Rheuma : die Krankheit der Bauern [Schluss]

Autor(en): **Fauser, C.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **10 (1955)**

Heft 4

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-890762

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

Rheuma

DIE KRANKHEIT DER BAUERN

(Schluß)

«Die Nahrung ist die Beherrscherin des Lebens und der Gesundheit.»

So sagte es der berühmte japanische Professor Katase. Sie ist es tatsächlich. Der oberste Beherrscher ist selbstverständlich der Schöffer. In unserem Sinne betrachtet als krankmachender oder gesundmachender Faktor, ist es aber die Nahrung.

Es ist nicht gleichgültig, erstens, *was* wir essen. Dann aber ist es auch von allerhöchster Bedeutung, wie unsere Nahrung *zubereitet* wird. Zum Beispiel ob wir sie roh essen, ob gedünstet, gekocht, verkocht, gesalzen, gepfeffert, gezuckert oder ob sie noch sonstwie be- oder mißhandelt wurde.

Einer der Hauptsätze aus Professor Kollaths Lehre lautet: *«Laß das Natürliche so natürlich wie möglich»* — wenn du den größten gesundheitlichen Nutzen davon haben willst. Damit ist bereits das Werturteil gefällt über Speisen die «stundenlang» gekocht werden, bevor sie eßfertig auf den Tisch kommen. Heute weiß man, daß diese Speisen «totgekocht» und ihres Lebenswertes völlig beraubt sind, infolgedessen keinen aufbauenden, keinen gesundheitsfördernden Wert mehr besitzen. Sie haben sich sogar so verändert, daß sie gesundheitsschädlich wirken können.

Prof. Gustav von Bunge, Basel, prägte seinerzeit folgenden Satz:

«Wir steuern auf das Ziel los, daß das halbe Volk im Krankenhaus liegt und die andere Hälfte sich mit der Krankenpflege befaßt. Und wer dann schließlich für die Krankenpflege sorgen wird, das wissen nicht einmal die Götter.»

Der Gedanke, daß das, was man ißt, mit dem Entstehen irgend einer Krankheit im Zusammenhang steht, hat bei der Wissenschaft bis vor kurzem keinen Eingang gefunden, und nur zu oft hört man auch heute noch den Arzt die Ansicht äußern: «Sie können alles essen, denn die Krankheit, die Sie haben, hat mit dem, was Sie essen rein nichts zu tun . . . »

So sucht man auch heute noch nach irgendwelchen Bazillen und Bakterien, Viren, um die verschiedenen Rheuma- und Gichtformen zu erklären. Alles umsonst, sie werden keine finden! Und falls sie doch noch finden würden, handelt es sich dabei um einen Trugschluß; denn auch dieser Bazillus oder Virus könnte nur gedeihen und seinen Unfug treiben, wenn er für sein Tun ein geeignetes Mistbeet, also schlechtes Blut vorfinden würde. Von Dr. Fink, Köln, stammt der Satz: «*Das ärgste und auf die Dauer sichtlich tötlich wirkende Gift des Menschen ist seine heutige Nahrung*».

Also! Die bereits oben zitierten Professoren und Aerzte sind doch sicher auch nicht die dümmsten.

Sie sprachen aus jahrzehntelangen Erfahrungen. Es muß an der Behauptung, daß sehr viele Krankheiten durch falsche Ernährung entstehen, doch etwas Entscheidendes sein. Nein sagen ist immer einfacher als den Weg zur Besserung aufzeigen. Alles Große ist einfach, das gilt auch hier.

Wie verhüten wir Rheuma und Gicht? Wie heilen wir diese Krankheit?

Unsere Lebens- Nahrungs- und Genußmittel können wir einteilen in Basen- und Säurebildner. Die Säuren, die dem Organismus schädlich werden können und die hier gemeint sind, entstehen zur Hauptsache aus Eiweiß, sowohl tierischem als auch pflanzlichem. Wir sollten daher unsere Mahlzeiten täglich auf ihren Säure- und Basengehalt hin überprüfen. Dabei muß man allerdings wissen, welche Lebens- und Nahrungsmittel im Abbauprozeß einen Säure- oder Basenrest aufweisen.

Unsere wichtigsten Lebens- und Nahrungsmittel, die einen sehr oft großen Säurerest zurücklassen sind zum Beispiel Brot, Käse, Fleisch, Eier, Fisch, Hülsenfrüchte, Rosenkohl, Nüssse usw. Sollen wir sie deswegen meiden? Fleisch und Eier meidet der Vegetarier, aber aus andern Gründen. Die andern genannten säureüberschüssigen Nahrungsmittel brauchen wir nicht zu meiden, wir werden aber in der Menge, die wir zu uns nehmen, vorsichtig sein und als Ausgleich des Säureüberschusses sehr viel Salate, leicht gedünstete Gemüse oder Obst essen.

Bestehen zum Beispiel die Mahlzeiten des einen Tages aus dem, was wir unter «gut bürgerlicher Kost» verstehen, dann ist mit Sicherheit ein Säureüberschuß die Tagesbilanz. Deswegen lassen wir uns nicht verdrießen und schalten nun einen «Gemüsetag» und einen «Obsttag» ein. Diese bringen dann wieder das Gleichgewicht.

Wir wissen, daß täglich säureüberschüssige Nahrung und gar im Uebermaß genossen, schwere und schwerste Stoffwechselkrankheiten, Zucker- Rheuma- Gicht- Magen- und Darmkrankheiten, Nieren- Herz- und Kreislaufstörungen zur Folge haben kann.

Aus den vielen wichtigen Erkenntnissen, die die Ernährungsforschung und Physiologie erbrachte, werden immer noch viele falsche Schlußfolgerungen gezogen. Ein Beispiel:

Wenn ein normaler Mensch längere Zeit kümmerliche Nahrung bekommt, verliert er sowohl an Körpergewicht als auch an Muskelkraft. Dürfen wir nun daraus den Schluß ziehen, daß der Mensch umso gesünder sei, je mehr Nahrung er zu sich nimmt?

Die Pflanze wächst im kalten Wasser nur schlecht und langsam, im wärmeren Wasser aber besser. Dürfen wir daraus den Schluß ziehen, daß die Pflanze umso besser wächst, je wärmer das Wasser ist?

Menschen und Tiere, die man ohne Eiweiß ernährt, würden nach kurzer Zeit zu Grunde gehen. Dürfen wir daraus den Schluß ziehen, daß sie umso besser gedeihen, je mehr Eiweiß man ihnen gibt? Nicht im «Entweder-Oder» liegt die Lösung, sondern *in der Frage nach der besten Qualität.*

Man weiß heute, daß die frühere Eiweißtheorie, die täglich 120 g und mehr Eiweiß verschrieb, schwere körperliche Schäden verursachte, und daß das Bestmaß bei 30—40 g liegt, wobei dies kein starres Gewichtmaß bedeutet. Es mag je nach Arbeit und Konstitution in geringen Grenzen schwanken.

Ein Uebermaß an Eiweiß, besonders tierischem, macht auf die Dauer auch den gesündesten Menschen krank. Es wird im Darm zersetzt, nicht im Sinne einer Gärung, sondern einer Fäulnis, die schon durch den widerlichen Geruch anzeigt, daß es sich hier um schwere Gifte handelt.

Die Ernährungsforschung führte zu der klaren Einsicht, daß kein einziges tierisches Nahrungsmittel in der Lage ist, den Men-

schen auf die Dauer gesund zu erhalten und vollwertig zu ernähren.

*

Folgende Richtlinien gelten für alle Rheuma- und Gichtkranken und für alle, welche die genannten Krankheiten verhüten wollen:

1. «*Laß das Natürliche so natürlich wie möglich.*» (Kollath)
Verkoche, versalze usw. weder die Gemüse noch die Salate. Lasse Blattgemüse und Salate nicht herumliegen und welk werden, sondern verwende sie sofort.

2. Beginne deine Mahlzeit von heute an nicht mehr mit einer heißen Suppe oder mit gekochter Nahrung, sondern immer mit frischen Salaten, Gemüsesäften, geraffeltem Wurzelgemüse oder frischem Obst. *Die Abwehrkräfte des Körpers werden dadurch gestärkt.*

3. *Kaue langsam und gründlich,* besonders dann, wenn deine Kauwerkzeuge nicht mehr in Ordnung sind. Gut gekaut ist eben doch schon halb verdaut.

4. Von ausschlaggebender Bedeutung ist auch die richtige Zusammensetzung der Mahlzeiten.
Salate mit Zucker angemacht reizen die Schleimhäute. Iß nicht Yoghurt mit Zucker. Wenn schon Zucker genommen werden muß, dann nur Milchzucker, aber auch er paßt nicht mehr in das nun saure Milieu der Milch.

5. *Keine Weißmehlprodukte mehr!*
Dem Weißmehl und den daraus verfertigten Produkten fehlen die wichtigsten Bestandteile des Kornes. Es fehlt der Keimling mit seinem großen Gehalt an Vitaminen und Mineralsorten im braunen Häutchen.

6. *Salzarm auf alle Fälle, eher salzlos!*
Wenn wir Salate, Gemüse, Obst, Milch, Vollkornprodukte in reichem Wechsel nehmen, dann benötigen wir kein oder nur wenig Kochsalz mehr zu unserem Essen. Gemüse und Obst in stetem Wechsel bringen uns genügend Salze.

7. *Iß fünf- siebenmal mehr Gemüse, Salate, Obst, Körnerfrüchte, Kartoffeln und Milch als alles andere zusammen!* Dann ist sowohl

der Mineralstoff- als auch der Vitamin, der Fett- und Kohlehydratgehalt im Sinne von Aufbau und Erhaltung gesichert.

8. *Iß mengenmäßig weniger als bisher, dafür qualitativ hochwertiger!*

«Der Mensch stirbt nicht, er bringt sich um.» Das gilt für alle, die über den Hunger essen.

«Gäben wir die Hälfte dessen, was wir krank uns machend essen, denen, die an Hunger krank, könnten wir und sie gesunden, und uns für die guten Stunden gegenseitig sagen Dank.» So schreibt Rückert

9. *Meide die Genußgifte!*

Sie verhindern die volle Auswertung der Nahrung und schädigen die einzelnen Organe in ihrer Funktion.

10. *Führe beim Essen keine lauten Gespräche,* auch keine aufregenden, erzähle nicht von Katastrophen, Unfällen, von Mord und Totschlag, sei nicht hässig beim Essen und auch nicht giftig, Streitereien führen zu Verdauungsstörungen und Krankheit.

11. *Setze dich nicht aufgeregt und abgehetzt zum Essen!*

In diesem Zustand bekommen dir die besten Salat-, Gemüse- und Obstplatten nicht gut. Die Verdauung leidet darunter. Richte dich keinesfalls nach dem Sprichwort:

«früh auf und spät nieder,
friß gschwind und spring wieder».

12. *Also nochmals:*

Bist du schon ein Gicht- und Rheumakranker, *dann meide tunlichst:* Käse, Fleisch und Eier, Schweinefett und Fleischextrakt, Rosenkohl, Bohnen, Erbsen und Linsen, alle Weißmehlprodukte. Salz, Senf und Pfeffer, Baumnüsse und Preißelbeeren, Alkohol, Schwarztee und Bohnenkaffee, Mandarinen, Orangen, Zitronen und Grapefruits.

Bevorzuge täglich: viel Salat (Wurzel- und Blattsalate), rohe und gedünstete Gemüse (mit Ausnahme der oben genannten); Gemüsesäfte, wenn Magen und Darm «streiken»; Bevorzuge nur gute Fette und Oele. Honig, geschwellte Kartoffeln, das Schwellwasser trinke, es wirkt Wunder.

Sorge dringend: für zwei- bis dreimalige Stuhlentleerung im Tag, für immer warme Füße (Wechselfußbäder); denn wenn Zirkulation und Kanalisation funktionieren, dann kann's nie stark fehlen.

C. Fauser

Wer über diese Dinge noch mehr wissen möchte, der lese u. a.: C. Fauser: «Steigerung der Nervenkraft, Gesundheit und Leistungsfähigkeit.» «Gemüse-, Obst- und Kräutersäfte und ihre richtige Anwendung.» «Nicht herzkrank bleiben.»

Wir Jungen und unsere Fragen an das Leben

Der junge Mensch und sein Beruf

Wie wir Jungen diese Frage lösen, davon hängt für jeden Bestimmendes für sein ganzes Leben ab. Es geht hier aber nicht nur um den einzelnen. Wir stehen da einer Frage von großer Bedeutung für Stand und Volk gegenüber. Wenn wir heute — zehn Jahre nach Kriegsende über unsere Landesgrenzen blicken, sehen wir, wie sich die Völker einen Weg aus dem Elend gebahnt haben. Wie viele einzelne mußten aus Schutt und Trümmern ihre persönliche Existenz neu aufbauen. Heute sind wir Zeugen, wie einzelne Länder, zehn Jahre nach Kriegsende zu einem großen Teil wieder aufgebaut haben während andere, sogar Siegerstaaten, noch heute den Weg aus dem Chaos nicht finden können. *Hier zeigt es sich, daß Arbeit Zukunft ist, für den einzelnen sowohl wie für ein ganzes Volk.* Je nachdem wir uns zur Arbeit einstellen, bedeuten für uns die Worte «im Schweiße deines Angesichtes sollst du dein Brot essen» Strafe oder eine sinnvolle Lebensaufgabe. Die Arbeit wird zum Müssen oder zum Lebensinhalt.

Heute geht ein großer Teil der Jungen darauf aus, auf möglichst leichte Art rasch viel zu verdienen und dabei wenn immer möglich keine Verantwortung zu übernehmen.

Auf allen Gebieten will man rationeller produzieren. Die Technik beherrscht das Leben weitgehend. Die Maschine, die uns die Arbeit erleichtern sollte, wird zum Beherrscher des Menschen. Dabei geht vielerorts der Blick für das Schöne in der Arbeit verloren. Deshalb