

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 1

Artikel: Vor- und Nachteile roher, gekochter und aufgewärmter Nahrung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551215>

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: 11.01.2026

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

hen. Das Wasser trinkt man dann tagsüber schluckweise. Legt man zudem noch eine entzweiggeschnittene Zwiebel über Nacht auf das Nachttischchen, dann wird während des Schlafes fortwährend der Geruch der Zwiebel eingeatmet und der Schnupfen bedeutend reduziert. Man kann dem Schnupfen auch beikommen, indem man Salzwasser in die Nase hineinschnupft. Den gleichen Dienst tut auch Zitronensaft oder ein natürliches Kalzium-Pulver, wie Urtalcin. Als fiebersenkendes Mittel empfehlen sich immer noch am besten die kalten Wadenwickel, die mehrmals nacheinander wiederholt werden sollen. Vorzüglich haben sich zur Steigerung der Abwehrkräfte Echinaforce-Tropfen bewährt, die auch vorbeugend in der kalten Jahreszeit oder in Epidemiefällen genommen werden können. Um die Bronchialschleimhaut zu beruhigen und zu schützen,

kann man auf das bekannte Santasapina, aus Tannenknospenextrakten, zurückgreifen, das als Hustensaft gut verträglich ist und eine hervorragende Wirkung besitzt.

Neben all dem ist es empfehlenswert, bei Beginn einer Erkältung eine Schwitzkur zu machen, wobei man vorher nach Möglichkeit eine grössere Menge Lindenblütentee zu sich nehmen sollte, der enorm schweiss-treibend wirkt.

Wer diese Ratschläge beherzigt, wird seine Erkältung bald loswerden und dies auf unschädliche und natürliche Weise. Und was das Wichtigste ist, es werden die Abwehrkräfte dabei gestärkt, und die Erkältung wird so restlos ausheilen und nicht zu einem chronischen Schnupfen führen, wie man dies oft bei den chemisch-pharmazeutischen Produkten als Folgezustand beobachtet.

Vor- und Nachteile roher, gekochter und aufgewärmter Nahrung

Es ist eine allgemein anerkannte und wissenschaftlich festgestellte Tatsache, dass sowohl bei Gemüsen wie auch bei Früchten der Gehalt an Nährstoffen (Eiweiss, Vitamine, Mineralstoffe) im rohen Zustand am höchsten ist, also in der Rohkost. Wer sich allerdings von Rohkost ernähren will, muss erst einmal langsam essen und dann gut einspeicheln. Zudem muss er eine ausgezeichnete Leber- und Bauchspeicheldrüsentätigkeit aufweisen. Es gibt viele Leute, die Rohkost nicht vertragen, bei denen vor allem Salate unverdaut, oft noch grün in der Farbe, weggehen. Es ist also bei Rohkost eine einigermaßen intakte Funktion der Verdauungsorgane nötig. Leichter trägt man die Rohkost in Säften. Gemüsesäfte sind, wenn man sie gut durchspeichelt, bedeutend bekömmlicher. Sie enthalten vor allem eine Menge Vitalstoffe und Vitamine. Fruchtsäfte werden oft besser vertragen, wenn man sie mit Mandelmilch oder Sojamilch zusammen einnimmt. Man löst Sojaforce oder die gepulverte Sojamilch mit Wasser auf, fügt das

gleiche Quantum Fruchtsaft bei, und das ergibt ein wunderbares, vitalstoffreiches Getränk, bzw. eine flüssige Rohkost! Vor allem Kranke und Rekonvaleszenten sprechen gut auf dieses Getränk an.

Gekochte Speisen – Vor- und Nachteile

Das Kochen von Speisen hat grundsätzlich den Sinn, eine Nahrung zu erschliessen und leichter verdaulich zu machen. Es wird zum Beispiel niemandem in den Sinn kommen, Naturreis oder ganzes Getreide roh zu essen. Wenn man Getreide roh essen will, muss man es in Form von Flocken oder gemahlen, zum Beispiel mit Früchten gemischt als Müesli, geniessen. Naturreis eignet sich aber praktisch nicht zum Rohessen. Bei Reis ist also das Kochen eine gegebene Voraussetzung, um dieses wertvolle Nahrungsmittel verdaulicher zu machen. Auch rohe Kartoffeln wird niemand als Nahrung gebrauchen, höchstens als Medikament. Da wirkt die rohe Kartoffel bei Magenschleimhautentzündung, bei

Geschwüren und Darmschleimhautentzündungen wunderbar. Eine Pellkartoffel oder Kartoffeln auf eine andere schmackhafte Art zubereitet, schmecken da viel besser. Eine Grosszahl der Gemüse kann man roh als Salat essen, sogar Blumenkohl schmeckt im rohen Zustand nicht schlecht. Karotten, Kohl, Kabis, Rettich und viele weitere Gemüse kann man, mit einer guten Sauce angemacht, roh geniessen.

In den Tropen birgt rohe Nahrung viele Gefahren in sich. In meinem Buch «Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete» habe ich darauf hingewiesen. Vor allem habe ich über die Amöben geschrieben, aber auch auf Salmonellen muss geachtet werden.

Es ist eigenartig, dass Menschen, die bei gekochten Kohlarten unter Gärung und schwierigen Darmstörungen leiden, rohe Kohlarten ausgezeichnet vertragen. Gekochte Kohlarten sind also ein Risiko und Problem für viele, vor allem, wenn die Bauchspeicheldrüse mangelhaft arbeitet. Wenn man dies herausgefunden hat, sollte man gekochten Kohl meiden und sich entsprechend umstellen.

Gefahren bei rohem Fleisch

Fleisch kann man natürlich auch roh essen. Es gibt viele Naturvölker, die dies gewohnt sind. Auch zivilisierte Menschen freuen sich über ein Beefsteak Tartar. Bestimmt ist der Nährstoffgehalt grösser als bei gekochtem Fleisch, aber man geht das Risiko ein, eine Krankheit zu erwischen. Bandwürmer und andere Parasiten können durch Rohfleisch auf den Menschen übertragen werden. Einer der schlimmsten ist der embryonale Zustand des Hundebandwurms.

Kommt ein sogenannter Echinococcus in den Körper, dann kann er sich derart ausbreiten, dass er einen Menschen langsam aber sicher zugrunde richtet, vor allem, wenn sich die Parasiten in der Lunge festsetzen. Es gibt noch kein wirksames Heilmittel, das einen Echinococcus in der Lunge mit Sicherheit zu töten vermag. Auch Fische kann man roh geniessen.

Im Osten wie im Fernen Osten werden sie oft so zubereitet, dass sie in einen speziellen Gärungsprozess übergeführt werden, um das Fleisch weicher und schmackhafter zu machen; aber man geht wieder das Risiko ein, mit Parasiten in Berührung zu kommen.

Vergorenes Gemüse – ein Vorteil?

Vor allem in Korea wird das Gemüse in einen Milchsäure-Gärungsprozess übergeführt, ähnlich dem Sauerkraut, und nicht mehr gekocht. Man nennt dies «Kimtschi». Die Zubereitung ist ähnlich, wie man Milch mit Yoghurtbakterien impft, um sie in einen Gärungsprozess überzuführen. Dieses milchsäure Gemüse schmeckt ähnlich wie gekochtes, angesäuertes Gemüse, ist auch leichter verdaulich als Rohgemüse. Es hat zudem den Vorteil, dass durch die Milchsäure-Gärung eventuell vorhandene, schädliche Mikroorganismen getötet werden. Kimtschi ist also eine Zubereitungsart, die die Vitalstoffe besser schont als das Kochen.

Wofür sich entscheiden?

Nun zur Kernfrage unseres Themas: Sind aufgewärmte Speisen schädlich? Welche Nachteile haben sie?

Schon durch das Kochen werden gewisse, hitzeempfindliche Vitamine vermindert, teilweise sogar zerstört, so dass es immerweise ist, wenn man neben den gekochten Nahrungsmitteln noch etwas Rohkost, in Form von Salaten, geniessen, damit man diejenigen Vitamine, die durch das Kochen zerstört werden, in Rohkost ersetzt erhält. Durch nochmaliges Aufwärmen oder Aufkochen ergibt sich eine weitere Wertverminderung der Nahrung. Bei einigen Nahrungsmitteln entstehen Veränderungen, die sogar als gesundheitsschädigend bezeichnet werden können. Beim Spinat vor allem kann das so stark auftreten, dass es Leute gibt, die Störungen, wie Durchfall, bekommen oder einen Brechreiz verspüren. Spinat sollte man also nur frisch essen. Aufgewärmter Spinat ist gar nicht günstig, wie die Praxis gezeigt hat. Kohlarten, vor allem Rosenkohl, ebenso Spinat, werden beim

Aufwärmen gesundheitsschädigend verändert. Man sollte in diesem Fall nur soviel zubereiten, wie man aufessen kann. Bei Rüebli und Bohnen, bei Blumenkohl und Sellerieknollen ist es besser, wenn man diese, statt aufzuwärmen, als Salat zubereitet. Dann gibt es keine Wertverluste und es werden keine Störungen ausgelöst.

Sehr ungünstig wirken sich Gemüse aus, wenn sie fettgebacken sind und dann noch aufgewärmt werden. Dabei liegt das Schädliche weniger im Gemüse als in den aufgewärmten Fetten.

Fische sollte man unter keinen Umständen aufwärmen. Besonders wenn man Fische in den Eisschrank legt und dann wieder aufwärmt, kann es sehr folgenschwere Fischvergiftungen von abgebautem Eiweiss geben. Fische sollten möglichst frisch sein, denn das Fischeiweiss baut sich schneller ab, als das Fleischeiweiss. Möglichst frisch bedeutet hier: Lebend gefangen, getötet, gereinigt und in die Pfanne gegeben. Was man nicht aufessen kann, kann noch als Tierfutter verwertet werden, denn Tiere reagieren auf abgebautes Eiweiss in der Regel weniger empfindlich als Menschen.

Pilze sollte man direkt nach der Zubereitung frisch essen und nicht wieder aufwärmen, denn der Geschmack geht verloren, und es können unangenehme Gärungen im

Darm entstehen. Was übrig bleibt, kann auch hier als Tierfutter verwendet werden. Generell kann gesagt werden: Aufgewärmte Speisen, die an und für sich durch das Kochen schon eine gewisse Verminderung an Vitalstoffen erleiden, sollten, wenn möglich, nicht aufgewärmt werden, sie würden einer nochmaligen Verminderung ausgesetzt oder sogar alle Vitamine verlieren.

Am besten wäre es, das Quantum so abzuschätzen, dass es aufgegessen wird. Speisen, die zur Warmhaltung ins Backrohr gestellt werden und manchmal eine bis zwei Stunden dort bleiben, verlieren erheblich an Qualität. Deshalb sollte sich die ganze Familie pünktlich zum Essen einstellen.

Vor allem sind eiweisshaltige Nahrungsmittel immer mit Risiken verbunden, wenn man sie aufwärmt und verzehrt. Der Verlust, allgemein gesagt, liegt weniger bei den Mineralstoffen als bei Vitaminen, die höchstens durch Wasser, das man zum Kochen verwendet und wegschüttet, verlorengehen. Man sollte sich deshalb zur Gewohnheit machen, das Gemüsewasser nicht auszuschütten, sondern auszutrinken.

Achten wir also auf die Zubereitung, damit uns nicht unnötig wertvolle und lebenserhaltende Vitalstoffe verlorengehen.

Das Wunder der Blutgefässe

Junge, gesunde Menschen bekümmern sich gar nicht darum, was in ihren Blutgefässen vorgeht, wenn sie aus den Badeferien vom Meeresstrande nach Hause kommen und den Rest ihrer Ferien im Hochgebirge verbringen. Was in den Blutgefässen geändert und in bezug auf die Druckverhältnisse umgestellt und angepasst werden muss, wenn man von Meereshöhe innert weniger Tage in der Region der Viertausender seine Ferien fortsetzt, beeinflusst unsere Gesundheit sehr wesentlich. Es können sich im Alter von 40 oder 50 Jahren bei grossen Höhendifferenzen kleinere und grössere Störungen melden und mit 60 bis 80 Jahren können uns lebens-

gefährliche Probleme überraschen, da die Anpassungsfähigkeit der Blutgefässe bei grossen Höhendifferenzen eben nicht mehr die gleiche ist wie früher. Besonders Menschen, die sich gut, oder besser gesagt, etwas zu reichlich mit Essen und Trinken, ihrem Körper zu viel zugemutet haben, verlieren die Funktionstüchtigkeit der Blutgefässe viel rascher. Ausser der zu reichen Ernährung, besonders mit Eiweiss, ist der Stress und die seelische Belastung noch in vermehrtem Masse dazu angetan, die Elastizität und Anpassungsfähigkeit des Gefässsystems zu verringern, im Sinne einer gewissen Degeneration. Ältere Leute, sagen wir von 60 und darüber, sollten sehr vor-