Lebensfrische Speisen beim Aufbau der Gesundheit

Autor(en): **Bircher, Ralph**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge**

Band (Jahr): **3 (1948)**

Heft 4

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-890903

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Lebensfrische Speisen

BEIM AUFBAU DER GESUNDHEIT

Vortrag, gehalten von Dr. Ralph Bircher, Erlenbach-Zürich, Leiter des «Wendepunkts»,
am 23. August 1948 auf dem Möschberg

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit heute auf die Bedeutung der Rohnahrung richten, so wollen wir nicht vergessen, daß die Ernährung zwar ein wichtiger, aber doch nur ein Teil des Lebens und dieses selbst ein unteilbares Ganzes ist, welches sowohl Greifbares wie Ungreifbares, Animalisches wie Göttliches einschließt. Dies wollen wir bedenken; denn nur ganze Menschen können heute die Welt retten, wie unlängst ein großer Forscher gesagt hat, und es kann eine Bauernfrau vielleicht eher ein ganzer Mensch werden, als eine ganze gelehrte Akademie zusammengenommen.

Gesundheit ist ansteckender als Krankheit! Behalten wir diesen Satz immer im Kopf! Gesundheit soll ausstrahlen von jedem Haus. Gesundheit soll ausstrahlen vor allem von jedem Bauernhaus, damit es wieder zum Jungquell des Volkes werde. Das ist es nämlich im allgemeinen nicht mehr, wie die Untersuchungen z. B. von Siegfried aus dem Freiamt gezeigt haben, fast im Gegenteil! Der günstige Einfluß des Freiluftlebens wird allzuoft überkompensiert durch Mangel an Hygiene und anderes; und dazu kommt noch seit vielen Jahren die Überbelastung der Bauernfrauen durch Mehranbau und Dienstbotenmangel.

Die Hausfrau aber ist der Quell und die Hüterin der Gesundheit für die ganze Familie und was dazu gehört. Auf ihren Sinn

fürs Gesunde, für Lebensordnung, für Naturnähe, für Hygiene kommt es an, auf ihre eigene Lebenskraft, Frische und Gesundheit kommt es an. Da nimmt alles seinen Anfang. Ist sie überlastet und erschöpft, so leiden Schönheit, Atmosphäre und Ordnung im Haus. Ist die Mutter erschöpft und überhetzt, so bekommen die Kinder zuwenig Geduld, Aufmerksamkeit, Liebe und Geborgenheit. Sie werden heimatlos, selbst wenn das «Heimet» solid und prächtig dasteht, und die Folgen sind gar nicht abzusehen. Die moderne Psychologie, die Fürsorgestellen, die Berater für schwierige Kinder usw. können da lang und breit berichten.

Darum ist es schon so: es gibt kaum eine dringendere Aufgabe und fruchtbarere Arbeit, als Wege zu suchen und zu ebnen, um der Frau, und vor allem der Bauernfrau, die richtige Erfüllung ihrer großen Aufgabe zu erleichtern. Ich werde hier nur von dem berichten, was auf dem Gebiete der Ernährung möglich ist, und auch da nur von einem begrenzten Ausschnitt, nämlich von der Bedeutung lebensfrischer Speisen, wenn man sie am richtigen Ort einsetzt; aber dies allein kann eine entscheidende Hilfe bringen; denn damit können, wie mit nichts anderem, die Lebenskräfte gemehrt werden, und diese wollen ja oft genug kaum ausreichen!

Als mein Vater vor fünfzig Jahren seine warnende Arztstimme erhob und den Zeitgenossen zurief: Haltet ein! Ihr rast dem physiologischen Untergang entgegen. So wie ihr's treibt und das Leben führt, so wie ihr euch ernährt, werdet ihr schließlich in einem Meer von Krankheit und Lebensminderung ertrinken, so daß ihr euch nicht mehr helfen könnt!

Schwarzseher! Gröbliche Übertreibung wurde ihm entgegengehalten. Welche herrlichen Fortschritte hat nicht die Heilkunde und die Hygiene vollbracht! Und das alles soll wertlos sein? Ist's nicht wahr, daß die Menschen heute um einige Zentimeter größer und um Jahrzehnte älter werden als einst?

Und doch ist es jetzt so weit gekommen, daß die Offiziellsten der Offiziellen in der Medizin öffentlich bekennen, daß die große Not, die mein Vater voraussagte, heute eingetreten ist. Hören Sie:

Am 11. Oktober 1947 ist im «Journal of the American Medical Association» eine gemeinsame Erklärung von vier großen medizinischen Gesellschaften der Vereinigten Staaten, darunter der «American Medical Association» und der «American Hospital Association» erschienen. Sie fußte auf einem aufsehenerregenden Bericht des Leiters des Montefiore-Hospitals in New York und machte sich seine Schlußfolgerungen zu eigen, welche lauteten:

«Es ist paradox: die medizinische Wissenschaft hat mit ihren neuesten Errungenschaften — Chemotherapie, antibiotische Mittel, Anwendung von Blut und Blutfraktion —, zwar die Bedrohung der Menschheit durch kurzfristige Krankheit auf ein Minimum heruntergedrückt, zugleich aber jene durch chronisches, langwieriges Leiden auf ein Maximum gesteigert, und diese letztere Drohung steht heute umso mehr unverhüllter und gefährlicher vor uns ... Es gibt ja kaum einen Menschen, dem die elenden Folgen solcher Leiden in der engsten eigenen Lebenssphäre erspart blieben ... Es ist aber angesichts dieses unheilvollen Entartungsproblems notwendig, endlich zur Tat zu gelangen; denn, löst man es nicht, so wird als geringstes Zeichen der Buße dereinst nur das Brüten über eine versäumte Vergangenheit übrig bleiben.»

Dazu ergänzte die Erklärung der vier Körperschaften ein unerhörtes Programm:

«Der Kampf gegen die chronischen Leiden muß von Grund auf vorbeugend angepackt werden, sonst steigt uns die Aufgabe, die aus ihrem Überhandnehmen erwächst, mit der Zeit über den Kopf und die Hoffnung auf irgend einen greifbaren Rückgang ihrer Verbreitung und Schwere wird für lange Zeit schwinden ... Die Förderung der Gesundheit durch das ganze Leben ist ein wichtiger Faktor in der Verhütung chronischer Leiden ... Umfassende Pläne sind nötig für die Ernährung, die physische Gesundung ... Auf neuer Grundlage ist eine regelmäßige ärztliche Untersuchung der «scheinbar Gesunden» aufzubauen ... und daraus kann sich wohl der Anfang einer grundlegenden Verlagerung des Schwerpunktes im ärztlichen

Denken und Handeln ergeben ... In der Wissenschaft müssen wir den Blick weiten und in Begriffen einer Forschung denken lernen, die sehr viel umfassender angelegt und aufgebaut sein muß als alles, was wir bisher gekannt haben ...»

Um zu verstehen, wieso es zu einer solchen wahrhaft dramatichen Erklärung kommen konnte, müssen wir folgendes wissen:

1. Die Krankenhäuser in Amerika sind trotz Neubauten derart überfüllt, daß nicht viel anderes übrig bleibt, als sie für Akutkranke zu reservieren und die chronischen Kranken sich selbst, der Familie und der Fürsorge zu überlassen. Eine ähnliche, weniger ausgeprägte Lage besteht auch in Europa.

2. Eine umfassende Enquête über den Gesundheits- und Ernährungszustand aller Bevölkerungskreise in den Vereinigten Staaten hat ergeben, daß, obwohl dieses Land zu den besternährten der Welt gehört, «Mißernährung und Nährschäden allgemein vorherrschen und von größter Tragweite sind*».

3. Das Rekrutierungsergebnis nach Pearl Harbour (1942) in den USA ergab unter den blutjungen Leuten 50 Prozent Untaugliche, wovon 90 Prozent wegen nicht rasch behebbaren Schäden und chronischen Leiden. Dieser bestürzende Befund veranlaßte eine Revision der Maßstäbe, die man an den Gesundheitszustand der Nichtkranken anzulegen hat.

4. «Man beginnt jetzt zu erkennen, was wirkliche Gesundheit ist», erklärte eine psychiatrische Autorität, Prof. Bond, Pennsylvania University («Time» 9. Juni 1947). «Als seelisch-geistig wirklich gesund dürfen nur etwa 0,7 Prozent der Bevölkerung gelten; die übrigen kämpfen sich durchs Leben mit einer unnötigen Schlagseite von Nervosität, Überempfindlichkeit, Angst, Übergewissenhaftigkeit oder anderen schweren Vorurteilen.» Prof. William C. Menninger, eine andere führende Autorität, sprach sich ähnlich aus: Man habe erkennen müssen, daß es

* A Synopsis of Bulletin Nr. 109 of the Nutrition Research Council: Inadequate Diets and Nutritional Deficiencies in the U. S. A., Their Prevalence and Significance. Nov. 1943.

sehr viel mehr Seelen- und Geisteskranke gibt, als irgend jemand vermutet hatte, und daß kein heutiger Mensch — er möge im normalen Leben noch so ruhig und vernünftig sein —, über eine seelische Gesundheit verfügt, welche wirklich starken Belastungen standhalten kann. «Die Welt ist voll unglücklicher, unangepaßter Seelen, und was soll die Handvoll Seelenärzte dagegen ausrichten? Das beste wäre, wir würden unsere Sprechstunden aufgeben und versuchen, die sozialen Verhältnisse zu ändern.»

5. In England ist ein gesunder und normaler Ausschnitt der Bevölkerung 4½ Jahre lang mit modernsten Methoden auf seinen Gesundheitszustand gründlich untersucht worden. Die Ergebnisse lassen sich, wie die Forscher betonen, ohne weiteres auf die übrige zivilisierte Bevölkerung übertragen. Sie lauten — bitte halten Sie sich am Stuhl fest:

9 Prozent der Bevölkerung sind nach gewöhnlichen medizinischen Begriffen gesund, 91 Prozent krank. 31 Prozent sind ihrer Krankheit bewußt. 8 Prozent sind zur Kenntnis der Ärzte gelangt. 60 Prozent fühlen sich gesund und leistungsfähig, sind aber tatsächlich nicht weniger krank als jene 31 Prozent, ihre Störung oder Schädigung war einstweilen noch im Schach gehalten durch das Spiel der Regulationen, mit denen die Schöpfung den menschlichen Organismus ausgestattet hat*.

6. Man hat lange geglaubt, die meisten chronischen Leiden seien natürliche Begleiterscheinungen des Alterns und sprach deshalb von «Alterskrankheiten», glaubte auch ihre Zunahme durch Hinweis auf die Überalterung des Bevölkerungsaufbaues erklären zu können. Die gemeinsame Erklärung der vier großen medizinischen Gesellschaften Amerikas stellt nun mit Nachdruck fest, daß der Begriff «Alterskrankheiten» unhaltbar geworden ist.

* Biologists in search of material — An Interim report on the Work of the Work of the Pioneer Health Centre Peckham, London 1938; The Peckham Experiment — A story of the living sructure of society. London 1943 (5. Aufl.).

«Eine volle Hälfte der chronisch Leidenden entfällt auf Menschen unter 45 Jahren und 16 Prozent auf solche unter 25 Jahren; mehr als drei Viertel unter ihnen sind Menschen in den produktiven Jahren von 15 bis 64!»

7. Die Sterblichkeitsstatistik der Stadt New York — und das ist nicht eine kleine Stadt — für die letzten 15 Jahre (1930—1944) zeigten ein steiles Ansteigen der Sterblichkeit bei allen chronischen Krankheiten, bei der Zuckerkrankheit mit 65 Prozent am auffallendsten, weil man hier vor allem, dank der Insulintherapie einen Rückgang statt eines Anstieges erwartet hatte.

Für Holland stellte Groen einen ähnlichen, wenn auch weniger starken Anstieg der Diabetessterblichkeit fest*.

8. Die sehr gründliche Untersuchung Brucks in der Schweiz ergab, daß rheumatische Leiden 36mal häufiger an Krankheitsfällen, 4½mal bedeutender an Langwierigkeit und 50mal schwerer als Ursache von Invalidität sind als Tuberkulose, die als Volksseuche gilt, daß die Invalidität durch Rheuma in nur zehn Jahren sich mehr als verdreifacht hat und daß der Arbeitsausfall sich in einem einzigen Jahr (1934) auf eine Summe belief, die ein Fünftel der gesamten Einkommens- und Vermögenssteuererträge ausmachte**.

Es mag der offiziellen Heilkunde schwergefallen sein, auf dem Höhepunkt ihrer Entwicklung auf einmal Versagen gegenüber dem Problem der chronischen Leiden einzusehen und keinen Ausweg zu wissen. Umso mehr Achtung gebührt ihr, daß sie sich offen dazu bekennt. Dr. Bircher-Benner hat seit 50 Jahren nicht nur diesen Augenblick vorausgesehen und unermüdlich gewarnt, sondern er hat auch sein Arztleben der Aufgabe gewidmet, den Ausweg zu finden und zu bahnen. Seine Ärzteschule hat alle

* Quarterly Bulletin, Dept of Health, City of New York, Vital Statistics by Health Areas and Health Centre Districts. — De tegenwoordige stand van de Dieetbehandelig bij Diabetes mellitus, door Dr. J. Groen. N. Tsœr. v. Geneeskunde 11. IX. 48.

** Bedeutung des Rheumatismus für Volksgesundheit und -wirtschaft auf Grund schweizerischen statistischen Materials, von Dr. med. et rer. pol. Max Bruck, Bern 1939.

Wege des Geistes, der Seele und des Körpers unermüdlich erkundet und zu einer Gesamttherapie vereinigt, welche die sinkende Lebenslinie wieder nach oben wendet. Darum heißt unsere Zeitschrift, in welcher diese Arbeit Jahr für Jahr niedergelegt wird: «Der Wendepunkt im Leben und im Leiden». Im Rahmen dieser Maßnahmen ist die Rohdiät ein wichtiger Beitrag, den jedermann leicht bei sich selber anwenden kann. Ihr wenden wir uns nun zu.

Worin besteht der Frischwert lebenden pflanzlichen Gewebes, also jener Unterschied gegenüber der erhitzten Nahrung, in welchem der Heilwert inbegriffen ist? Sie wissen von den Vitaminen, namentlich dem hitzeempfindlichen Vitamin C; aber diese machen die eigentliche Wirkung nicht aus. Es sind da noch viele andere Veränderungen. Zigelmayer faßt sie in folgendem Passus seines Lehrbuches zusammen:

> «Der ungekochte Zustand sichert den Erhalt einiger Ernährungsstoffe, verhindert die Denaturierung des Eiweißes, erhält die primären Mineralstoffe in ihrer optimalen Konzentration! Sicher wird durch das Kochen in den kolloiden Zustand der Nahrungsmittel eingegriffen: das Kochen zerstört hochmolekulare Verbindung, es ändert die Art der Bindung der einzelnen Bausteine, die Oberflächenspannung, den Dispersitätsgrad, die osmotische Spannung, den Verdünnungsgrad, grobkolloid- und molekulardisperse Zustände, die Wasserbindungsfähigkeit, die hydrophilen und hydrophoben Eigenschaften der Kolloide, es ändert die Viskosität, vermindert das Kraftgefälle. Je stärker die Kräfte in ihrer Wechselwirkung bleiben (also nicht auseinandergerissen werden), desto größer ist die Kräftebildung, umso mehr ist der Anschlagswert erhöht. Rubner sagt: ‚Je unveränderter die Stoffe in den Körper gelangen, umso wahrscheinlicher erfüllen sie ihre physiologische Aufgabe.' In diesem Sinne verlangt Kollath: ‚Laßt das Natürliche so natürlich wie möglich!'»

Wir müssen es den Kennern überlassen, die Art und Tragweite der vielen hier aufgestellten Veränderungen, die durch Erhitzung entstehen, zu untersuchen. Es gibt aber, außer den

Frischaromastoffen noch eine besondere Stoffgruppe in der Rohkost, von der man bisher fast gar nichts wußte, die aber jetzt in den Vordergrund tritt. Eine äußerst empfindliche Art von hochkompliziert gebauten und wandelbaren Eiweißmolekülen, die man die zelleigenen Pflanzenzyme nennt.

Diese Enzyme gehen großenteils schon beim Welken und vollends beim Erhitzen zugrunde. Man hielt sie für den Menschen bedeutungslos, weil man annahm, daß sie in Magen und Darm durch Einwirkung scharfer Verdauungssäfte ohnehin mehrfach zugrunde gehen müßten. Dies ist nun gerade nicht der Fall, sondern der Körper geleitet diese zarten Enzyme der lebensfrischen Pflanzen kraft besonderer Vorkehrungen unversehrt durch die ganze Verdauungspassage, und wenn sie nun im Dickdarm ankommen, dann passiert etwas ganz Besonderes und Wichtiges (Forschungen von Konchakoff, Kollath, Schröder, Tropp und Chalanpka).

Sie reißen nämlich intensiv allen Sauerstoff an sich, den sie im Darm finden und machen diesen sauerstofffrei. Was dies bedeutet, kann man nur einschätzen, wenn man weiß, daß alle günstigen Darmbakterien, die die Nahrung aufschließen helfen, einen Sauerstofffreien Darm verlangen, und daß alle unerfreulichen Bakterien, welche Gärung und Fäulnis bewirken, den Darm zu einem chronischen Giftherd für den Organismus machen, umso besser gedeihen, je mehr Sauerstoff sie vorfinden. Seit einem halben Jahrhundert sucht man mit zahlreichen, zum Teil umständlichen und komplizierten Maßnahmen die Darmflora umzustimmen und die Darmträgheit zu überwinden mit Yoghurt, Sauermilch, Kefir, Mutaflor, Bakterienkulturen, Darmbädern aller Art, Kleie- und Pektinpräparaten und weiß nicht was. Einige Tage pflanzliche Rohdiät erreichen das Ziel so viel rascher und besser. Es ist wie mit dem Ei des Kolumbus. Wer aber bedenkt, wieviele Krankheiten in einem mehr oder weniger gesicherten Zusammenhang mit veränderter Darmflora und mit dem andauernden Infektions- und Giftstrom stehen, der daraus in den Körper flutet, nicht zuletzt Krebs, Rheuma und alle allergischen Krankheiten, der kann ermessen, was dies bedeutet.

Eine einzige Maßnahme genügt in der Regel, um den Darm zu sanieren: Rohdiät.

In schweren, alten Fällen sind Wochen reiner Rohdiät nötig, in den meisten Fällen braucht man aber nicht auf gekochte Nahrung zu verzichten. Es genügt, daß man die Mahlzeiten mit der Rohnahrung beginnt und das Erhitzte nachher genießt. Mein Vater hat dies schon vor 50 Jahren empfohlen, weil er beobachtete, daß die Heilkraft der Rohnahrung nur wirkt, wenn sie auf einen nüchternen Magen kommt, daß sie aber ausbleibt, wenn z. B. das frische Obst, wie das so üblich ist, am Ende der Mahlzeit genommen wird. Einzelne offizielle Experimentatoren und Kliniker haben Versuche mit Rohkost gemacht und dann berichtet, daß sie keine Heilwirkung gesehen hätten. Das kam einfach daher, daß sie diesen Rat, mit der Rohkost zu beginnen, als unwichtig übergangen hatten. Heute weiß man teilweise, warum das so ist.

Wenn nämlich lebensfrische Speise die Mahlzeit einleitet, dann unterbleibt die sogenannte Verdauungsleukozytose, welche sonst so unfehlbar einzutreten pflegt, daß man sie für eine normale Erscheinung hielt. Sie ist aber nicht normal. Bildlich ausgedrückt: die Polizeitruppen des Organismus können in ihrer Kaserne bleiben, anstatt bei beginnender Mahlzeit ausfahren und ihre Abwehrstellungen in der Darmwand beziehen zu müssen. Statt dessen sieht man nach einigen Tagen richtiger Diät junge, weiße Blutkörperchen, also neue Rekruten, im Blut auftauchen. Das heißt nichts anderes, als daß durch dieses Vorgehen dem Körper eine täglich mehrmals wiederholte Anstrengung erspart wird und daß sich dafür seine Lebensreserven vermehren! Es ist ja klar, daß das Aufgebot unnötig ist, sobald der Darm durch die zelleigenen Pflanzenenzyme der Rohkost sauerstofffrei gemacht wird.

Gehen wir weiter: Was geschieht nun, wenn die besonderen Heilkräfte der lebensfrischen Speisen, worin auch immer sie bestehen mögen, mit dem Blut den lebenden Zellen des Körpers zugeführt werden?

(Schluss folgt.)