

Was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährungslehre wissen müsste

Autor(en): **Müller, M.**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **11 (1956)**

Heft 4

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-890815>

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.

7. Förderung und staatliche Unterstützung nicht nur der bisherigen Behandlungsmethoden, sondern auch dieser neuen Therapie!

*

Nichts wäre verkehrter, als wollte man aus dieser Darstellung einen billigen Optimismus herauslesen. Dr. Issels ist sich darüber klar, daß noch ein beschwerlicher und mühsamer Weg zu gehen ist, ehe das Krebsproblem endgültig gelöst sein wird; aber er ist mit zahlreichen deutschen und ausländischen Forschern der Meinung, daß eine Behandlungsweise, die vor zwanzig Jahren vielleicht als die einzig mögliche angesehen werden mußte, auf Grund der neuen Forschungsergebnisse endlich durch einen konzentrischen Angriff auf das Grundleiden, nämlich den von der Krebskrankheit bedrohten oder bereits befallenen Organismus, ersetzt werden sollte.

Welche Möglichkeiten sich dadurch der Krebstherapie eröffnen, ist in jahrelanger klinischer Praxis durch Dr. Issels erwiesen worden. Wäre es nicht an der Zeit, daß die Medizin aus dieser grundlegend veränderten Situation auch ihrerseits die Schlußfolgerungen zöge?

Was die **B**auernfamilie von der **neuzeitlichen Ernährungslehre** wissen müßte

Frau Dr. M. Müller

Es ist doch merkwürdig mit uns Menschen, die allermeisten essen und trinken wahllos in sich hinein, was ihnen schmeckt und fragen nach nichts, als daß es ihnen *schmeckt*. Keiner ist sich bewußt, nicht einmal daß er darauf aufmerksam gemacht werden möchte, was er mit diesem Tun anrichtet. Schmecken muß es, den Gaumen befriedigen, nichts weiter.

Wir sind gewohnt, unser Körper ist so eine wunderbare Maschine, man kann in sie hineinstopfen, so oft die Laune einem ankommt,

und gerade auch das, was der jeweiligen Laune entspricht — und sie funktioniert. Diese Maschine baut sich selbst auf, erneuert sich selbst, sie marschiert nach Bedarf, langsamer oder schneller, putzt sich selbst, repariert sich selbst, tagaus, tagein, jahrelang, jahrzehntelang. Das alles wird so selbstverständlich hingenommen wie nur etwas auf der Welt. Hapert es einmal, geht es nicht mehr so reibungslos, ist man erstaunt oder bestürzt, allemal aber auch ärgerlich und ungehalten wie immer, wenn selbstverständlich gewordene Pflichterfüllung einmal aussetzt oder abreißt. Nun erst wird man hellhörig. Langsam wird herumgetastet, wo die Ursache der Störung liegen könnte. Daß der Herrgott einen so straft oder das Schicksal? Nichts anderes hat man doch getan, als was üblich und bräuchlich ist, was alle tun. Ja, eben, was alle tun!

Fachkenntnisse? Braucht es nicht, schmecken soll es, das ist die Hauptsache, und das Bäuchlein füllen muß man können, sonst freut einem das ganze Essen, selbst das Leben nicht. Ab und zu gibt es einen «Kauz», der sinniert: Ich esse und mein Körper wächst, ich esse und mein Körper arbeitet. Der Magen wird mit allem fertig, das Herz schlägt unentwegt und Blut fließt durch die Adern. Also muß ich durch mein Essen Bausteinchen zuführen zum Aufbau, zur Erneuerung und zum Betrieb. Wo anders sonst sollten sie herkommen? Und wie anders sollte es hergehen ohne Bausteinchen?

Weiter sinniert der Sonderling: Je sorgfältiger man die Bausteine zu einem Hause auswählt, je besser ihre Qualität, bestimmt desto solider und besser das Haus. Oder, je besser das Material zum Auto und zum Motor, je besser sein Betriebsstoff, desto reibungsloser läuft er und hält länger.

Könnten eventuell die gleichen Gesetze beim menschlichen Körper wirken? Für alle diese «Ausnahme-Menschen», die denkend und überlegend ihren Körper versorgen möchten, mit dem Verstand das Essen dirigieren und nicht nur den Mund allein bestimmen lassen, sei etwas über die neuzeitliche Ernährung geschrieben.

*

Man hört und liest also von neuzeitlicher Ernährung. Logischerweise muß dieser eine alte vorangegangen sein. Tatsächlich, seit rund hundert Jahren gibt es eine Lehre der Ernährung. Seit der Zeit, da

die chemische Wissenschaft so weit entwickelt war, daß sie untersuchen konnte, was eigentlich in unsern Nahrungsmitteln drin ist, und was im Körper mit all dem geschieht, was wir essen und trinken. Zu was wird es gebraucht? So leicht zu ergründen war freilich die Sache nicht. Es brauchte viel Arbeit des Forschens seit Justus von Liebig, und daß Irrtümer unterlaufen konnten, ist mehr als begreiflich. So gibt es nun eben eine alte oder erste Ernährungslehre, die seit rund hundert Jahren weit herum bis in alle Lehrbücher und auf Universitäten noch heute wirksam ist.

Daneben, aus den Folgen dieser Lehre erwachsend, arbeitete sich eine «neuzeitliche» heraus, die diesen Folgen Abhilfe schaffen möchte. Auch diese neuzeitliche kann bereits auf ein Alter von rund fünfzig Jahren zurückblicken. Sehen wir uns nun ein paar der wichtigsten Unterschiede an; dann auch, wie wir ihnen in unserer täglichen Versorgung praktisch Rechnung tragen können.

Aber zu welchem Zwecke nun eigentlich, um uns Unterhaltung zu verschaffen? Wohl kaum. Wir haben jedoch ein Gut zu pflegen, ein köstliches, eines der wertvollsten auf Erden: *unsere Gesundheit*. Nur wer sie verloren hat, ermißt ganz ihren Wert. An der Gesundheit aber hängt auch die Leistungsfähigkeit. An dieser das wirtschaftliche Wohlergehen. An Gesundheit, Leistungsfähigkeit, wirtschaftlichem Wohlergehen ein gut Teil des menschlichen Glückes. Deshalb lohnt es sich wohl, über den Mechanismus zu besserer Gesundheit ein bißchen nachzudenken, um ihn praktisch handhaben zu können.

«Nicht durch die Apotheke, sondern durch die Küche geht der Weg zur Gesundheit», sagte Dr. Hindhede, der Gründer und erste Leiter des dänischen staatlichen Ernährungsinstitutes, dem wir viel praktische Erkenntnisse verdanken.

Nehmen wir also einmal *das Kochen* unter die Lupe.

- a. Kochen schließt Nährstoffe auf,
- b. Kochen erweitert die Ernährungsbasis,
- c. Kochen tötet Bakterien.

Das sind wichtige Erkenntnisse der «alten» Ernährungslehre. Die Folge? Also wird gekocht, alles und jedes, je länger und gründlicher, desto besser. Zur Kunst wird das Kochen erhoben.

Nun, freilich ist es wahr, Kochen schließt Nährstoffe auf, denken wir ans Brot, an die Kartoffeln, ans Fleisch. Ohne daß die Getreidekörner gemahlen und gekocht oder gebacken würden, hätten wir Mühe, sie zu verwerten. Jedenfalls erhalten wir durch Kochen und Zubereiten der Getreidekörner äußerst wertvolle, mannigfaltige und gefreute Mahlzeiten. Nicht weniger bei den Kartoffeln. Dasselbe müssen wir dem Kochen gegenüber allen Arten von Fleisch zugehen.

Aehnlich richtig erweist sich auch der zweite Punkt der alten Ernährungslehre. Ohne Kochen von Getreidekörnern, Kartoffeln und Fleisch würde unsere Ernährungsbasis bedenklich zusammenschmelzen. Die Auswahl wäre beängstigend kleiner. Wir könnten uns doch nicht einmal einen Tag, ja eine Mahlzeit ohne eines oder zwei dieser gekochten Nahrungsmittel vorstellen.

Auch den dritten Punkt wollen wir gelten lassen. Namentlich beim Fleisch sind wir froh um das Abtöten der Bakterien, die unserem Körper gefährlich werden könnten.

Welches sind nun die neuzeitlichen Einwände und Grundsätze? Vor allem steht da im Vordergrund das «Wie» des Kochens und Zubereitens.

Nötig ist nicht, daß alles und jedes, je länger, je gründlicher gekocht wird. Das Kochen, das ist unbestreitbar, verändert doch die Nahrung erheblich, ja vermindert ihren inneren Wert gewaltig, je nach dem, wie wir die Sache handhaben. Wollen wir uns die Veränderung des Kochens klar zum Bewußtsein kommen lassen, brauchen wir uns nur Aepfelschnitzli aus Sauergrauch vorzustellen. Roh genossen, fällt niemandem ein, sie erst noch in Zucker zu tünchen. Gekocht aber, ohne Zucker, munden sie nicht. Also muß das ganze Gefüge im Apfel drin verändert worden sein, wenn schon der Geschmack allein von roh zu gekocht so unterschiedlich wird.

Nur von gekochter Nahrung leben, ist langsamer Selbstmord! So lehrt die Wissenschaft heute. Weshalb? Weil viel der höchstnotwendigen feinsten Stoffe so verändert werden, daß sie nicht mehr richtig wirken, das Getriebe nicht mehr richtig steuern oder ganz in Verlust gehen können. Was nützt uns der beste Motor, das schönste Auto, mit dem besten Triebstoff versehen, wenn die Zündung nicht funktioniert? Zündung ist doch aber nicht das Wichtigste?

Gewiß nicht, nur mit einer tadellos funktionierenden Zündung könnten wir auch nicht autofahren. Auto, Betriebsstoff, Zündung, die Bremsen und das Steuerrad müssen mit verschiedenem anderen in Ordnung sein. Klar wird uns aus diesem Vergleich nur, wie ein Rädchen genau an seinem Platz reibungslos seine Spezialaufgabe erfüllen, in die andern eingreifen muß. Keines ist wichtiger als die andern, wichtig ist jedoch, daß jedes da ist und reibungslos funktioniert.

Bei unserer Nahrung und unserem Körper ist es dasselbe. Alle Rädchen, sagen wir Bausteinchen, müssen erstens zugeführt werden, damit er darüber verfügen kann, wenn er sie braucht, und in einer Verfassung, in der sie wirken sollen und nicht lahm gemacht sind. Durch Kochen aber machen wir gerade die feinsten Wirkstoffe lahm, unwirksam, und deshalb darf nicht alle unsere Nahrung mit Hitze vorbehandelt werden.

Daran schließt sich nun aber gerade der zweite Unterschied alter und neuzeitlicher Ernährungsweise. Beim Kochen und Herrichten der Gerichte muß alles möglichst «fein» sein. Das Auge und der Mund entscheiden:

«weißes Brot ist schöner und feiner»,
«polierter Reis ist schöner und feiner»,
«weißer Zucker ist schöner und feiner»,
«klarer Süßmost ist schöner und feiner» usw.

Drauflos und bedenkenlos wird getrennt, poliert, raffiniert und geschönt, was der Herrgott in seiner Allwissenheit und Allweisheit bereitet und zusammengefügt hat. Was unseren verleiteten Augen nicht paßt, dem verwöhnten Mund wenig genehm ist, dem Lebensmittelhandel unbequem, wird abgetrennt, gespalten, als Abfall auf die Seite geschafft. Die Folgen solcher Unverfrorenheit und Ueberheblichkeit? Störungen im Körpergetriebe, Krankheiten, das ist doch die logische Folge, denn es sind Nahrungs-Bausteinchen, die abgetrennt vom Getreidekorn, weggeworfen, den Schweinen vorgesetzt werden. Nicht genug, daß wir das Getreide zu Brot backen müssen, wir trennen und spalten das Korn auch noch, behalten nur den Mehlkern, entfernen die Kleieschicht und den Keimling

mit ihren mannigfaltigen Wirkstoffen. Sie sollten auch mit dabei sein, um auch die Stärke des Mehlkerns wirksam zu machen. Nun, in der Apotheke sind sie ja, schön verpackt, als Weizenkeimflocken und als Weizenkeimölkapseln, als *Heilmittel* wieder zurückzukaufen. Aber der Herrgott offeriert sie uns billiger und besser. So lautet

Wirkt Gott in dieser Welt,
dann muß in dieser Welt auch der Christ
Hand an den Pflug legen, den Namen
des Herrn zu verherrlichen

DR. ABRAHAM KUYPER

denn die Parole der neuzeitlichen Ernährung: «Laßt das Natürliche so natürlich wie möglich! Trennt, poliert, raffiniert, schön nicht mehr als unbedingt nötig ist. Der Gehalt, der Wirkungswert der Nahrungsmittel ist entscheidend. Laßt sie in ihrer Ganzheit und Ausgewogenheit. Auge und Mund sind zu erziehen, wenn der Verstand sie leitet. Eßt Vollkornbrot! Trinkt ‚Urtrüb‘ oder ‚Naturtrüb‘! Sie sind schon verändert genug. Brüht den Spinat nicht immer ab, eßt ihn ab und zu roh als Salat! Schneidet den Aepfeln nicht Schale und Kernhaus weg, denn gerade dort sind lebenswichtige Zündfunken drin, die zum richtigen Funktionieren des Getriebes in unserem Körper unbedingt notwendig gebraucht werden!»

Gehen wir zu einem weiteren Punkt der Unterschiede: *der Eiweißfrage*. Wie entdeckt wurde, daß überall, wo etwas aufgebaut wird, etwas wächst, Eiweiß nötig ist, erhielt dieser Nährstoff eine hohe Wertung. Sei es Blutkörperchen-, Nerven- oder Gehirnmateriale, beim Aufbau der Muskeln, Haare, Nägel, selbst der Knochen,

überall braucht es Eiweißbausteinen. Deshalb wurde Umschau gehalten, welche Nahrungsmittel viel Eiweiß enthalten. Je mehr, je größer der Gehalt, je konzentrierter, desto besser geht dann auch sicher bei so reichlicher Zufuhr dessen Verwertung voran, der Aufbau, das Wachstum des Körpers, so überlegte man. Es kam niemanden in den Sinn, auch einen Unterschied in der Wertigkeit der verschiedenen Eiweißarten zu suchen, da mußten erst die Folgen belehren. Also, die Menge allein entschied über den Wert. So erhielten das Fleisch mit 24 Prozent, die Eier, der Käse, die Hülsenfrüchte den Vorrang. Sie wurden als die wertvollsten Nahrungsmittel auch am teuersten bezahlt und am höchsten geschätzt. Ob Fleischliebhaber oder Vegetarier, alle waren dem Eiweißdogma verfallen, fürchteten nichts so sehr wie zu wenig davon erhaschen zu können. Die Folge davon war nicht nur eine Verteuerung der Lebenshaltung, das Beneiden der «Reichen», die sich eine «kräftigere» Kost leisten konnten, eine stille Angst der Volksschichten mit knapperen Mitteln vor «ärmlicher» Kost, sondern auch ein Ansteigen von Krankheiten, die unseren Großeltern noch keinen Kummer bereiteten. Wer wußte schon etwas von Trombose, Embolie! Zuckerkrankheiten, Leberkrankheiten, Gallen- und Nierenstein, Rheuma, selbst Krebs hatten nicht dieses Maß der Verbreitung. Man lebte eben weniger «kräftig», lebte bescheidener im Alltag, die Ueppigkeit war den Festen vorbehalten. Keine Spur von täglichem Fleischgenuß oder wenigstens Eierplättli nebst Käsezulagen. «Härdöpfel z'morge, z'mittag u z'nacht» ergänzt mit «Köch us em Garte», «Schnitz us der Hostet», Milch und Brot. Schwarzes Brot natürlich, sagte Simon Gfeller, als er aufzählte, was vor 60 Jahren gegessen wurde. Waren etwa unsere Großeltern weniger stattliche Menschen? Hatten sie schwächere Arme, trugen ihre Beine sie nicht über Hügel und Berge?

Irgendwo muß also doch ein Fehler verborgen liegen.

Unendliche Versuche wurden angestellt, um das Minimum des nötigen Eiweiß herauszufinden. Hierzu mußten natürlich die eiweißärmsten Nahrungsmittel verwendet werden. Ob die Versuche in Amerika, Dänemark, Deutschland oder in der Schweiz liefen, immer endeten sie mit einem Viertel bis Fünftel des bisher angenommenen Mindestbedarfs an Eiweiß — 25 bis 35 g statt 120 bis

150 g je Tag. Keines der eiweißarmen Nahrungsmittel konnte Krankheiten hervorrufen, wohl aber solche heilen, sei dies ein rheumasteifes Knie oder eine entzündete Leber. Nun brach allmählich auch die neue Erkenntnis durch: die Eiweißarten haben nicht alle dieselbe Vollständigkeit, die gleiche Wertigkeit. Eiweiß wird aus über 20 verschiedenen Aminosäuren als Bausteinen aufgebaut. Fehlen dem Fleischeiweiß oder den Hülsenfrüchten deren eine Anzahl, kann man noch soviel von diesen Nahrungsmitteln essen, werden damit die fehlenden Bausteine eben trotzdem nicht zugeführt. Im Gegenteil, die an sich reichlich vorhandenen noch mehr vermehrt, und damit das Gleichgewicht, die Ausgewogenheit und Harmonie mit allem übrigen noch mehr gestört. Störung des Gleichgewichtes aber bedeutet Krankheit. Wohl arbeiten die Ausscheidungs- und Regulationsorgane des Körpers auf Hochtouren. Wohl sucht dieser mit allen Mitteln die Ausgewogenheit wieder herzustellen. Wird aber fortgesetzt, ja täglich falsch zugeführt, erlahmen diese Organe, werden selbst krank. Deshalb gestaltet sich eine Heilung oft so langwierig oder ist auch mit gesunder Kost nicht mehr zu erreichen. Wer also lernen will, seinen «Dynamo» — wie Edison sagt — richtig zu bedienen, geht nicht darauf aus, Nahrungsmittel mit hohem Prozentsatz an Eiweiß vorzuziehen, sondern solche mit *allen Bausteinen versehenen*, auch wenn sie wenig Prozente aufzuweisen haben; denn sie brauchen deren auch wenige. Praktisch gesagt, er wählt zur Grundlage der Eiweißversorgung: Milch, Kartoffeln, Grüngemüse und Obst als Haupt-, Fleisch, Eier und Käse aber nur als Zusatznahrungsmittel. Noch praktischer will das besagen: Er ißt Kartoffelstock und Salat mit Bratwurst — und nicht Bratwurst mit Kartoffelstock und ein paar Blättchen Salat. Kartoffeln und Salat vermögen leicht die Schäden des Fleischgenusses auszugleichen, wenn sie in der Menge vorherrschen und in der richtigen Reihenfolge gegessen werden. Jedoch grundsätzlich vorherrschen müssen sie, und nicht nur so gelegentlich, wenn es einem gerade paßt. Die Angst, an Eiweiß zu kurz zu kommen, ist also unbegründet, wenn an Milch, Kartoffeln und Gemüse nicht gespart wird. Diese Nahrungsmittel aber sind jedermann erschwinglich. Gute und gefreute Mahlzeiten lassen sich daraus ebenso zubereiten. Ab und zu ein Stücklein Fleisch ist leicht in Schach zu halten.

Fortsetzung folgt