

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Ist Rohkost für jedermann verträglich?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552792>

### **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:** 22.02.2026

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



Dort wohnten wir dreissig Jahre, mein Mann war Berufsberater. Meine Buben weigerten sich, Mäntel anzuziehen. Das tue ein Engadiner nicht. Resultat: Dauernd waren sie mit Erkältungen und Fieber im Bett, schon im Kindergartenalter. Als sie in die Schule kamen, war es wieder einmal dreissig Grad unter null und die Kinder lagen im Bett, da bekamen wir Besuch von einer echten Engadinerin. Der wurde bei uns zu heiss, und sie zog ihren Pullover aus. Das war nun des Rätsels Lösung: Denn was

kam da zum Vorschein? Ein dickes Unterhemd, ein wollenes Unterleibchen handgestrickt, ein baumwollener Rollkragenpulli! Nachgemacht, und schon war es aus mit den Erkältungen! Besonders gegen die trockene Kälte ist warme Unterwäsche wichtiger als ein Mantel!»

Ich hoffe, mit diesen Anregungen den Müttern etwas geholfen zu haben, damit sie es weniger schwer haben, ihre Kinder richtig anzuziehen, so dass sich diese wohlfühlen und sich nicht erkälten. R. V.

### Ist Rohkost für jedermann verträglich?

Oft hatten wir Patienten, die die Vitamine und Mineralstoffe der Rohkost unbedingt nötig gehabt hätten. Aber sie haben diese Rohkost nicht richtig verdauen und verwerten können. In unserem kleinen Kurhaus, das wir früher führten, wurde in Fällen, wo die Verdaulichkeit der Nahrung getestet werden musste, oft festgestellt, dass die Salate und die rohe Nahrung, ja sogar rohes Getreide, zum grossen Teil unverdaut ausgeschieden wurden. Was kann man in einem solchen Fall tun?

#### Eine gute Hilfe beim Verdauen

In erster Linie ist es natürlich wichtig, dass man ganz langsam isst und gut einspeichelt. Es fehlt oft am Einspeicheln, wenn jemand die Rohkost nicht verdaut. Auch wenn jemand keine guten oder künstliche Zähne hat, die nicht sehr gut passen, besteht ebenfalls die Gefahr, dass die rohe Nahrung zu wenig zerkleinert wird. In einem solchen Fall muss man nachhelfen. Es gibt ganz kleine Kaumaschinen, wie man sie bezeichnen kann. In Haushaltsgeschäften sind sie erhältlich. Damit kann man die Rohkost – Karotten, Rettich, Kresse – ganz fein durchdrehen. Man kann sie aber auch in einem Mixer zerkleinern. Diese fein vorbereitete Rohkost wird einer Hafer- oder sonstigen Suppe beigefügt. Nur soll man sie nicht mitkochen. Man rührt das zerkleinerte Rohgemüse in die gut warme Suppe, gerade bevor man zu essen beginnt.

#### Suppen neutralisieren kräftige Würzstoffe

Jeder muss sich in irgendeiner Form helfen, damit diese wertvollen Mineralien und Vitamine für den Körper zugänglich gemacht werden können. Als Grundlage eignet sich eine Hafer- oder Gerstenschleimsuppe ausgezeichnet, um auch gewisse kräftige Würzstoffe, wie sie beispielsweise bei den Kressearten zum Vorschein kommen, etwas zu neutralisieren. Auch ein Sodbrennen kann man auf diese Art und Weise verhindern, indem man eben die zerkleinerte Rohkost in einer Cremesuppe, man könnte sagen, neutralisiert.

Es gibt sogar Personen, welche sogar Naturreis oder Körner – Hirse und Buchweizen – nicht so leicht vertragen, auch dann nicht, wenn sie gekocht sind. Solche Körnerfrüchte müssen vorher zerkleinert oder durch ein Sieb gedrückt werden, damit man sie richtig verdaut. Man lebt nicht von dem, was man zu sich nimmt, sondern von dem, was der Körper verdaut, beziehungsweise assimiliert. Besonders älteren Leuten muss man in dieser Hinsicht entgegenkommen. Es ist sogar besser, wenn man gerade bei ihnen dafür Sorge trägt, dass die Nahrung gut aufgenommen wird. Es kommt nicht so sehr auf das Quantum, sondern auf die Zubereitung, also auf die Qualität unserer Nahrung an, um die Voraussetzungen für eine gute Verdauung und Assimilation durch küchentechnische Hilfe zu schaffen.