gleicher Veranlagung wie ich sie hatte, nicht das zustande, was mir mühelos gelang. Jene, die sich in der Hauptsache von Fleisch ernährten, mochten vielleicht muskulöser sein als ich und schienen für den Augenblick mehr Kraft zu haben, weshalb sie anfangs im Gebirge schneller aufwärtsstiegen als ich, aber ihre Ausdauer reichte nicht so weit aus, wie die meine. Durch eine frucht- und traubenzuckerreiche Nahrung waren meine Muskeln auf eine Art gestärkt, dass ich

mich einer wünschenswerten Ausdauer erfreuen konnte.

Warum kann die rohe Nahrung solche Vorteile bieten? Für junge, gesunde Menschen ist sie bestimmt wunderbar in ihrer Wirkung, denn sie bietet das Maximum an Nähr- und Vitalstoffen gegenüber anderen Ernährungsweisen. Es ist jedoch gleichwohl ein Aber dabei, denn man muss gesund sein, da die Rohkost gute Verdauungsorgane erfordert. Dies gilt sowohl für die Früchte als auch für die Gemüse. Allerdings sollte man dabei auch auf biologisch gezogene Erzeugnisse achten, erweist sich deren Wert doch als einwandfreier, wenn die Gegner dies auch bestreiten mögen. Um die Rohkost ohne Schwierigkeit gut verarbeiten zu können, ist es unbedingt nötig, dass die Bauchspeicheldrüse normal arbeitet, denn es muss genügend Dialin und Diastase aus-

geschieden werden. Auch die Leber muss verhältnismässig gut arbeiten. Wenn das jedoch nicht der Fall ist, dann muss man von der reinen Rohkost absehen und sich anderer Diätmethoden bedienen.

Verschiedene Probleme

Jung und gesund zu sein, heisst noch nicht, über genügend Lebenserfahrung zu verfügen; man urteilt oft einseitiger, wenn man nicht gewisse Schwächen und Krankheitsfaktoren in Betracht zu ziehen versteht. In jungen Jahren war auch ich gewissermassen ein Fanatiker, denn wenn man auf dem Ernährungsgebiet etwas erreichen wollte, musste man dies mehr oder weniger sein. Mit Vitalität und Durchhaltewillen vertritt man eine Methode erst richtig, wenn man sie auslebt, indem man beweist, dass man dabei den richtigen Absichten huldigt. Wenn man jung ist, will man in der Regel unbedingt recht haben. Aber als ich später durch meine Praxis manchen Leidenden dienen konnte, hatte ich mich mit verschiedenen Problemen zu befassen, deren Lösung davon abhing, dass ich in manchem etwas umlernte.

Ein typisches Beispiel

Eine Lehrerin aus dem Emmental war begeisterte Anhängerin meiner Rohkosttheorie. Sie vertrat diese fanatisch und wäre gestorben, wenn nicht der Arzt und die Eltern dagegen Stellung bezogen hätten da sie immer schwächer und schwächer wurde, indem sie zusehends abmagerte. Bauchspeicheldrüse und Leber arbeiteten zu wenig gut, weshalb die Rohkost nicht verdaut wurde. Die Eltern rechneten mit einem Kräftezerfall, der nicht mehr aufgehalten werden konnte. Da die Patientin nur auf mich hören wollte, besuchte ich sie, was sie noch mehr begeisterte. Arzt und Eltern hatten nicht unrecht, denn sie war nur noch Haut und Knochen und ihre Fieberaugen glänzten. Ich rühmte zwar die Rohkost, brachte ihr aber dennoch langsam bei, dass man dem Körper helfen müsse, wenn er nicht imstande sei, die Rohkost abzubauen, also aufzu-

nehmen. Man muss den Zustand der Organe vernünftig berücksichtigen und eine Kompromisslösung finden, bis sie wieder richtig zu arbeiten beginnen, dann erst darf man wieder zur Rohkost zurückkehren. Das leuchtete ihr ein. Den Suppen aus Hafer- oder Reisschleim fügten wir für sie rohe Säfte bei. Da mir die Patientin Glauben schenkte, befolgte sie auch meine Weisungen, und langsam kam sie erneut zu Kräften. An diesem Krankbett lernte ich meinen Fanatismus einschränken.

Neue Ideen

Im Laufe der Zeit blieb man auch vernünftig, wenn neue Ideen das Feld eroberten. Einmal waren süsse Früchte Trumpf, dann hielt man zudem auch die Säure als wichtig. Ein anderer empfahl die Milchsäure als das einzig Richtige. Der eine bekannte sich als Laktovegetarier, der andere ass nur, was über dem Boden gedieh, während ein weiterer nur als gut fand, was sich als Wurzel im Boden entwickeln konnte. Schliesslich kam mir dies alles so eigenartig vor, als wenn ich Schuhe nach der Mode einkaufen würde, statt nach meinen Füssen. So ist es auch mit der Ernährung. Eine Theorie, die mit unserem Gesundheitszustand nicht übereinstimmt, ist nun einmal für uns nicht das Gegebene.

Ein gutes Beispiel sind Kinder, die an der Herterschen Krankheit leiden. Wir können mit einer verkehrten Ernährungsweise bei diesen Kranken so wenig erreichen wie bei besagter Lehrerin mit der Rohkost. Eine Frau Dr. Nolfi aus Skandinavien dagegen konnte ihren Brustkrebs mit Rohkost heilen. Sie blieb solange gesund, bis sie wieder zur Normalkost zurückkehrte, denn dann meldete sich auch der Krebs wieder. Bauchspeicheldrüse und Leber mussten bei ihr immerhin noch genügend gearbeitet haben, weshalb sie auf richtig zusammengestellte Rohkost erfolgreich ansprach, während die Normalkost das Gleichgewicht nicht zu halten vermochte, da sie jedenfalls irgendeinen Mangel aufzuweisen hatte. Bei Darmkrebs kann

sich ein Patient die Leidenszeit durch reine Rohkost verkürzen, denn er wird durch sie keine Heilung, sondern den Tod erlangen. Man darf sich also nicht stur auf eine Theorie stützen, sondern muss auf die Reaktionsfähigkeit des Patienten eingestellt sein.

Fanatismus verliert die Weitsicht

Bei Rohkost besteht immer die Gefahr, dass man zu wenig Eiweiss erhält, da Gemüse und Früchte eiweissarm sind. Man muss daher unbedingt genügend Nüsse, Sesam und Mandeln einnehmen, um nicht unter Eiweissarmut leiden zu müssen. Wenn man dies nicht berücksichtigt, wird man an Gewicht verlieren und noch andere Mangelerscheinungen feststellen können. Das ist dann allerdings Grund genug, um der Eiweissfrage die richtige Beachtung zu schenken.

Meine kürzliche Abhandlung über «Vegetarische Ernährung im Urwald» wies ja darauf hin, dass man dort nicht ganz ohne tierisches Eiweiss auskommen kann, auch wenn es sich dabei bloss um die Zugabe von Fischen handelt. Unter den Gemüsen eignen sich ohnedies nicht alle Naturprodukte als Rohkostnahrung. Wer kann schon behaupten, dass rohe Kartoffeln geschmacklich angenehm sind? Zur Heilung von Magengeschwüren mögen sie angebracht sein, aber eine im Feuer gebratene Kartoffel schmeckt doch bestimmt besser. Sie lädt uns förmlich ein, sie doch in diesem Zustand zu geniessen. Bedient man sich roher Kartoffeln, die über der Erde gewachsen sind und eine grüne Farbe aufweisen, dann ist dieser Genuss gefährlich, da sich auf diese Weise Solanin entwickeln konnte, was sich vergiftend auswirken kann. Es ist bestimmt vernünftiger, bei der Wahl der Nahrung auch auf anregenden Geschmack zu achten, denn wem fiele es ein, Bohnen roh zu essen und gerade diese sind nebst den Erbsen und dem Soja gute Eiweisslieferanten, doch nicht in rohem Zustand. Es heisst also vernünftig sein und dem Fanatismus entschieden auszuweichen. Roher Blumenkohl, rohe Kohlrabi und rohe Randen sind

geschmacklich ebenfalls nicht besonders ansprechend, wohingegen Weisskraut- und Karottensalat sehr beliebt sind. Gleich verhält es sich auch mit den Rohsäften. Da Kartoffelsaft bei Magengeschwüren heilsam ist, kann er mit Zugabe von Karottensaft geschmacklich gemildert werden. Karotten- und Randensaft schmecken gut, aber Kohl- und Weisskrautsaft sind mehr nur als Heilmittel zu gebrauchen, wobei allerdings die Biottsäfte vorzuziehen sind. Die Indianer im Amazonasgebiet ernähren sich vorwiegend von der Yuccawurzel, die in rohem Zustand giftig, gekocht aber sehr wertvoll ist. Auch das spricht für sich.

Die idealste Form der Rohkost sind die Früchte. Wer in tropischen Gebieten noch die fettreichen Avocados beifügt, bereichert dadurch seine Ernährung wesentlich. Diese Früchte sind dort ohne weiteres erhältlich, besonders in Guatemala, da sie von den Wohlhabenden nicht begehrt sind. Sie stehen daher besonders den Armen reichlich zur Verfügung, liegen sie doch unbeachtet unter den Bäumen, was besonders in den Kaffeeplantagen der Fall ist, weil dort die Avocadosbäume als Schattenspender dienen. Die Schweine wissen diese Früchte zu schätzen und sorgen ausgiebig dafür, dass sie nicht verfaulen.

Massvolle, statt einseitige Lebensweise

Auf all meinen Reisen in Amerika, Afrika und Asien lernte ich kein einziges Naturvolk kennen, das sich ausschliesslich aus reiner Rohkost ernähren würde. Noch zu erwähnen wäre das Hunsavolk im Gebiet des Himalajas, das sich vegetarisch und vormerklich aus Rohkost ernährt. Auch in anderer Form hält es sich an eine natürliche Lebensweise und besitzt noch den Vorzug reiner Luftverhältnisse, was ihm alles zu stabiler Gesundheit verhilft. Schon über 50 Jahre lebe ich zu Hause vegetarisch, und wo es irgend möglich ist, auch auf der Reise in zivilisierten Gegenden. Schön ist es, dass man heute meist überall in gepflegten Gaststätten erfrischende Salatplatten erhält. In den Tropen, vormerklich aber im Urwald, musste ich meinen Eiweissbedarf mit

Fischen, manchmal auch mit Eiern decken. Vom Genuss roher Salate ist bereits in südlichen Ländern umständehalber abzuraten. Auch Früchte, die sich nicht schälen lassen, können uns gesundheitlich gefährden. Zwar müssen wir uns ja auch vor unserem neuzeitlich gezogenen Obst hüten, wenn wir nicht die Gewähr haben können, dass es völlig biologisch gepflegt wurde.

Bei alten Leuten erkundige ich mich mit Vorliebe über ihre Lebensweise und erfahre dann gewöhnlich, dass sich diese auf natürlicher Grundlage bewegte. Die Schwester meiner eigenen Grossmutter war 100 Jahre alt, als sie im Lehnstuhl sterbend einschlief. Ohne Rohkostlerin oder Vegetarierin zu sein, hatte sie sehr vernünftig gelebt und daher aus ihrer guten Erbmasse auch völligen Nutzen ziehen können. Ebenso erging es einem Zumi-Indianer, dem ich auf meiner Reise begegnet bin. Er war damals schon 118 Jahre alt. In Surinam starb einer meiner farbigen Freunde erst kürzlich im Alter von 103 Jahren, was im feuchtheissen Klima der Tropen schon viel bedeutet, da man erfahrungsmässig zu dem Schluss gelangt ist, dass die Tropenjahre doppelt

zählen. Demnach wäre dieser Freund also bereits doppelt so alt gewesen. Seine gesunde, mässige Lebensweise liess ihn bis zuletzt geistig frisch und tätig sein. Bestimmt ist auch eine gute Erbmasse erforderlich, um sich in hohem Alter noch geistiger Frische und reger Tätigkeit erfreuen zu können. Ich erinnere mich in diesem Zusammenhang an Professor Dr. Johannes Ude, der als Vegetarier mit 93 Jahren starb, und zwar im völligen Besitz geistiger Regsamkeit.

Das ist nun aber nicht durchgehend bei Vegetariern oder Rohköstlern der Fall, denn selbst solche Männer, die interessante Grundsätze und Theorien aufstellten und sie in Büchern bekanntgaben, konnten dann und wann den Tod durch Krebs bei sich nicht verhindern. Auch namhafte Aerzte, deren Literatur noch heute als Standardliteratur gilt, unterlagen dem Krebs, denn nicht allen ergeht es, wie der erwähnten Frau Dr. Nolfi, die sich durch Rohkost über Wasser halten konnte. Nie lässt sich alles auf einen Nenner bringen, denn die Krankheitsursachen können so vielseitiger Art sein, dass ihnen keine Einseitigkeit, kein Fanatismus beizukommen vermag.

Die Rande als Nahrungs- und Heilmittel

Schon vor 50 Jahren interessierte mich die Randenknolle. Ihr intensiver Farbstoff musste meiner Überzeugung gemäss etwas Wertvolles enthalten. Blutarmen und bleichsüchtigen Menschen empfahl ich deshalb damals schon Brennesseln wegen ihres Gehalts an Chlorophyll und Randen wegen des roten Farbstoffs. Später dickte ich den Randensaft in eigener kleiner Vakuumanlage bis zur Honigkonsistenz ein. Bei Lymphatikern mit all ihren vielseitigen Symptomen konnte ich schöne Erfolge damit erzielen, aber auch bei Blutarmut und Bleichsucht. Ich wusste zwar nicht genau, welche Gehaltstoffe dabei wirksam waren. Auch bei Leberstörungen konnte ich mit Randen gute Wirkungen beobachten, doch dies alles war rein empirischer Art, also Erfolg auf Grund von

Beobachtungen. Wir beobachteten gleichzeitig auch, dass die regelmässige Einnahme von Randen oder Randensaft bei Leukämie das Blut verbesserte, ohne allerdings zu wissen, wieso. Bei verschiedenen Blutkrankheiten setzten wir den eingedickten Karottensaft in Form von Bio-carottin und den Randensaft als Konzentrat ein. Damit konnten wir zum Teil gute Erfolge erzielen, doch beruhte alles auf Intuition, denn die Erklärung fehlte uns, was dabei als wirksamer Faktor in Frage kommen mochte.

Wissenschaftliche Feststellungen

Heute steht es in der Hinsicht etwas günstiger, da einige wissenschaftlich begründete Erklärungen und Nachweise über die Zusammenhänge von Gehaltstoffen