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

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 21 (1966)

Heft: 3

Artikel: Das höchste Gut ist die Gesundheit

Autor: Rusch, Hans Peter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-890290

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: 13.07.2025

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

logischen Landbaus kennen zu lernen. Seit diesen Tagen stehen wir miteinander in Verbindung.

Meine Freunde in unserem Kibuz ersuchen mich jeweilen, alle Fragen und Schwierigkeiten, die bei uns auftauchen Herrn und Frau Dr. Müller zu unterbreiten und sie zu Rate zu ziehen.

Eine ganz besondere Freude war es uns, als Herr Dr. Müller vergangenes Frühjahr auch unseren Kibuz für einige Tage besucht hat und mit uns an Ort und Stelle unsere vielen Probleme besprach. Wir freuen uns so an seinem und seiner Freunde Werk teilhaben zu können und wünschen ihm zu seinem 75. Geburtstag viel Glück, Freude und Segen.

Möge er noch viele, viele Jahre mit seinem großen Wissen und seiner reichen Erfahrung allen, die sich mit dem organisch-biologischen Landbau befassen, Rat und Hilfe sein.

Für den Kibuz Jodfat, Jael Zohar.

Das höchste Gut ist die Gesundheit

Doz. Dr. med. Hans Peter Rusch:

Dr. Hans Müller zum 75. Geburtstag

Wir Menschen von heute erleben eine Zeit der Wandlungen. Alte Begriffe schwinden, neue gestalten sich; was früher als erwiesene Wahrheit galt, kann morgen als Irrtum gelten. Vielleicht ist das nirgends so deutlich wie in der Wissenschaft vom Leben.

In meiner Jugend war das Studium der Medizin eine Belehrung über Krankheiten, über ihre Entstehung, ihre Diagnose, ihre Behandlung. Von den Gesetzen der Gesundheit haben wir wenig zu hören bekommen. Gesundheit war eigentlich nur das «Freisein von Krankheit». Wer gerade keine Krankheit aufzuweisen hatte, der galt eben im Moment als «gesund».

Die zunehmende Zivilisation hat nun allmählich Zustände mit sich gebracht, die offensichtlich großen Einfluß auf die sogenannte Grundgesundheit haben: Es gibt immer mehr Menschen, die von Jugend auf nicht mehr gesund sind, obwohl sie

keineswegs immer krank sind. Freilich hängt das nicht zuletzt auch damit zusammen, daß man heute sehr verfeinerte Untersuchungsmethoden und überwachende Organisationen hat, die schon geringe krankhafte Veränderungen nachweisen. Es läßt sich aber nicht mehr abstreiten, daß die sogenannten Zivilisationskrankheiten zugenommen haben und weiter zunehmen.

Damit wird die Heilkunde nun vor neue Aufgaben gestellt, für die sie nicht gerüstet war. Bisher war «Krankheit» ein mehr oder minder deutlicher Gefahrenzustand, z. B. die Gefahr, an einer Blinddarmentzündung zu sterben oder durch ein Gelenkrheuma invalide zu werden. Heute muß man sich mit der Erkenntnis abfinden, daß weder das eine noch das andere ein unabänderliches Schicksal ist, sondern daß man schon *vor* einer gefährlichen Krankheit nicht mehr gesund war.

Um das zu verstehen, muß man sich folgendes klarmachen: Der ganze menschliche Körper besteht aus mikroskopisch kleinen «Zellen», gewissermaßen aus Einzel-Lebewesen — wie es die Bakterien sind — die zu «Geweben» vereinigt sind. Zwar gibt es da die verschiedensten Spezialgewebe wie Muskeln, Knochen, Haut, Blut oder vieles andere, grundsätzlich aber handelt es sich beim ganzen Körper um eine Anhäufung von Milliarden von Zellen, die ein gemeinschaftliches Leben führen; und eine jede Zelle hat eine bestimmte Aufgabe zu erfüllen, nämlich sich selbst zu erhalten und sich so zu benehmen, daß es zum Wohle das Ganzen ist.

Wenn man sich das ganz verständlich machen will, dann braucht man nur daran zu denken, daß praktisch eine jede Zelle, die wir im Körper haben, auch selbständig leben kann; es handelt sich also tatsächlich beim menschlichen Körper um etwas ganz ähnliches wie ein Volk, in dem auch ein jeder ein selbständiges Leben führen kann und zugleich dem Ganzen verhaftet, auf das Ganze angewiesen ist. Keine Zelle unseres Körpers könnte innerhalb dieses Großorganismus am Leben bleiben, wenn nicht andere Zellen ihre Pflicht tun. Und trotz aller Freiheit von heute, ist auch jeder Mensch auf seine Mitmenschen angewiesen. Umgekehrt aber können in einem Volke viele Menschen sterben, ohne daß das Volk gleich zugrunde ginge, und in einem menschlichen Körper können viele Zellen ausgemerzt werden, ohne daß der Körper deshalb zugrunde ginge.

Inzwischen haben die Forschungen am Lebendigen Dinge zutage gefördert, die das alte Bild von Gesundheit und Krankheit beinahe als Irrtum erscheinen lassen. Fast mit jedem Jahr kommen wir der Wahrheit darüber näher, was eigentlich «Gesundheit» ist und wie sie erhalten oder wiedergewonnen werden kann. Das läßt sich in zwei Leitsätzen zusammenfassen:

1. Gesundheit ist biologische Ordnung; im Falle des Menschen ist es die Ordnung in der Zusammenarbeit sämtlicher Zellen und Gewebe — so etwa, wie eine vorbildliche Funktion der Verwaltungs- und Regierungsorgane eines Staates.
2. Gesundheit ist vorbildliche Funktion einer jeden Zelle im Zellenstaat «Mensch». Man kann auch sagen: Ein Mensch ist nur so gesund, wie alle seine Zellen, die als Einzel-Lebewesen natürlich auch eine individuelle «Gesundheit» haben, eine andere Form biologischer Ordnung im Kleinen.

Beide Ordnungen sind voneinander abhängig; wenn auch nur ein einziger Zellverband seine Pflichten nicht erfüllen kann, gibt es keine vorbildliche Ordnung im Zellenstaat; und wenn auch nur eine lenkende Funktion, z. B. die Funktion der richtigen Blutverteilung im Körper oder der Spannungszustände in der Muskulatur nicht in Ordnung ist, kann der Körper nicht gesund sein. Aus diesen Erkenntnissen läßt sich ableiten, worauf es vor allem ankommt, wenn man gesund werden oder bleiben will.

Die lenkenden Funktionen unseres Körpers sind sehr von den äußeren Umständen unseres Lebens und von unserer Einstellung zur Umwelt abhängig. Ein Beispiel: Ein Schüler wird von zu Hause zu guten Zeugnissen angehalten, kann sie aber nicht bekommen, weil er sich nicht mit seinem Lehrer versteht. Er ärgert sich, hat Kummer, steckt in einem Konflikt und findet sich nicht heraus. Aus Gründen seiner Konstitution neigt er zum Krampfen in der Lunge — er bekommt Asthma. Ein Geschäftsmann möchte auch, wie die andern, einen größeren Gewinn machen, denn er ist ehrgeizig. Er hat aber nicht die gewissen Gaben, die man dazu haben muß, er versagt. Sein Körper neigt zur Blutgefäßreaktion in der Magen-Zwölffingerdarm-Gegend — er bekommt ein sogenanntes Magengeschwür. Eine Frau kommt nicht mit ihrem Ehemann zurecht, sie ist enttäuscht und hat Angst vor ihm. Sie neigt dazu, ihre

Hirngefäße zu verengern — und sie hat dann immer zu passender Stunde eine schwere Migräne. Wohlverstanden: Diese Menschen sind wirklich krank, denn sowohl ein Asthma wie ein Magengeschwür und Migräne sind wirklich ernstliche, quälende Krankheiten. Lunge, Hirn und Magen waren vorher gesund und sind auch sonst eigentlich nicht krank. Zuerst war hier die Ordnung gestört, und das, was der Körper da macht, ist in jedem Falle eine widersinnige Handlung: Wenn einem Organ das Blut abgestellt wird, dann wird es totsicher krank, auch wenn es vorher vielleicht noch ganz gesund war. Ursprünglich aber ist diese Reaktion eine durchaus sinnvolle Sache gewesen; auch jeder Gesunde stellt zu gewissen Zeiten hier die Blutgefäße enger und dort weiter. Zum Beispiel verengert der Sportsmann beim Hundertmeterlauf seine Bauchgefäße und erweitert dafür seine Muskelgefäße, weil eben dort das Blut gebraucht wird. Die Ordnung in der Gefäßspannung und damit in der wechselvollen Blutverteilung erscheint uns dann im rechten Licht, wenn wir wissen, daß der Mensch nur etwa 5 Liter Blut hat, daß aber in sein Gefäßsystem — wenn es ohne Spannungen ist — rund 50 Liter hineinpassen! Also: Es geht nicht ohne die Ordnung.

Und wie kann man darauf einwirken? Man muß «Ordnung in sich aufnehmen», wenn man «in Ordnung bleiben will». Davon wollen wir nachher noch sprechen. Des weiteren kann man dafür sorgen, daß unsere Lebensführung und unser Verhältnis zu der Umwelt und den Mitmenschen «in Ordnung» ist. Allerdings gibt es da keine allgemeingültigen Rezepte — das muß ein jeder mit sich selbst ausmachen. Wenn wir das ganze Jahr über eine ganz einseitige Tätigkeit ohne den nötigen Ausgleich ausüben, dann geht allmählich die Gesundheit verloren. Wenn wir von einem Kind ständig einseitige Leistungen in der Schule verlangen, machen wir es krank. Man sollte nicht nur sagen, daß «in einem gesunden Körper allein ein gesunder Geist» wohne, man sollte auch sagen, daß ein gesunder Geist allein verstehe, seinen Körper gesund zu erhalten. Freilich kann man alle Jahre zweimal oder dreimal in ein Naturheilsanatorium gehen, wo man für sein Geld dann die Kräfte des Lichtes, des Wassers und der Luft vermittelt bekommt, die uns die Natur auch ohne Geld schenkt, wenn wir sie recht zu brauchen verstehen.

Leichter kann man die Sache mit den biologischen Ordnungen und der Gesundheit begreifen, wenn man sie organisch-biologisch betrachtet. Wir kommen damit zu dem zweiten Lehrsatz, den wir oben gelesen haben: Gesundheit ist vorbildliche Funktion einer jeden Zelle des Körpers. Um das zu verstehen, müssen wir ein weniges von dieser Zellfunktion wissen:

Wir sagten, eine jede Zelle unseres Körpers sei ein Lebewesen für sich, das sich nur für die Zeit unseres Lebens dem Ganzen unterordnet. Tatsächlich haben die Zellen alle Einrichtungen, um selbständig leben zu können, auch hier gibt es sozusagen alle die Organe und Organsysteme, die der ganze Körper braucht: Einrichtungen zum Atmen, zum Ein- und Ausatmen, zum Verdauen, zur Ausscheidung. Es gibt einen Säftestrom, eine leitende Zentrale, einen festgelegten Zellbau, wie es einen festgelegten Körperbau gibt, und alles das vererbt sich an der Zelle ebenso wie am Körper. Nur die ganz besonders spezialisierten Zellen wie beispielsweise die Nerven- und Gehirnzelle, muß Einbußen an Selbständigkeit hinnehmen, um der Spezialisierung willen.

Wenn wir nun wieder bedenken, daß Gesundheit nichts anderes ist als biologische Ordnung, so finden wir sie hier in der einzelnen Zelle greifbar vor uns, nämlich in Form der sogenannten lebenden Substanz der Zelle. Dies sind die kleinen, organischen Gebilde — sie sind meist kleiner im Durchmesser als ein Zehntausendstel Millimeter — die die «Organe» der Zelle darstellen, die «Lunge», das «Hirn», den «Magen» usw. Wenn alle diese Organe «in der Ordnung» sind, dann ist die Zellfunktion auch in Ordnung, dann ist die Zelle gesund.

Eines aber hat die Zelle dem ganzen Körper voraus: Wenn ein oder mehrere Organe des Körpers untauglich werden, dann muß der Mensch sterben. Wird aber eine der lebenden Substanzen einer Zelle untauglich, dann kann sie im allgemeinen ausgetauscht werden. Im einzelnen weiß man noch nicht, was alles ausgetauscht werden kann, was nicht. Gesund leben würde demnach heißen: Dafür sorgen, daß der Körper, vielmehr jede seiner Zellen, ständig Gelegenheit haben, untauglich gewordene lebende Substanzen gegen gesunde, heile, neue Substanzen auszutauschen — vergleiche «Das Gesetz von der Erhaltung der lebendigen Substanz» und unsere These vom «Kreislauf der lebenden Substanzen». Wir müssen also gesunde,

lebende Substanz essen, denn nur so können wir sie bekommen.

Und nun wissen unsere Freunde schon allein weiter: *Gesunde lebendige Substanz kann nur die gesunde Pflanze und das gesunde Tier hergeben, und Pflanzen und Tiere brauchen den gesunden Boden, um ihrerseits gesunde lebendige Substanz zu bekommen. Der Boden aber bleibt nur gesund, wenn wir auf den Ablauf der Fruchtbarkeits-Bildung nicht künstlich einwirken, wenn wir den Prozeß der Humusbildung unbeeinflußt ablaufen lassen und ihn nur mit natürlichen Möglichkeiten fördern.*

Vielleicht haben es viele von uns früher nicht geglaubt, wenn man ihnen gesagt hat: *Gesunde, widerstandsfähige, seuchenfeste und fruchtbare Tierbestände bekommen wir mit Sicherheit nur auf gesunden Böden.* Inzwischen weiß es jeder von uns. Und diese Gesundheit, die eigentliche Grundgesundheit, wie wir Aerzte das nennen, die kann uns kein Arzt und kein Tierarzt schenken, sondern nur die Ordnungen der Natur. Wer sie zerstört, der ist verloren. Wer sie aber zu wahren und behüten versteht, der kann sicher sein, daß sein Geschlecht von Generation zu Generation gesünder wird.

Möchten es die Verantwortlichen bald einsehen und uns helfen, diese Arbeit an der Gesundheit der Menschen zu tun, diese Arbeit, die gewiß wichtiger ist als alles andere, weil es ohne Gesundheit kein Glück gibt und die menschliche Kultur zerfallen muß. Inzwischen aber wollen wir unser großes Werk weiter tun, auch wenn die anderen nicht wissen, daß es auch für sie getan wird.

Grundsätze einer Ernährung,

die der Gesundheit und Leistungsfähigkeit dient

Frau Dr. M. Müller

Wieder ist der Unterricht in der Ernährungslehre, die der Gesundheit und Leistungsfähigkeit einer Familie und all ihrer Glieder dienen soll, für einen Lehrgang oder Kurs an unserer «Hausmutterschule» abgeschlossen worden.