

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 36 (1979)
Heft: 1

Artikel: Rohkaffe als Heilmittel
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551305>

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>

Rohkaffee als Heilmittel

Wenn es heute Mode geworden ist, kleine Kaffeebäumchen als Zierpflanzen in den Wohnungen zu halten, begreife ich dies gut, denn immer erfreuten mich schöne Kaffeepflanzen. Die dunkelgrünen, glänzenden Blätter eignen sich tatsächlich zur Zierde. Die weissen Blüten riechen jasmintartig und erfreuten mich stets. Aber noch mehr beeindruckten mich die ovalen Beerenfrüchte, die ihre Farbe von grün zu gelb wechselten, dann zu rot, zu dunkelrot, oft konnten sie sogar fast schwärzlich werden. Ein ganzer Kaffeebaum voll pflückreifer Früchte ist für den Naturfreund wirklich ein schöner Anblick.

Erstaunlicherweise ein Heilmittel

Als ich seinerzeit Peru bereiste und mir in Tarapoto eine Farm beschaffte, besass ich eigene, schöne Kaffeebäume. Auch wenn man den Kaffee als gesundheitsschädigendes Getränk meidet, kann man die Schönheit dieser Pflanze doch nicht in Abrede stellen, wenigstens mir erging es immer so. Während wir bei uns die reifen Kaffeebohnen rösten und als Getränk verwenden, wissen die Indianer schon die grünen Früchte als Heilmittel zu gebrauchen. Sie werden von der dunkelroten Schale befreit, worauf die grüne innere reife Bohne zum Vorschein kommt. Bei irgendwelchen Vergiftungserscheinungen verwenden die Indianer die rohe Kaffeebohne als Gegengift, indem sie die Bohne kauen, denn sie behaupten, dass dieses Vorgehen Gifte neutralisieren könne. Mit gutem Erfolg verwenden sie die rohe Bohne auch, wenn sie durch reichliches Trinken von geröstetem Kaffee nervös geworden waren und den Schlaf verloren hatten. Aber auch noch gegen andere Beschwerden half ihnen das Kauen der rohen Kaffeebohne. Sie wandten dieses Mittel bei nervösem Kopfweh an, wie auch bei Migräne. Zahnschmerzen verschwanden und gastrische Leiden, sobald sie rohe Kaffeebohnen kauten. Hatten sie sich mit zuviel Narkotika geschadet, dann griffen sie ebenfalls zur rohen

Kaffeebohne, doch konnte ich dieses Rezept nicht nachprüfen, weil ich mir durch Narkotika wohlweislich keinen Schaden zufügen wollte.

Hilfreich bei Diabetes

Was ich mir aber von den indianischen Erfahrungen besonders gemerkt habe, das ist die Wirksamkeit des Rohkaffees gegen Diabetes. Aus diesem Grunde schreibe ich ja auch diesen Artikel. Einem meiner lieben Freunde verrieten die Indianer dieses Rezept, das er gegen seine Diabetes erfolgreich verwenden konnte. Man zerdrückt zu diesem Zweck einen Teelöffel voll Rohkaffee mit einem Holzhammer oder einem Stössel auf einem Hartholzbrett, worauf man das so erhaltene Produkt mit 1 Deziliter siedenden Wassers übergoss und die Nacht hindurch stehen lässt. Anderntags trank man morgens, mittags und abends je ein Drittel von dieser grünlichen Flüssigkeit. Ein Arzt, der in Peru tätig ist und mit dem ich ebenfalls befreundet bin, nahm sich die Mühe, diese Angelegenheit wissenschaftlich zu prüfen. Als Ergebnis liess sich feststellen, dass die einfache Anwendung den Blutzucker auf die Norm zu senken vermag. Wenn jedoch zuviel von diesem Mittel eingenommen wird, geht der Blutzucker zu stark herunter, was beim Patienten eine Schwäche hervorruft, und zwar so, als ob er einem Koma verfallen würde. – Es ist also unbedingt nötig, dieses Mittel richtig zu dosieren, worauf sich seine Wirkung phantastisch entfalten kann, denn man kommt dadurch ohne Insulin aus, weil durch die einfache Anwendung der erhöhte Blutzucker heruntergeht.

Es könnte sich für Aerzte und Pharmakologen lohnen, diese Erfahrung einmal genau nachzuprüfen. Erfolgreiche Ergebnisse könnten dann weiter veröffentlicht werden und manchem Leidenden behilflich sein. Besonders einfache, ungefährliche Mittel sollten der Öffentlichkeit nicht vorenthalten werden, weil sie man-

ches tragische Geschick vorbeugend vermeiden könnten. Jeder Diabetiker, der mit der Insulinspritze beginnt, kommt bekanntlich kaum mehr davon los. Anfangen ist bekanntlich leichter als aufhören, dagegen vorbeugen besser ist als heilen. Die Indianer besitzen noch weitere Pflanzen

gegen Zuckerkrankheit, doch gibt mein Buch: «Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete» bereits Aufschluss darüber. Eingesandte Erfolge betreffs dieses Rohkaffee Rezepts sollen in einer weiteren Auflage des Buches mitberücksichtigt werden.

Der Kampf ums Vogel-Brot

Jahrzehnte sind vorbei, seit ich mit meiner damals noch jungen Familie im Tessin weilte, um den tüchtigen Bäckermeister, Herrn Bauer in Losone aufzusuchen. Ich hatte ihn als erfolgreichen Geschäftsmann in Bern kennengelernt, als er noch seinen eigenen Betrieb führte und in Sachen Vollkornbrot auf der Höhe war, denn er hatte als Diätbäcker guten Erfolg. Ich hatte fest im Sinn, ein gutes Brot zu schaffen, denn mir schwebte immer noch das gesunde Bauernbrot meiner Grossmutter vor Augen, und ich konnte auch seinen wunderbaren Geschmack nicht mehr vergessen. Das war anders als das fade Weissbrot, das man in Konditoreien und meist auch beim Bäcker, im Restaurant oder bei Bekannten erhielt. Vorwiegend enthielt dieses ja nur Stärke, während ihm Vitamin B, Mineralien und andere wertvolle Stoffe fehlten. Nein, ein solches Brot konnte mich einfach nicht befriedigen, denn es war gesundheitlich nicht das, was der Körper zu seiner Gesunderhaltung von uns fordert.

So nahm ich denn Fühlung auf mit dem geschätzten Diätbäcker, dem ich meine Absichten und entsprechenden Sorgen mitteilte. Er wollte seine alten Tage ruhig im Tessin verbringen, aber gleichwohl war er für meinen Unternehmungsgeist auf seinem beruflichen Gebiet eingenommen. Deshalb versicherte er mir, dass er mir helfen wolle, ein gutes Brot zu schaffen, wenn auch nicht ein regelrechtes Bauernbrot, so doch ein schmackhaftes Gesundheitsbrot, denn auch die vorhandenen Vollkornbrote entsprachen nicht ohne weiteres dem, was mir vorschwebte. Das Brot, das mir vorschwebte, sollte einen

wunderbaren Duft in sich bergen und diesen nicht, wie so viele Brote, durch das Kamin der Bäckerei entweichen lassen.

Dabei kam mir mein Grossvater in den Sinn, denn er hatte jeweils seine eigene Mühle benützt, um das Getreide für seine Familie wie auch für seinen Viehbestand stets selbst zu mahlen. Grossmutter fügte dem Brot immer noch etwas Kartoffeln bei, wodurch ein gutes, krümeliges Bauernbrot entstand. Es hielt sich gut, was nötig war, weil man nur alle 10 bis 14 Tage erneut zu backen begann. Auf zwei Holzstangen war der Brotvorrat in der Zwischenzeit jeweils schön nebeneinander aufgeschichtet. Noch immer sehe ich die währschaften Laibe von etwa 5 Kilo vor mir. Ja, das waren andere Zeiten damals. Zurückholen konnte man sie ja nicht mehr, aber immerhin, ein gutes Brot liesse sich doch bestimmt gleichwohl noch erarbeiten!

Unermüdliche Versuche

Mein Spezialbäcker besass als geübter Fachmann natürlich auch in seiner stillen Zurückgezogenheit noch immer eine kleine Schrotmühle. Auf dieser nun mahlten wir das Korn zu Mehl und siebten dieses aus, mahlten nochmals und erneute Versuche erfolgten, so Tag für Tag. Schon das erste Brot gelang uns, doch war es nicht das, was mir vorschwebte, obwohl es schmackhaft war. Manchmal versuchten wir mit mehr Roggen ein feuchteres Brot zu erlangen, dann durch etwas mehr Weizen das Brot luftiger zu gestalten. Versuche mit mehr oder weniger Hefe, mit mehr oder weniger Meersalz wurden durchgeführt. Oder es wurde ein älterer Hebel