

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 32 (1975)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Rohkost für Tbc-Gefährdete  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970611>

### **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:** 17.05.2025

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

tel auf die morgendliche Einnahme von einer Kapsel, doch dabei wuchs das Myom weiter. Bei Einnahme von zwei Kapseln hörte das Wachstum auf, denn das Myom blieb genau gleich gross. Erst bei der täglichen Einnahme von 3 Kapseln bildete sich das Myom zurück. Vor einem Jahr war es noch so gross wie eine Apfelsine und heute nur noch wie eine Baumnuss, was ihr der Arzt voll Freude mitteilte.

Seither fährt sie mit der täglichen Einnahme von drei Kapseln fort. Sie beeinflusst dadurch zugleich noch die spastische Verstopfung und kommt infolgedessen nicht in die Gefahr, dass das Myom auf einmal einen bösartigen Charakter annehmen kann, da Petasites zudem noch anticancerogen wirkt. Nicht nur das Produkt selbst, auch dessen Dosierung ist

wichtig, um die entsprechende Wirkung auslösen zu können. Auch die Einnahmемenge sollte sich völlig individuell nach der Art der Patientin richten. So mögen entsprechend sensible Frauen bereits bei einer täglichen Einnahme von zwei Kapseln schon eine Zurückbildung des Myoms erleben, während kräftigere Naturen hartnäckiger sein mögen, indem sie nicht so rasch reagieren und daher womöglich erst nach der täglichen Einnahme von vier Kapseln eine Rückbildung des Myoms beobachten können. Es ist daher angebracht, nicht einfach mutlos aufzugeben, sondern sich nach dem eigenen körperlichen Einsatz zu richten, denn nicht alle reagieren gleich, weshalb gute Beobachtung am Platze ist, um die gewünschte Wirkung auslösen zu können.

### **Rohkost für Tbc-Gefährdete**

Lymphatiker, die eher einer Tuberkulose ausgesetzt sind als andere, sollten sich über die günstigste Ernährungsweise klar sein. Besonders wenn man sich einer Rohkostdiät zuwenden will, sind entsprechende Ueberlegungen angebracht. Zwar ist die Tuberkulose bei uns stark zurückgegangen, sind wir doch in Zentraleuropa praktisch durchgeseucht. Wir besitzen normalerweise heute genügend Abwehrkräfte gegen diese Infektionskrankheit. Noch erinnere ich mich indes, wie vor 50 Jahren die Sanatorien in Arosa, Davos und Leysin mit Tbc-Patienten gefüllt waren. Damals bot sich mir oft die Gelegenheit, mit bekannten Spezialärzten wie Prof. Dr. Rollier, Dr. Behrens und Dr. Voechting die diätetische Beeinflussung Tbc-Kranker sowie die Wirkung der Rohkostnahrung ins Auge zu fassen. Lymphatische Zustände, die ruhig als Prä tuberkulose bezeichnet werden können, sowie viele Tuberkulosefälle erwiesen sich nicht als geeignet für eine Rohkostdiät. Dies ist zwar schade, weil die Rohkost reich an Heilfaktoren ist. Der Grund, warum die erwähnten Kranken nicht gut darauf ansprechen, liegt in ihrer mangelhaften Auswertungsfähigkeit solcher Ernährung, was auf verschiedene Organ-

störungen zurückzuführen ist. Leber und Bauchspeicheldrüse mögen schlecht arbeiten, was bei Stuhluntersuchungen ersichtlich ist, wenn ein Grossteil der Rohkost unverdaut weggeht. Dies hat dann zur Folge, dass die Patienten oft an Gewicht und Kraft abnehmen, so dass es vorzuziehen ist, teilweise wieder auf gekochte Nahrung umzustellen.

### **Das entsprechende Eiweiss**

Als Dr. Behrens noch das Bernina-Sanatorium in Davos leitete, konnte ich ebenfalls feststellen, wie wichtig es für lymphatische und tuberkulose Patienten ist, dass sie genügend gutes Eiweiss erhalten, um ja nicht an Gewicht einzubüssen. Dr. Behrens war damals noch stark auf Milcheiweiss eingestellt, was sicher gut ist. Später zeigten Versuche, dass das Sojaeiweiss noch bessere, diätetische Ergebnisse ermöglicht. Sehr vorteilhaft wirkt sich der völlige Entzug von Zucker und Süssigkeiten aus, da sich der Kalkspiegel eher hochhalten lässt, wenn die Süssigkeiten wegfallen. Das gilt allerdings nicht für Natursüssigkeiten wie Feigen, Datteln und Honig. Da diese nicht stören, kann man durch sie den

Geschmack von Speisen wesentlich verbessern, so beispielsweise das Müesli.

#### **Beachtenswerte Vorteile**

Es erweist sich in der Ernährungsfrage nun als grosser Vorteil, wenn man die Bauchspeicheldrüse durch physikalische Wasseranwendungen unterstützt, weil dadurch die Rohkost besser verdaut wird, so dass man sie vermehrt einsetzen kann. Bei lymphatischen oder tuberkulösen Kindern sollte man besonders darauf achten, künstliche Süssigkeiten auszuschalten und auf keinen Fall weissen Zucker zu verwenden, da dies von grosser, oft sogar entscheidender Wichtigkeit ist.

Man kann die Rohkost auch mit dem Mixer zerkleinern und einer guten Cremesuppe begeben, ohne die Suppe nochmals

zum Kochen zu bringen. Wichtig ist unter allen Umständen eine Diät, die viel Kalk und Vitamin D besitzt und überhaupt reich an Mineralstoffen und Vitaminen ist. Es ist richtig, dies anzustreben, weil man durch entsprechendes Vorgehen so weit kommen kann, dass der Patient wieder besser, wenn nicht sogar gut verdaut. Ist er erst so weit, dann kann er auch die Rohkost richtig auswerten. Das ist besonders für Lymphatiker und Tbc-Patienten von grosser Bedeutung, hauptsächlich, wenn noch Sojaweiess ergänzend zugezogen wird, denn dann ist die Rohkost die beste, wirksamste und idealste Diätkur. Sie sollte allerdings noch verbunden sein mit richtiger Anwendung von Licht, Luft und Sonne, denn dies gewährleistet die besten Heilungsaussichten.

### **Arthrosen im Jugendalter**

In einem Bahnhofbuffet sass mir ein junges Mädchen gegenüber, während ich auf meine Frau wartete. Es sah gut aus und schien sich auch gesundheitlich wohl zu fühlen, denn es ass mit sichtlichem Vergnügen seinen Salat und sein Eglifilet. Als wir uns über Gesundheitsfragen unterhielten, erzählte es mir jedoch, dass es schon als Kind lange im Gips gelegen sei und erst kürzlich wegen Deformationen von Arthrosen, an denen es seit Uebergang zur Jugendzeit gelitten habe, operiert worden sei. Aus verschiedenen Aeusserungen ging hervor, dass es sich um eine Lehrerin handeln musste, denn während eines längeren Spitalaufenthaltes half sie ihren Kolleginnen bei den Korrekturarbeiten der Schülerhefte. Dadurch kam sie leichter darüber hinweg, dass sie so lange im Gips liegen musste. Sie war überzeugt, dass wohl der Chirurg sein Bestes getan habe, beanstandete aber das Pflichtbewusstsein des Arztes für innere Medizin, denn sie erwartete von ihm eine Unterstützung der innewohnenden, natürlichen Heilkräfte, da sie hoffte, dadurch wieder genesen und erstarken zu können. Dass sie monatelang im Gips liegen musste, entsprach ihren Vorstellungen zur Erlangung der Gesund-

heit keineswegs. Wohl war die Ruhestellung durch das Liegen im Gips grundsätzlich nicht falsch, da dies dem Körper die Möglichkeit verschaffte gewisse Mängel zu korrigieren. Aber jedenfalls war nicht beachtet worden, auch gleichzeitig das mangelnde Material zur Verfügung zu stellen, um damit die Schäden ausbessern zu können. Leider sind die meisten Aerzte in solchem Falle einem Denkfehler unterworfen, denn sie scheinen kein Verständnis dafür aufzubringen, dass der Körper zum Heilen auch die notwendigen stofflichen Voraussetzungen braucht. Bei Arthrose handelt es sich vor allem um Kalk, um Kieselsäure, Vitamin D und noch einige andere Mineralbestandteile und Spurenelemente. Diese kann man sich durch eine entsprechende Naturnahrung sowie durch pflanzliche Heilmittel zuführen.

Fehlen nun aber diese notwendigen Stoffe, dann kann der Körper ebenso wenig flicken wie ein Maurer, der ohne Kalk, Zement und Sand eine Hauswand wieder in Stand stellen sollte. Wo die benötigten Stoffe fehlen, kann sich auch der beste Fachmann nicht bewähren. Im gleichen Sinne verlangt man vom Körper Unmögliches, wenn man von ihm erwartet, er