Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege : Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 6 (1896)

Heft: 8

Artikel: Ueber die Methoden der Ernährung [Fortsetzung und Schluss]

Autor: Leven, Manuel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038459

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: 15.07.2025

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

Artikel aus dem Götting'schen Taschenbuche, der betitelt ist: „Das Luftbad". In demselben wird auch des Erdbades Erwähnung gethan und heißt es da folgendermaßen: „Dieses Bad sowohl als auch das Wort dazu ist eine Erfindung des berühmten Dr. Graham, des Erfinders des himmlischen Bettes. So kostbar sein himmlisches Bett war, so wohlfeil ist sein Erdbad. Man läßt ein Loch in die Erde graben, so tief, daß man darin bis an den Hals stehen kann und stellt sich nackend hinein, läßt alsdann Erde hinzuwerfen und etwas fest anstampfen bis an den Hals. Es darf nichts frei bleiben als der Kopf, selbst die Arme nicht."

Viele Menschen werden instinktiv fühlen, daß ein solches Erdbad außerordentliche Wirkungen haben muß. Viele aber werden ungläubig lächeln. Es entsteht daher die Frage, welchen Bedingungen denn dieses Erdbad seine Heilkraft verdanken soll. Versuchen wir diese Frage zu beantworten.

Bei dem Erdbad kommt die Erde in unmittelbare Berührung mit der Haut. Die Haut aber ist in fortwährender Thätigkeit begriffen, nämlich in der Thätigkeit der Ein- und Ausathmung. Diese Thätigkeit darf niemals aufhören, andernfalls der Mensch sofort zu Grunde gehen würde (Hauterstickung) wie es z. B. bei der Zerstörung der gesammten Haut durch Verbrennung häufig vorkommt. Wenn daher die Hautathmung im Erdbade aufhören würde, so würde nicht Heilung, sondern der Tod eintreten. Aber sie hört durchaus nicht auf. Denn die Erde ist porös und mit Luft ausgefüllt. In diesem Sinne könnte man sagen, daß auch die Erde „athmet". Denn einerseits gibt sie Ausdünstungsstoffe an die Luft ab und nimmt andererseits Luft in sich auf. Und zwar thut sie dies in desto höherem Maße, je trockener sie ist. Denn, wenn sie feucht ist, läßt das in ihr enthaltene Wasser weniger Raum für die Luft. Auf diese Weise erklärt es sich ja auch allein, daß viele Thiere mit Athmungswerkzeugen immer oder zeitweise in der Erde leben können, andere zum Winterschlafe sich, wie man sagt, „unter die Erde" begeben; der Frost hindert zwar den Zutritt der Luft zur Erde, verhindert aber zugleich, daß die in der Erde schon vorhandene Luft entweicht. Die Naturforscher konnten immer nicht einsehen, wie Thiere mit Athmungswerkzeugen unter der Erde leben können und noch dazu im Winter, weil sie eben nicht wußten, daß die Erde ein Luftkörper, ausgefüllt mit erdigen Stoffen ist. Für uns kommt hier in der Hauptsache in Betracht, daß man also „unter der Erde" athmen kann.

(Schluß folgt.)

Ueber die Methoden der Ernährung.

Von Dr. Manuel Leven.

(Aus dem Französischen übersetzt.)

(Fortsetzung und Schluß.)

Warum wechselt denn der Mensch fortwährend in der Auswahl seiner Nahrungsmittel? Weil er nicht weiß, was er thut; weil er weder in ihm, noch außer ihm, eine mahnende Stimme hört, die ihn belehren und leiten könnte.

Die Philosophen sagen wohl, wir hätten in uns einen Führer und Wegweiser, einen Instinkt der Ernährung, nämlich das Gefühl des Hungers und des Durstes, welchem wir folgen und welches uns leiten soll; dieser Instinkt sei eine Schildwache in unserm Organismus, welche uns vor jeder Unmäßigkeit schützen müsse.

Die Philosophen wissen aber nicht, daß dieser Instinkt von unserm Nervensystem abhängig

ist, d. h. von der Nahrung und den Getränken, welche wir unserm Körper einverleiben.

Der Beweis hiefür liegt darin, daß eine große Anzahl Menschen, welche mit einem schlecht equilibrirten Nervensystem geboren werden, niemals Hunger und Durst verspüren; sie essen, wie sie sagen, nur aus Vernunftsgründen, aber ohne den geringsten Reiz dazu zu verspüren. Bei solchen Menschen ist es mir nur dann möglich gewesen das Gefühl des Hungers und des Durstes herzustellen, nachdem ich zuerst das Nervensystem in das richtige Gleichgewicht gebracht hatte.

Der Vegetarismus erhält den Instinkt nach Nahrung und ist sein bester Schutz; der Vegetarianer kann sich von seiner Stimme leiten lassen; sie wird ihn niemals betrügen und irre führen.

Dasselbe gilt aber nicht von demjenigen, welcher der Fleischkost huldigt.

Ochsenfleisch und Wein reizen das Sonnengeflecht, das nervöse Zentrum des Magens, in hohem Grade.

Der Instinkt nach der Nahrung wird vom Sonnengeflecht aus wach gerufen. Ist dieser Ruf ein heftiger und stürmischer, so äußert sich der Instinkt in heftiger und brutaler Weise.

Fleisch und Wein reizen diesen Instinkt zu sehr und in übertriebener Weise. Wenn also dieser Reiz durch dieselbe Nahrung und dasselbe Getränk zu wiederholten Malen des Tages stattfindet, ist leicht vorauszusehen was daraus erfolgen soll: der Instinkt wächst unaufhörlich und wir werden nothwendiger Weise dazu gedrängt mehr zu essen und zu trinken als nothwendig wäre.

Somit wird unter dem Einflusse der Fleischnahrung der Instinkt, der uns leiten sollte, alterirt; wir werden von ihm vom richtigen Wege abgelenkt und wir können und sollten nicht mehr demselben Folge leisten.

Ist aber einmal der Mensch an das Fleischregime gewöhnt, so wird es ihm schwer sich der Suggestion des Instinktes zu entziehen, welcher ihn irre leitet; er kann sich derselben nicht mehr entziehen, ohne das Hinzutreten des Arztes, von welchem er dann Rath und Hilfe verlangen und erhalten sollte.

Der Mißbrauch in der Fleischnahrung datirt seit circa 40 Jahren, die Ursache dieses Mißbrauches ist leider die ärztliche Schule selbst gewesen, welche den Einfluß der Nahrung und der Getränke falsch beurtheilend auf den unrichtigen Schluß gekommen ist, daß die Blutarmuth nur durch Fleisch und Wein geheilt werden könne?

Diese falsche ärztliche Auffassung gab dem Vegetarismus den Gnadenstoß.

Schon seit langer Zeit habe ich in meinen Werken die Aufmerksamkeii der Aerzte auf die schädlichen Folgen dieser unrichtigen Lehre der Diätetik hingewiesen.

Eine gewisse Anzahl von Aerzten hat auf meine warnende Stimme gehört und seinen Nutzen daraus gezogen.

Die Mehrheit derselben aber fährt fort ihre Kranken ausschließlich durch Fleisch und Wein stärken zu wollen und ist sich nicht bewußt, daß sie hierdurch denselben nur mehr schadet.

Der Grund, den ich schon aufgeführt habe, liegt darin, daß die Kraft ihre Quelle im Nervensystem findet; das Nervensystem besitzt die angeborene Kraft; die Nahrung und das Getränk dienen nur dazu, dieser Kraft ihre volle Ausdehnung zu geben.

Beim Kranken ist eben das Nervensystem stets angegriffen; Fleisch und Wein vermehren, als stark reizende Substanzen, die Störung im Nervensystem; sie sind dem Zustande desselben nicht mehr zuträglich, sie vermehren seine funktionelle Störung, sie schaden ihm, sie verhindern dasselbe zu seinem Normalzustande

zurückzukehren. Nur der Vegetarismus ist dem kranken Nervensystem zuträglich, besonders wenn der krankhafte Zustand der Nerven ein sehr bedeutender ist; die Pflanzenkost wird von den kranken Nerven viel besser ertragen und hilft denselben ihre funktionelle Thätigkeit wieder aufzunehmen.

Es gibt aber noch viele andere wichtige Gründe, die mich zur Behauptung berechtigen, daß in der Ernährung des Menschen die pflanzlichen Nahrungsmittel die hervorragende Rolle spielen müssen.

Von diesen Gründen habe ich diejenigen bereits erwähnt, welche sich auf das Individuum selbst beziehen; dieselben sind der Hygiene und der Therapie (Heilung der Krankheiten) angehörig.

Noch andere sind aber von nicht geringerem Interesse und sollten auch vom Arzte nicht unbeachtet bleiben.

Das vegetarianische Regime ist für denjenigen, der von dem Ertrage seiner Arbeit lebt, entschieden ökonomischer als die Fleischkost; daraus folgt, daß dasselbe einerseits eine geringere Arbeitsleistung erlaubt, anderseits den Arbeiter in den Stand setzt, nicht die volle Summe seines verdienten Geldes für seine Ernährung ausgeben zu müssen.

Die Fleischnahrung und der durch dieselbe verursachte Weinkonsum, bürden dem Arbeiter eine viel größere Geldauslage auf, welche er nur durch vermehrte Arbeit decken kann; er verzehrt den größten Theil seines täglichen Verdienstes.

Bei der vegetabilischen Nahrung kann der Arbeiter Ersparnisse machen; bei der Fleischnahrung nicht.

Der Vegetarismus schützt denselben vor Krankheit; die Fleischkost macht ihn krank und zwar zunächst durch die Art der Ernährung selbst und in zweiter Linie durch das Uebermaß von Arbeit, zu welchem sie ihn zwingt. Dieses Uebermaß von Arbeit erbittert ihm das Leben, macht ihn traurig und muthlos.

Bei der Pflanzennahrung, welche bedeutend billiger ist, wird wohl Niemand in Gefahr kommen, Hungers zu sterben; was jeder durch seine Arbeit verdient, wird stets hinreichen, um sich zu ernähren.

Dasselbe gilt aber nicht von der Fleischkost. Wir sind am Ende unseres Jahrhunderts entschieden auf dem höchsten Entwicklungspunkt des Fleisch-Regimes angelangt; weiter kann dasselbe wohl kaum getrieben werden und doch hört man immer und überall von Leuten, welche Hungers starben; es ist das nur die fatale Folge der übermäßigen und fast ausschließlichen Fleischnahrung; dieselbe ruft zunächst der Krankheit und nachher dem Elende.

Unser gegenwärtiger sozialer, moralischer und physischer Zustand ist die Rückwirkung dieser falschen Nahrungsmethode.

Die größte Sorge der Regierenden ist die Nahrungsmittelfrage und ihre Stimme ist stets für denjenigen gewonnen, der Fleisch und Wein zum billigsten Preise anbietet.

Es ist wahrlich höchste Zeit gegen diese gegenwärtigen Tendenzen aufzutreten.

Die Fleischnahrung ist aber noch die Grundursache einer andern Geißel, welche vorher unbekannt war und welche die schrecklichste ist von Allen, schrecklicher noch als alle Epidemien und alle länderverheerenden Kriege, ich meine den Alkoholismus.

Wenn die Regierungen sich nicht beeilen, dem Alkoholismus zu steuern, so wird er ganz allein alle Zivilisation untergraben. Alle Völker, alle Klassen unserer menschlichen Gesellschaft sind von demselben ergriffen.

So viele Leute sind nie betrunken und sind dennoch fortwährend alkoholisirt; der Alkohol dringt langsam in alle Gewebe, in alle Ein-

geweide, in das Nervensystem, verursacht bei Eltern und Kindern den Zerfall des Individuums und der Generationen, legt den Grund zum Wahnsinn und zum Verbrechen, zum Selbstmorde und zu den meisten Krankheiten: Schwindsucht, Gicht, Diabetes, Albuminurie ꝛc.

Der Arzt, der mit Schrecken dieser Ueberfluthung von Krankheiten zusieht, sucht dem Uebel abzuhelfen durch Gründung von Anstalten, in welchen die Trunksüchtigen gepflegt und ihnen jedes geistige Getränk entzogen werden soll.

Diese Anstalten sind von keiner großen nützlichen Tragweite; ein vom Alkohol durchseuchter Mensch wird nicht mehr geheilt; der Alkohol benimmt dem Menschen jede Freiheit der Handlung und beraubt ihn der menschlichen Würde. Und wenn auch einzelne wenige geheilt und gebessert werden, so gehen dafür tausende zu Grunde.

Der Grund, warum der Mensch zum Alkoholismus kommt, liegt darin, daß er die Wirkungen der Nahrung und des Getränkes im menschlichen Organismus vollständig ignorirt und weil er einem falschen Nahrungs-Regime huldigt. Von der Schule aus sollte schon dem Kinde gelehrt werden, welche Nahrungsmittel und Getränke ihm zuträglich sind und welche es als schädliche meiden muß; es sollte auch ferner dem Kinde schon gelehrt werden, was die Folgen eines schlechten Nahrungs-Regimes sind.

Würden die Lehrer beim Kinde an den Instinkt des Lebens appelliren und es unterrichten, in welcher Weise Leben und Gesundheit durch ein richtiges Nahrungs-Regime erhalten werden können, so würde das kindliche Gehirn wohl kaum mehr diese Lehren vergessen und dieselben würden ihm später noch nützlicher sein, als der ganze übrige Schulunterricht.

Wenn schon die Kinder wissen würden, was für verheerende Uebel der Mißbrauch des Fleisches und des Weines erzeugen können, so würde die Menschheit sich wieder zum Vegetarismus belehren wollen, sie würde sich ferner wohl vor dem Alkoholismus hüten und der Alkoholismus würde verschwinden.

Die Wissenschaft der richtigen Ernährung würde den Menschen auf seiner ganzen Lebensbahn begleiten und ihm das Leben leicht und angenehm machen.

(„Bibliothèque Universelle et Revue Suisse".)

Elektro-homöopathische Aphorismen.

Von J. P. Moser in St. Johann-Saarbrücken.

(Fortsetzung.)

XII. Der unliebsame Ausfluß.

Es trat ein sehr vornehmer Herr zu mir herein, der absolut seinen Namen nicht nennen wollte. Mit Unbekannten habe ich nicht gerne zu thun — allein, ich ließ ihn beichten. Er hatte an unliebsamer Stelle (seit einigen Monaten!) einen „grünlichen Ausfluß", dem er ebenfalls den rechten „Namen" nicht geben wollte. (Es kommt ja auch auf Namen nicht an.) Kurzer Hand fragte er ob ich solches mit Sicherheit heilen könne und in welcher kürzesten Zeit. Darauf fragte ich erst, wodurch denn der Ausfluß entstanden und was er schon „dagegen" gethan habe. Er erwiederte, in S. (kleine Festung) sei er eben (?) entstanden, worauf er nach Paris gereist sei, ihn dort (heimlich) kuriren zu lassen. Alle Einspritzungen haben aber nichts genützt; denn er fühle sich darauf auch sonst im Körper krank. Nun sagte ich ihm, gewöhnlich sei man mit solchen Dingen, wenn frisch, in 7 bis 10 Tagen fertig, hier dauere es länger. Dann verordnete ich ihm C 4, jeden Abend