

Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 1 (1929-1930)

Heft: 9

Artikel: Vertiefte Diätetik

Autor: Drebber, Emil

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968574>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.05.2025

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

VERTIEFTE DIÄTETIK.

Zu einem berühmten Uhrmacher kam einst ein Bäuerlein mit einem Perpendikel unterm Arm und bat ihn, das Ding da zu reparieren. «Ja,» sagte der Meister, «dann müsst Ihr mir aber die ganze Uhr bringen.» «Das ist nicht nötig,» meinte das Bäuerlein, «an der Uhr fehlt es nicht, bloss das vertrackte Ding da will nicht mehr hin- und hergehen.» — Gleicht nicht ein grosser Teil der Menschen diesem Bäuerlein? Man verliert sich auf allen Gebieten in irgendwelche Einzelheiten und erkennt die tieferen Zusammenhänge nicht mehr. Diese Gefahr tritt jetzt auch mehr und mehr in der Diätetik zu Tage. Von mehr oder weniger berufenen Leuten werden Unmengen Bücher über Diät und besonders über Rohkost geschrieben, wobei man meistens meint, mit der Rohkost den Gipfel aller Weisheit erreicht zu haben. Man bemüht sich, recht viele Rezepte zu bringen, damit der liebe Mitmensch nur ja von dem «lästigen» Selbstdenken befreit bleibt und das Buch recht gelobt wird. Über das naive Bäuerlein mag man überlegen lächeln, mag vielleicht auch schon erkannt haben, dass ein Spezialistentum, welches nur örtlich an einem kranken Auge oder Magen herumdoktert, diesem Bäuerlein gleicht, aber man ist noch nicht zu der Erkenntnis gekommen, dass es genau so unsinnig ist, den Menschen *nur als verdauenden Organismus* zu betrachten, mit seinen chemischen, thermischen, elastischen usw. Eigenschaften. Die wunderbaren Forschungsergebnisse der biologischen Chemie und Physiologie muss man gewiss mit aller Hochachtung anerkennen, aber der Mensch ist doch noch unendlich mehr, als bloss ein materielles Kräftespiel oder bloss ein höheres Tier. Schon bei edleren Tiergattungen spielen in schwächeren oder stärkeren Graden Lust und Leid in alle körperlichen Vorgänge hinein. Beim Menschen wurzeln diese Vorgänge aber in geistigen Untergründen, wohinein sie auch wieder münden. Vor allem kommt beim Menschen *das Denken* hinzu, das in jede Organfunktion bis in die Zelle hineinstrahlt und auch *die Gefühle* von Lust und Leid, Sympathie und Antipathie auf höhere und bewusstere Stufen hebt, als beim Tier. Auch *der Wille*, der beim Tier nur triebhaft ist, wird beim Menschen von seinem Denken gezügelt. Jeder noch so leise Gedanke ist von Blut- und Säfteströmungen bis in die innersten Organtiefen begleitet; ebenso ist es bei Gefühls- und Willensregungen. Die geistige und die leibliche Seite sind beim Menschen in unendlicher Vielfältigkeit innig ineinander verwoben. In seine Funktionen übertragen sich von innen her seine Wünsche, Leidenschaften, Triebe und Vorstellungen, seine Freuden und Befürchtungen, von aussen her seine ganzen Wahrnehmungen, also alles, was er hört, sieht, riecht, schmeckt und fühlt. Ob jemand Freude oder Furcht, Sympathie oder Antipathie empfindet, ist für die Verdauung und den dort wirkenden Chemismus

ein himmelweiter Unterschied. Ob jemand ferner *recht genau* riecht und schmeckt, oder nur oberflächlich und verschwommen, ist für die einzelnen Phasen seines Verdauungsvorganges durchaus nicht gleichgültig. Ein fröhlicher, geselliger Mensch wird sicherlich andere Verdauungssäfte produzieren, als eine stille, trübselige, vereinsamte Natur. Jedes Organ ist eine Intelligenz, hat seine Bewusstseinszentren im Gehirn und empfängt von dort aus seine Befehle. Wenn der Magen nicht genügend Salzsäure produziert oder Säureüberschuss vorhanden ist, so sind das nicht einfach chemische Vorgänge; wenn ferner Krampfstörungen eintreten, die Bauchspeicheldrüse oder Galle nicht recht funktionieren, so müssen einmal die ganzen Lebensumstände des Menschen unter die Lupe genommen werden. Es ist eine rohe, oberflächliche Auffassung, dass man einem kranken Menschen nur Rohkost zu geben brauche, um ihn zu kurieren. Vielfach wird sogar eine viel zu grobe und schwere Rohkost empfohlen, noch dazu ohne die nötigen Geschmacksreize. Die Leute essen sich dann das schwere Zeug mit wahrer Todesverachtung hinein, weil es «die Autorität» ja wissen muss. Was ist oft genug das Resultat? — Die Organe beginnen zu streiken und schliesslich bleiben die Mahlzeiten unverdaut im Innern liegen und alles gerät in faulige Zersetzung. Dann kommt der Zusammenbruch.

Zu einer rechten Diätetik gehört die Erziehung und Pflege der Seele; dazu gehören Wahrhaftigkeit und liebevolles Verständnis für die andern. Ein Kranker ist schon halb gesund, wenn er einen warmherzigen Arzt findet, der lebendigen Anteil nimmt an seinem Lebensschicksal, und dem er sich ohne Scheu ganz anvertrauen kann. Hier spricht Seele zu Seele.

Ich empfehle seit mehr als 25 Jahren, unter Berücksichtigung des *ganzen* Menschen und seiner Schicksale eine vernünftige Rohkost, die ganz nach Bedarf mit gekochten, gebackenen und gebratenen Speisen abwechselt und die vor allem den *Organgrenzen* jedes einzelnen angepasst werden muss. Jeder soll also mitarbeiten. Da der Geschmack eine grosse Rolle spielt, so muss ein angenehmer Wechsel von *süss*, *sauer* und *herzhaft* stattfinden. Bei feineren Naturen müssen die Mahlzeiten genügend leicht sein und in knapper Menge alles enthalten, was der Körper benötigt. Ein Teil der Menschen ist sehr stark auf den Wechsel abgestimmt. So, wie sie jeden Augenblick die Möbel an einen andern Platz setzen möchten, stets andere Kleider tragen und überhaupt jede Änderung lieben, so bedürfen diese ganz besonders der Abwechslung in der Ernährung. Die Natur bietet uns diesen Wechsel einerseits schon in den verschiedenen Jahreszeiten, andererseits aber auch in dem, was *über* oder *unter* der Erde wächst. Wurzeln und Knollen haben andere Eigenschaften und Wirkungen wie Früchte und Samen, oder wie Blattsalate nebst Gurken, Tomaten usw. — Ernste, feste Charaktere können lange Zeit hindurch die gleichen

Speisen mit gleichbleibendem Genuss und Nutzen essen. Trübselige Menschen bedürfen im Leben der Aufmunterung und in der Nahrung der Anfeuerung durch Rettich, Radieschen, weisse Rüben und mancherlei Gewürze. Wer von sinnlichen Leidenschaften geplagt ist, muss eiweissarm leben und dasjenige vermeiden, was die Ausscheidungsstoffe zu sehr durch die Harnorgane treibt, wie Spargel, Sellerie und Tomaten.

Wir stehen erst am Anfange einer rechten Ernährungskunst, wie sie dem Menschen helfen soll, von aussen oder innen kommende Fehler und Schäden zu korrigieren und auszubessern, respektiv ihn in einem gesunden Gleichgewicht zu erhalten. Je mehr wir die Tiefen der Menschenwesenheit kennen lernen, desto besser werden wir es verstehen, schon die Kinder in frühester Zeit im Einklang mit der göttlichen Weltordnung zu erziehen und in jeder Hinsicht bessere Zeiten herbeizuführen.

Emil Drebber

Inhaber von Drebber's Diätschule in Oberkassel-Bonn.

ROHKOST ALS KLEINKINDERNAHRUNG.

Vor kurzem berichtete mir eine besorgte Mutter wegen ihrem kleinen Kinde, das noch nicht ganz aus dem Säuglings-Stadium heraus war, ungefähr folgendes: Seit zirka drei Monaten hat mein kleines, nun dreivierteljähriges Kind, einfach nicht mehr zugenommen und von allem, was ich ihm gebe, erbricht es den grössten Teil wieder. Ich habe alles mögliche versucht, jedoch weder Koständerungen noch die erhaltene Medizin nützten etwas, und es wurde mit dem armen Kinde immer schlimmer. Eines Tages las ich von einem Vortrage über Rohkost und da auch etwas von Kindern in dem Inhalte vorkam, zog es mich, den Vortrag zu besuchen. Der Redner erzählte mit überzeugenden Beispielen und grosser Begeisterung von vielen Heilerfolgen bei Erwachsenen und auch bei Kindern, sodass ich ihn nach dem Vortrage bat, andern Tags bei mir einen Besuch zu machen, um mir mein Kind betreffend, zu raten.

Ich erzählte ihm dann die ganze Leidensgeschichte meines Kindes und er riet mir, der Kleinen unbedingt restlose Rohkost zu geben, da alle gekochte Nahrung ziemlich wertloses Zeug sei, da die Vitamine zerstört und die Nährsalze aus der organischen Verbindung herausgerissen und somit wertlos würden. Meinem Kinde fehle die aufbauende, lebendige Nahrung, weshalb es nicht mehr zunehme und auch immer entweder Verstopfung oder Durchfall habe.

Wie mir geraten wurde, gab ich dem Kinde nun durch die Maschine gedrehtes Rohgemüse und rohen Früchtenkompot, sowie die mir schon bekannte Mandelmilch. Die ersten drei Tage schien