Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 7

Artikel: Kann man von Früchten allein leben und gesund bleiben?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552610

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: 12.12.2025

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

Es wäre also zu empfehlen, statt komplizierte Entziehungsmethoden durchzuführen, dieses einfache Mittelchen auszuprobieren. Sicher wäre es wert, mindestens den Versuch zu wagen. Das Experiment wurde von einem namhaften Forscher durchgeführt. Solche einfachen Lösungen für derart schwerwiegende Leiden sollte man unbedingt nachprüfen und anwenden, wenn der Erfolg sich immer wieder bestätigt. Sogar bei Alkoholikern, bei leichten Alkoholvergiftungen, hat sich Avena sativa ausgezeichnet bewährt.

Andere Mittel

Wer also an nervösen Erschöpfungszuständen und an den schwierigen Folgen einer schweren Krankheit und an Schlaflosigkeit leidet, der versuche es einmal mit diesem einfachen Mittel, dreimal täglich etwa 15 Tropfen in heissem Wasser, bei Schlaflosigkeit abends vor dem Zubettgehen nochmals 20 Tropfen, einzunehmen. Nervöse Kinder, die nicht einschlafen können oder wollen, oft auch weil ihre Mütter nervös sind, kann man mit Avena sativa hervorragend beruhigen. Man kann es im Wechsel mit Passiflora, dem Extrakt der wunderschönen Passionspflanze, einnehmen. Wenn noch eine dritte Beruhigungswirkung nötig ist, kann man am nächsten Tag einen ganz leichten Hopfentee geben; da wird sich der Hauptwirkstoff, Lupulinum, unter Beweis stellen.

Sitzbäder mit Haferstroh

Wer noch weitere Wirkungseffekte unseres Hafers kennenlernen will, mache abends vor dem Zubettgehen Sitzbäder mit Haferstroh von einer halben Stunde Dauer bei 37 Grad Temperatur. Nach dem Bad wird mit Wallwurz eingerieben. So wird bestimmt ein erholsamer Schlaf eintreten. Avena sativa ist sicherlich eines der harmlosesten und bewährtesten Naturmittelchen, um in unserer hektischen Zeit unseren aufgeregten Nerven ruhige Schwingungen zu verschaffen.

Versuchen wir es doch einmal – bei Kindern wie Erwachsenen!

Kann man von Früchten allein leben und gesund bleiben?

In Diskussionen mit Naturwissenschaftlern und vor allem mit Reformern kamen wir öfters auf dieses Thema. Biblisch eingestellte Reformer, die also die Grundlagen der Bibel nach dem Schöpfungsbericht und des Urchristentums hochhalten, behaupten mit Recht, dass Adam und Eva sich von Früchten ernährten. Denn im ersten Buch Moses 1:29 steht geschrieben: «Hier habe ich euch alle samentragenden Pflanzen gegeben, die es auf der Oberfläche der gesamten Erde gibt, und jeden Baum, an dem es samentragende Baumfrucht gibt».

Meine Erfahrung mit Rohkost

Wenn nun diese beiden ersten Menschen, so wie die Genesis der Bibel dies schildert, in diesen paradiesischen Verhältnissen leben konnten, und ihnen all die vielerlei Früchte, die der Schöpfer für ihre Nahrung geschaffen hat, zur Verfügung standen, dann wäre es wohl kaum anzunehmen, dass Eva einen Salatkopf nahm, eine Zitrone auspresste, dem Salat Zwiebeln zufügte, um eine Rohkost-Gemüseplatte herzustellen, wie wir das heute tun.

Ernährungsphysiologen würden uns entgegenhalten, mit Früchten allein sei es gar nicht möglich, alle lebensnotwendigen Stoffe zu erhalten, denn vor allem würden uns Eiweiss, Fett und basische Mineralbestandteile fehlen. Als junger Idealist vor dem Ersten Weltkrieg, habe ich auch zeitweise von Rohkost gelebt und habe mich vorwiegend von Früchten ernährt. Es ist mir damals gar nicht bewusst geworden, dass ich eben ausser den Früchten noch ein gutes Bauernbrot gegessen habe, die eigene, selbstgemachte Butter und eine ganz ausgezeichnete Milch, die ich roh getrunken habe. Sie war weder pasteurisiert noch sonstwie behandelt. Und so war natürlich

die Fruchtnahrung durch die Zusätze von Kartoffeln und Karotten und anderen Gemüsen ergänzt worden, so dass alles in dieser Kost enthalten war, was der Körper benötigt, um gesundheitlich im Gleichgewicht zu bleiben. Wir hatten noch keine oder nur wenige Möglichkeiten, nähere Informationen über Basen und Säuren, über Mineralstoffe und die notwendigen Eiweissmengen, zu bekommen. Man hat sich mehr instinktiv, nach dem was der Körper gefordert hat, eingestellt!

Am Anfang war die Fruchtnahrung

Wie war es für Adam und Eva möglich, von Fruchtnahrung zu leben? Wer die Tropen kennt und all die ausgezeichneten Tropenfrüchte schon genossen hat, der weiss, dass Fruchtnahrung, wie wir sie in der gemässigten Zone haben, alleine nicht genügen würde, um gesund zu bleiben. Wenn man aber alle auf der Erde zur Verfügung stehenden Früchte gebrauchen könnte, dann wäre eine reine Fruchtnahrung denkbar. Überall bekommt man zum Beispiel Avocados zu kaufen. Diese Frucht ist so fetthaltig, dass man sie als pflanzliche Butter bezeichnen kann. Dann haben wir die Brotfrucht, die sehr viel basische Stoffe enthält und auf den Bäumen wächst. Durian ist enorm reich an Vitaminen und Vitalstoffen und die Kokosnuss kann man praktisch als einen Milchersatz betrachten. Und wenn man alle Früchte, die uns in den Tropen zur Verfügung stehen, zusammen nimmt, dann haben wir weder an Vitaminen, Mineralstoffen, noch an Eiweiss einen Mangel. Sonst hätten Adam und Eva und die ersten Menschen ohne den Fleischgenuss oder andere Eiweissquellen nicht existieren können. Denn Fleisch ist erst nach der Sintflut zur weiteren Nahrungsquelle geworden. Vorher waren, wie wir in der biblischen Geschichte lesen, die Menschen Pflanzenesser. Sie hatten sich also aus der Pflanzenwelt alles geholt, was man zum Leben und Gesundbleiben braucht. Damals sind die Menschen auch noch sehr alt geworden, wenn man an Methusalem denkt, der über 900 Jahre alt geworden ist. Für uns ist dies nur schwer vorstellbar, man möchte fast sagen, unerklärlich und fragwürdig. Auch nach der Sintflut sind etliche Menschen noch sehr alt geworden, aber heute gibt es nirgends auf der Erde mehr eine Möglichkeit, eine nur einigermassen lange Lebensdauer zu erreichen, wie in der damaligen Zeit vor und kurz nach der Sintflut.

Logische Folgerung

Man könnte behaupten, diese Berichte seien nicht unbedingt sicher und zuverlässig, aber wir haben keine anderen Anhaltspunkte und Beweisführungen, die uns die Geschichte oder die Wissenschaft bieten kann. Genauere und bessere Erklärungen kann uns niemand geben oder den Bericht der Bibel widerlegen. Alle anderen Theorien und Vermutungen sind eben hypothetisch, das heisst, sie sind auf Meinungen von Menschen aufgebaut. Wir Menschen haben ja das Recht und die Freiheit, Meinungen zu äussern. Wir können alle möglichen Theorien aufstellen, aber wir werden niemals die im Schöpfungsbericht niedergelegten Angaben und Aufzeichnungen beweiskräftig widerlegen können.

Unter den vollkommenen Verhältnissen war also eine reine Fruchtnahrung möglich, weil genügend und von jeder Sorte Frucht zur Verfügung stand, worin alle Vitamine, Mineral- und Nährstoffe enthalten waren.

Probleme der Rohkost

In der heutigen Zeit sind wir, ausser den Früchten, unbedingt auf Gemüse angewiesen, vor allem um die notwendigen Mineralstoffe zu bekommen. Vegetarier sollten also nicht einseitig fanatisch sein, sondern sie sollten diese Gegebenheiten und das Erfahrungsgut, sowie die wissenschaftlich begründeten Tatsachen in Betracht ziehen und anerkennen.

Ich habe seinerzeit die Erfahrungen auf dem Monte Verita mit Baron von der Heydt noch miterlebt. Damals waren dort viele sogenannte Lebensreformer, die rein von Früchten leben wollten. Ich habe die Leute zum Teil persönlich gekannt und habe gesehen, dass sie mit ihrer ganz konsequenten, ideellen Einstellung gesundheitlich nicht ganz durchgekommen sind. Ich erin-

nere mich noch gut – es war vor dem Ersten Weltkrieg – an diese bleichen Vegetarier vom Monte Verita, die mit ihrem Ernährungsversuch aus reiner Fruchtnahrung absolut keinen Eindruck von gesunden, kräftigen Menschen gemacht haben, weil sie es ablehnten, ein gutes Eiweiss von Milchprodukten, von Kartoffeln und anderen Pflanzenquellen einzunehmen. Man wollte rein von Rohkost leben und hat auch Sojaprodukte und Hülsenfrüchte abgelehnt. Und das war verkehrt. Auch als Vegetarier muss man danach trachten, dass man ausser den Früchten eben die basenreichen Gemüse auf den Tisch bringt und gute Eiweissprodukte. Ohne Milchprodukte durchzukommen ist nicht sehr leicht. Es braucht sehr gute Kenntnisse, um sich als reiner Vegetarier durchzusetzen. Der sogenannte Lakto-Vegetarier hat es einfacher als der Rein-Vegetarier, der auf Milchprodukte verzichtet.

Der heutige Ernährungsstand

Heute ist der Trend umgekehrt, heute konsumiert man zwei- bis dreimal zuviel Eiweiss, und die ganze Entwicklung der Zivilisationskrankheiten, sei es nun Arthritis, Krebs, Rheuma oder ein Gefässleiden, ist aus diesem Extrem entstanden. Damals war Eiweissmangel der Grund, warum keine guten gesundheitlichen Voraussetzungen geschaffen werden konnten, und heute ist es der Eiweissüberfluss, der wieder in ein gesundheitliches Elend und in die Krankheiten hineinführt. Glücklicherweise hat man heute wissenschaftliche Orientierungen. Man hat Analysen und darum die Möglichkeit, die Ernährung viel vernünftiger durchzuführen. Die heutigen Ernährungstheorien kann man auch begründen. Man weiss, wieviel Eiweiss der Mensch zum Leben braucht. Man kennt die Eiweissarten und es ist heute möglich, sowohl als Vegetarier wie auch als Gemischtkostesser, wenn man gut informiert ist, eine ausgewogene, gesunde Nahrung zu sich zu nehmen. Leider haben die Ärzte in dieser Hinsicht nur dann Erfahrungen, wenn sie sich diese Kenntnisse selbst erworben haben.

Förderung der ärztlichen Ausbildung

Wir haben an den Hochschulen noch keinen Lehrstuhl für Ernährungstherapie und hoffen, dass dies in den nächsten Jahren nachgeholt wird. Woher soll der Arzt seine Kenntnisse in Bezug auf Ernährung nehmen, wenn er nicht geschult wird? Er muss sich selbst, durch Eigenstudium, weiterbilden, und da ist ein grosser Mangel und ein unverzeihlicher Rückstand. Die führenden Männer an unseren Universitäten und in den Regierungskreisen, die dafür zuständig sind, sollten dringend aus dem «Schlaf» erwachen und Abhilfe schaffen. Glücklicherweise gibt es jetzt auch Ärztevereinigungen für Naturheilverfahren und Interessenkreise für Phytotherapie und homöopathische Heilweise. Diese sollten jetzt mit Hilfe der vernünftig denkenden Politiker das Ziel zu erreichen suchen, dass unsere Universitäten nicht nur vorwiegend der Chemie dienen, sondern nach und nach den Begriff der Ganzheitsbehandlung, der Ganzheitsmedizin in den Lehrplan aufnehmen. Dazu gehört auch die Ernährungstherapie, und diese Ernährungswissenschaft gehört unbedingt an die erste Stelle gesetzt. Zuerst wollen wir doch vorbeugend etwas tun, den Menschen vor der Krankheit bewahren. Das «Davor-Bewahren» ist doch viel wichtiger als das Heilen. Warum sollte man warten, bis der Mensch krank ist? Warum nicht alles daran setzen, ihn vor der Krankheit zu schützen? Dies ist eine Aufgabe aller denkenden Menschen, die an der Volksgesundheit wirklich interessiert sind.

Vergaste Nahrungsmittel

Es gibt einen guten alten Spruch, der zum Ausdruck bringt: «Es sind nicht die schlechtesten Früchte, an denen die Wespen nagen». Insekten haben einen sehr guten Instinkt. Wenn Bienen von weit her kommen, um ihren Nektar zu finden, wenn