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

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 15 (1960)

Heft: 3

Artikel: "Böse Beine" und andere Gebresten

Autor: Schaub, Emilie

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-890558

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: 03.07.2025

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

die gesunde Konstitution des Kindes unverkennbar. Hierüber wird noch vieles zu berichten sein.

Natürlich ist BIO-STRATH auch dazu geeignet, die Widerstandskraft zu erhöhen, die Leistungsfähigkeit zu erhalten, wenn es neben der täglichen Nahrung sozusagen als Ernährungsergänzung genommen wird. Eine Gewöhnung findet nicht statt, so daß es jahrelang der täglichen Nahrung zugesetzt werden kann. Dr. Walter Strathmeyer

Das neue Stärkungsmittel BIONOVO basiert ebenfalls auf dem Strath-Verfahren.

BIO-STRATH ist in allen Apotheken und Drogerien erhältlich.

«BÖSE BEINE» *und andere Gebresten*

An den Tagen unserer Frauen auf dem Möschberg hielt im vergangenen Winter unsere ehemalige Schülerin, Frau Emilie Schaub, über dieses Thema einen ganz ausgezeichneten Vortrag. Ihre Ausführungen waren getragen von der reichen Erfahrung ihres Berufes in der Leitung eines Institutes für physikalische Behandlungsmethoden. Der in unserer «Vierteljahrsschrift für Kultur und Politik» zur Verfügung stehende Raum erlaubt den Abdruck des ganzen wertvollen Vortrages leider nicht. Wir lassen deshalb Ausschnitte daraus folgen.

Alexander Heig sagt:

«Die heutige Lebensweise ist oft das Ergebnis einer großen Unwissenheit. Sie ist die Ursache einer widerwärtigen Zeit- und Geldverschwendung, welche geistige und moralische Verkehrtheiten erzeugt, die die Gesundheit zerstört, das Leben verkürzt und meistens in der Erfüllung ihres eigentlichen Zweckes völlig versagt.»

Liebe Frauen, es ist jetzt 15 Jahre her, seit ich auf dem Möschberg die Grundregeln einer gesunden Lebensweise erlernen durfte. Diese sind mir zum Leitfaden für mein ganzes Leben geworden. Ich stehe heute als Masseuse und Heilpraktikerin

mitten im Brennpunkt von Krankheitsproblemen, neben meinem lieben Mann, der schon seit 25 Jahren im Pflegeberuf tätig ist, wovon 10 Jahre in Spitälern. Täglich werden ca. 30 Patienten in unserem Institut behandelt. Wir haben in unserer Arbeit wirklich Gelegenheit erkennen zu können, wie sehr Krankheit durch unrichtige Lebensweise verursacht wird. Da kommen sie täglich zu uns, all die Kranken und Halbkranken mit ihren Leiden und Gebresten, vor allem diejenigen mit chronischen Leiden, die sie Jahre und Jahrzehnte herumschleppen. Da hören wir die Klagelieder über Rheuma, Arthritis, Kreuzschmerzen, Hexenschuß, Halsstarre, Kopfweh, Nervenentzündungen, Migräne, Verstopfung und böse Beine. Dabei wird gebadet, gewickelt, gesalbt und massiert und nebenbei versuchen wir, diesen Leuten etwas über gesunde Lebensweise und Ernährung beizubringen. Und hier scheiden sich dann die Geister. Die einen erfassen die Richtigkeit unserer Ansichten und Erfahrungen, richten sich entsprechend ein und erleben baldige Besserung und sehr oft Heilung, während die andern kein Einsehen haben und finden, daß das Leben für sie nicht mehr lebenswert sei ohne ihre Genüßchen, wie Kaffee, Schwarztee, Süssigkeiten, Rauchen, Alkohol, üppige Fleischnahrung usw. Ja, sie sagen uns manchmal rundheraus, daß sie lieber ein paar Jahre weniger leben würden, als auf ihre Genüsse zu verzichten.

Liebe Frauen, ich glaube nicht, daß wir über die Länge unseres Lebens bestimmen können — aber das glaube ich, daß wir bestimmen können, ob wir diese uns zur Verfügung gestellte Zeit gesund und leistungsfähig verbringen, oder ob wir durch Krankheit und Siechtum dahinvegetieren müssen . . .

*

«Böse Beine»

Alles, was ich über Gefäß-Schädigungen erwähnt habe, wirkt sich natürlich speziell gerne auf die Beine aus. Nicht weil die Mutter offene Beine gehabt hat, muß die Tochter auch solche haben, sondern weil die Gewebe zu wenig Aufbaustoffe haben und stark geschädigt werden durch Giftstoffe, die die Gefäße erweitern und weil der Körper mit Gift- und Schlackenstoffen überlastet ist, gibt es offene Beine. Die offenen Beine sind mit

einem Ueberlauf zu vergleichen. Was geschieht, wenn man offene Beine schließt, zum Beispiel mit Spritzen, Salben usw. Dann hat der Körper eben keinen Ueberlauf mehr, und wenn man fortfährt, Gifte usw. in den Körper hineinzustopfen, wo soll dann der Körper diese ausscheiden? Dann kann wohl der Fall eintreten, daß die Beine nicht mehr offen sind, die Frau jedoch plötzlich eine Nierenbecken- oder Gallenblasen- oder eine Unterleibsentzündung bekommt. So entstehen chronische Entzündungen im menschlichen Körper.

Wie behandelt man offene Beine?

Zuerst wird immer die Verdauung in Ordnung gebracht und dann wird die Ernährung nach neuen Grundsätzen ausgerichtet.

Damit stehen wir bei den *Mineralstoffen.*

Wie führen wir unserem Körper die notwendigen Mineralstoffe zu? Wir verwerten auch das, was sonst bei den Bäuerinnen den Schweinen gefüttert wird, alle Gemüseabfälle. Wir haben bei uns in der Küche eine spezielle Pfanne, die Mineralien-Pfanne, in die wir beim Rüsten die sauber gewaschenen «Storzen», Salatblätter, Lauch, Rübli, Zwiebelschalen, Petersilienstiele, Kartoffelschalen usw. geben, dazu wenn möglich junge Brennesseln, im Frühling Bärlauch. Damit ein gutes Aroma entsteht, geben wir ein Stück gedörrten Steinpilz und etwa eine halbe Tomate dazu und würzen mit Küchenkräutern wie Majoran, Thymian usw. Diese *Gemüsebouillon* stellen wir jeden Tag her. Wir verwenden keine gekauften, von Fabriken hergestellten Suppen und Würzen. Mit dieser Gemüsebouillon haben wir gesundheitlich ausgezeichnete Erfahrungen gemacht. Denn in dieser Suppe sind alle notwendigen Mineralstoffe enthalten. Sie sind wasserlöslich und gehen beim Kochen nicht zugrunde. Seitdem wir dies so halten, fühlen wir uns alle viel leistungsfähiger und gesünder, trotzdem mein Mann und ich sehr oft monatelang 16 Stunden im Tag arbeiten, zwar in schlechter Luft, ohne Sonne und in der Ausdünstung von Kranken.

Sie können daraus sehen, wie widerstandsfähig der Körper ist, wenn man ihm auch die richtige Nahrung zuführt. Wenn ihr dies so hält und jeden Tag rohe Salate eßt, dann werden eure Beine gesund, auch ohne Salben und ohne Spritzen!

Bei Beinleiden spielt bei Frauen ein gewisser Funktionsmangel mit, d. h. die Beinmuskulatur wird nicht richtig trainiert.

Die rheumatischen und arthritischen Leiden

Hier haben wir uns wieder mit den gleichen Uebeln auseinanderzusetzen: Aufbaumangel, Funktionsmangel, Abbaumangel = Ausscheidungsmangel.

Aufbaumangel, vor allem bei den Knochen. Wenn wir nicht genügend Mineralstoffe aufnehmen, schwinden unsere Zellsubstanzen in den Knochen. Das zeigt sich beim Knochenquerschnitt. Das Knochengewebe, seine Struktur wird sehr locker. Damit unsere Knochen und der Stützapparat widerstandsfähig werden gegen Abnützungserscheinungen, muß die notwendige Festigkeit geschaffen werden. Da ist es wieder unsere *Gemüsebouillon,* die mithilft, den Körper in Ordnung zu halten.

Dann sollten wir natürlich alles in unserer Ernährung ausschalten, was uns die *Mineralstoffe* stiehlt. Damit z. B. weißer Zucker, Weißmehl, kurz alle denaturierten Nahrungsmittel umgewandelt werden können, braucht der Körper einen gewissen Bestand von Vitaminen und Mineralstoffen. Weil der Körper darauf aus ist, zunächst das Leben zu erhalten, greift er auf die Mineral-Reserven, die Leber. Deshalb — nicht weil der weiße Zucker oder die Schokolade beim Essen an die Zähne herankommen, werden unsere Zähne krank. Wir treiben über den Verdauungsvorgang Raubbau.

Fortsetzung folgt.

Von neuen Büchern

Maurice Ray: «*Einander lieben*»

Verlag Bibellesebund Zürich.

Wer ist Maurice Ray? Er ist Sekretär des Bibellesebundes. Durch seine Radiosendungen «Briefpost des Herzens» ist er in der französischen Schweiz eine sehr bekannte Persönlichkeit. Am Radio Sottens behandelt er Ehe- und Familienfragen. Aus dem Briefwechsel, der sich daran im Laufe der Zeit anschloß, ist dieses Buch entstanden.