

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 44 (1987)
Heft: 11

Artikel: Ernährungsprobleme : Lösung durch Horace Fletcher
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553112>

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>

Zusätzliche Anregung des Kreislaufes

Ausser den Fussbädern kann auch warm geduscht werden und anschliessend reibt man sich mit einem guten Einreibeöl ein, wenn man Rheumatiker ist zum Beispiel mit Toxeucal oder einer Kampfersalbe, und geht dann mit warmen Füßen ins Bett. Kalte Füße anstehen zu lassen ist fahrlässig. Die Nieren und die Blase leiden darunter, Lunge und Bronchien reagieren empfindlich und wenn man schlussendlich noch eine Lungenentzündung davonträgt, dann ist man an diesem bösen Ausgang nicht unschuldig. Wer chronisch unter kalten Füßen leidet, der sollte unbedingt den Kreislauf mit Aesculus hippocastanum, einem Rosskastanienpräparat, anregen. Wenn man dies einige Monate einnimmt, dann wird man in der Regel den Kreislauf wieder in Ordnung bringen. Auch ein Jo-

hanniskraut-, das heisst ein Hypericum-Präparat, ist geeignet, um dem Körper die notwendige Hilfe zu leisten.

Zweckmässige Bekleidung ist der beste Schutz

Es ist wichtig, dass man sich in der kalten Jahreszeit nicht nur gute und warme Schuhe beschafft, sondern auch warme Strümpfe trägt. Früher haben die Mädchen ihre Socken und Strümpfe noch selbst aus Wolle gestrickt, und es sieht auch sportlich und gar nicht unelegant aus, wenn man im Herbst und Winter selbstgestrickte Strümpfe trägt. Man lege damals grossen Wert darauf, warme Füße und einen kühlen Kopf zu bewahren, um zum klaren Denken in der Verwirklichung seiner täglichen Pflichten fähig zu sein.

Ernährungsprobleme – Lösung durch Horace Fletcher

Die Erfahrungen dieses Mannes, wie er seine Gesundheitsprobleme gelöst hat, haben mich in meinen Jugendjahren enorm beeindruckt. Horace Fletcher hat sehr üppig gelebt. Er war schon im mittleren Alter gesundheitlich auf so einem Niveau, dass die Ärzte ihm nicht mehr helfen konnten. Der Darm war erschlafft, Verstopfung und Durchfall lösten sich ab und die Bauchspeicheldrüse arbeitete nicht mehr gut. Die Leberfunktion war gestört. Alle Mittel, die er schluckte und die vielen Anwendungen, die ihm die Ärzte empfohlen, haben die Situation eher noch verschlimmert als verbessert.

Das einfache Prinzip der Esstechnik

Ein alter Arzt erklärte ihm, dass seine Organe durch Stoffwechselgifte derart geschädigt sind, so dass es für ihn nur einen Weg gibt, der einigermaßen Erfolg verspricht. Er müsse das Nahrungsmittelquantum auf ein Minimum beschränken, nur naturbelassene Nahrung zu sich nehmen und alles gründlich einspeicheln, so dass die schlecht arbeitende Bauchspeichel-

drüse mit der reduzierten Produktion der Enzyme das Wenige, was er isst, abbauen kann. Er riet ihm nun, jeden Bissen mindestens dreissigmal zu kauen und gut einzuspeicheln. Fletcher sah keinen anderen Ausweg, und das war für ihn die einzige Rettung. Konsequenterweise befolgte er den Rat des alten Arztes. Glücklicherweise besass Fletcher noch genügend Energien, um eine solche rigorose Kur durchzuführen.

Der Erfolg stellt sich ein

Auch die Getränke wurden gut durchgespeichelt, um die darin enthaltenen Nährstoffe durch den Speichel leichter assimilierbar zu machen. Der alte Arzt erklärte ihm, so wie man es damals verstanden hat, dass der Speichel die Möglichkeit hat, Nährstoffe zu lösen und Mineralstoffe zu binden, ja sogar saure Stoffe zu neutralisieren.

Fletcher hat dies alles genau befolgt und stellte fest, dass schon nach einigen Wochen der Darm wieder normal, das heisst besser zu arbeiten begann, dass er trotz der kleinen Menge Nahrung die er einnahm, ein gewis-

ses Sättigungsgefühl bekam. Er beobachtete auch, dass der Stuhl nach und nach wieder normale Konsistenz aufwies, und wie an der Farbe festzustellen war, kam auch der Gallenfluss wieder in Gang. Fletcher hat nicht nur einige Monate durchgehalten, bis sein Körper wieder einigermaßen normal funktionierte, er hat die Taktik des guten Einspeichelns sein ganzes Leben lang beibehalten. Nach Jahren war dieser bei Beginn der Kur todkranke Mann wieder soweit leistungsfähig, dass er leichten Gesundheitssport treiben konnte. Zum Erstaunen seiner Freunde und Bekannten schien Fletcher mit zunehmendem Alter in seiner geistigen und physischen Aktivität immer leistungsfähiger zu werden.

Ein nachahmenswertes Beispiel

Fletcher ist sehr alt geworden und hat glücklicherweise seine Erfahrung in einem Buch niedergelegt, womit er vielen denkenden Menschen Richtlinien geben und somit eine Hilfe leisten konnte. Leider kennt man ihn nur noch dem Namen nach. In der Fachliteratur kann man noch hie und da für gutes Kauen den Begriff «Fletschern» finden. Sein Büchlein, das ich damals mit viel Interesse studiert habe, ist leider vergriffen.

Der Edelmann Cornario

Ein anderer Mann, der damals auf mich einen unauslöschlichen Eindruck machte und der das bestätigte, was ich durch Fletcher gelernt habe, war Cornario, ein italienischer Edelmann. Er war mit 25 Jahren ebenfalls ein todkranker Mensch, reich, krank geworden durch Schlemmerei, durch übermässiges Essen und Trinken. Da er viel Einfluss und Geld hatte, wollte er nicht sterben. Auch in diesem Fall gab ihm ein einsichtiger Arzt den Rat, alles ganz radikal umzustellen. Ähnlich wie Fletcher musste er mit wenig natürlicher Nahrung auskommen und die Speisen gut kauen und einspeicheln. Nur so hätte er eine Chance, erklärte ihm sein Arzt, seinen Körper zu regenerieren. Er musste auch für genügend Sauerstoff durch Bewegung und Atmung sorgen und auf alle Genussgifte völlig verzichten.

Cornario hielt sich daran mit eiserner Konsequenz. Er soll, wenn die Berichte stimmen, noch etwas über 100 Jahre alt geworden sein! Somit haben alle einsichtigen Ärzte und die vielen Gesundheitsapostel, die behauptet haben, der Tod sitzt im Darm, in einem gewissen Sinne recht bekommen.

Schwierigkeiten bei reinen Rohköstlern

Um es nochmals zu betonen, es ist nicht nur wichtig, die richtigen Nahrungsmittel auszuwählen, sondern die Esstechnik, das heisst das gute Einspeicheln und Kauen zu üben. Nicht nur was man einnimmt ist wesentlich für unsere Gesundheit, sondern wie man es isst und verarbeitet ist von grösster Bedeutung. Ich habe in jungen Jahren viele Vorträge über Rohkost gehalten und oft längere Zeit von Rohkost gelebt. Aber damit allein ist es nicht getan. Bestimmt sind in der rohen Nahrung die besten und unveränderten Nähr- und Vitalstoffe enthalten. Was nützen sie uns aber, wenn sie nicht richtig abgebaut und verwertet werden. Ich habe einige meiner Anhänger, die von reiner Rohkost gelebt haben, umstellen müssen, weil sie abgemagert und geschwächt waren. Mit viel Geschicklichkeit habe ich sie davon überzeugen können, dass ihr Körper nicht fähig sei, diese rohe Nahrung zu verarbeiten. Sie mussten wieder zur Halbrohkost übergehen. Ihre Nahrung bestand dann zum Teil aus gekochten Speisen und zum anderen Teil aus roher Kost in Salatform oder aus Früchten. Auf diese Weise konnte sich ihr Körper wieder regenerieren und erholen. Eine einseitige, man kann sagen fanatische Diät kann sogar katastrophale, schädigende Folgen nach sich ziehen.

Schlimme Folgen unverdauter Rohkost

In Frankreich sind sogar sehr ausgedehnte wissenschaftliche Versuche mit Rohköstlern durchgeführt worden. Man hat bei einigen Personen sehr schlimme Leberschäden festgestellt. Wieso war dies möglich? Die Ärzte haben nun herausgefunden, dass, wenn Rohköstler nicht genügend einspeicheln, ihre Bauchspeicheldrüse zu wenig Enzyme ausscheidet. Dann entstehen

im Darm Gärungen und diese entwickeln, wie jede Gärung, Alkohol. Es ist im Grunde genommen nicht eine Milchsäure- sondern eine Hefegärung, die den Alkohol entstehen lässt. Dieser Alkohol ist aber nicht gleich wie eine gesteuerte Gärung, die beim Wein in Erscheinung tritt. Es ist eine wilde Gärung, die giftige Stoffe, sogenannte Fuselöle bilden kann. Diese Fuselöle waren Ursache, wie die Wissenschaftler feststellen konnten, für die späteren Leberschäden, die bei diesen Rohköstlern in Erscheinung getreten sind. Bei jeder Rohkostnahrung müssen Gärungen unbedingt vermieden werden. Wer von reiner Rohkost leben will, der muss eine gut funktionierende Bauchspeicheldrüse haben, die genügend Enzyme produziert. Er darf keine Gärungen und einen aufgetriebenen Bauch bekommen.

Nicht jeder verträgt Rohkost

Wenn der Körper nun diesbezüglich falsch reagiert, dann muss man eben zur gekochten

Nahrung mit Zusatz von Rohkost übergehen. Das bedeutet nicht, dass man bei Bergtouren und Wanderungen auf Rohkost verzichten muss. In diesem Fall kommt die gute Atmung hinzu, der ganze Körper ist voll in Bewegung und dabei wird alles ganz anders verarbeitet. Ich muss nun nach 50jähriger Erfahrung, da ich doch in jungen Jahren begeistert die Rohkost gepredigt habe, und da sie mir und meinen jugendlichen Freunden gut getan hat, zugeben, dass sie eben nicht für jeden Menschen in der reinen Form geeignet ist. Meine Erfahrungen, und vor allem die erwähnten Forschungsergebnisse französischer Wissenschaftler, haben gezeigt, dass nicht jeder Mensch von reiner Rohkost leben kann, es sei denn, dass seine Bauchspeicheldrüse und seine Leber gut arbeiten und er ganz langsam isst und gut einspeichelt. Wenn diese Voraussetzungen nicht erfüllt sind, dann kann man trotz Rohkost krank werden und wie die Franzosen nachgewiesen haben, sogar Leberschäden davontragen.

Zeichen der Zeit

Als ich vor zirka 40 Jahren begann, fremde Länder – vor allem auch sogenannte Entwicklungsländer – zu besuchen, da war manches noch ganz anders. Die Menschen lebten noch viel naturverbundener. Ihre Wohnverhältnisse waren, wenn man es so ausdrücken kann, oft primitiver, dafür aber in vieler Hinsicht gesünder. Wie sich das moderne Leben in vielen Ländern eingenistet hat – es brachte Gutes und Schlechtes – das schildert ein kürzlich eingetroffener Brief von einem alten Freund, Prof. Dr. Hans Bantli aus Bangkok/Thailand:

«Leider komme ich erst jetzt dazu, Ihren Brief vom März zu beantworten. Ich bin mit meinen bald 86 Jahren zwar «arbeitslos», aber nicht beschäftigungslos. Früher sagte man in Europa, dass Tropenjahre doppelt zählen. Demnach wäre ich jetzt etwa 130jährig. Aber 86 genügen mir. Als ich 1933 die Schweiz verliess, um als Lehrer

an der Dschulalongcon-Universität in Bangkok zu wirken, da fragten mich Freunde und Bekannte: Wo ist Bangkok? Wo ist Siam? Einige wenige hatten vom Land des Weissen Elefanten gehört, aber viel mehr wussten sie auch nicht. Und als ich dann nach dreiwöchiger Reise mit einem Schiff nach Penang und anschliessend mit der Bahn nach Bangkok kam, da kam auch mir alles sehr fremdartig vor. Das Land hatte zwar ein Jahr zuvor eine unblutige Revolution erlebt, aber das Leben in der Stadt und auf dem Lande verlief dennoch wohl genauso wie vor 50 oder 100 Jahren. Erst der Zweite Weltkrieg und die Nachkriegsjahre veränderten alles gründlich.

Als ich 1934 mit der Eisenbahn nach Tschengmai (750 Kilometer nördlich von Bangkok) fuhr, da war ich der einzige Ausländer im Zug.

Heute landen täglich etwa 5000 Touristen auf dem Flughafen in Bangkok. 1933 gab es