Hilfe in Krankheit und Müdigkeit durch lebensfrische Nahrung

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

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **9 (1954)**

Heft 4

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-890695

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

Hilfe in Krankheit und Müdigkeit durch lebensfrische Nahrung

Von Dr. Ralph Bircher, Erlenbach-Zürich

Wer an der Hospes zu Bern achtgab, der konnte etwas bemerken, das noch nie vorher zu sehen war: eine große Zahl von namhaften Köchen vieler Krankenhäuser und Restaurants, aus mehreren Ländern, bemühte sich vierzig Tage lang, in einem Kochkunst-Turnier Auszeichnungen zu holen, worin es darauf ankam, *lebensfrische Speisen* lecker zuzubereiten, sei es als ganze Mahlzeit oder als Hauptstück in einer Mahlzeit.

Woher das neue Interesse für Rohkost? Einfach weil jetzt immer mehr die Rede ist vom Gesundheitswert solcher Nahrung und immer neue Tatsachen darüber bekannt werden. Etwas davon soll hier berichtet werden.

Das Wichtigste ist wohl, was Forscher an der Wiener Universitätsklinik gefunden haben: daß lebensfrische Pflanzennahrung, lange als unwichtig angesehen, eine eigenartige und durch nichts anderes erzielbare belebende Wirkung im menschlichen Körper auslösen kann. Diese läßt sich etwa so beschreiben: es steigt die Energiespannung in und außer den Zellkammern und Aederchen (in Mikrovolt meßbar!), die Zellen beginnen lebhafter zu atmen, lebhafter zu arbeiten, sich rascher zu erneuern.

Die Zellen und Aederchen sind alle eingebettet in ein feines, schaumgummiartiges Gewebe. Dieses Zwischengewebe ist beim Kranken oft in bedenklichem Zustande, verquollen, verschlackt, ungeschmeidig. Unter dem Einfluß der lebensfrischen Pflanzennahrung entquillt es, wird es reiner, durchlässiger, elastischer, und den Zellen und Aederchen «wird wieder wohl» in ihrem Bett.

Auch die vielen feinverzweigten Blutäderchen: beim Kranken sind sie oft furchtbar verkrampft, verdickt, brüchig, leck. Unter dem Einfluß lebensfrischer Pflanzennahrung sieht man sie sich strecken im Mikroskop. Sie werden wieder geschmeidig und dicht. Das Blut kreist müheloser, wo es sich vorher hindurchquälte.

Und die Blutkörperchen selbst: beim Kranken oft klebrig, schlammig, klumpig. Unter dem Einfluß der lebensfrischen Pflanzennahrung werden sie allmählich wieder glatt und schlüpfen wie muntere Fischlein aneinander vorbei.

Und es ist die rohe, lebensfrische Pflanzennahrung, die allein solches vermag. Es gibt nichts anderes, das gleiches erreichen würde. Das beste daran ist, daß zugleich mit der wachsenden Energiespannung allenthalben die Lebendigkeit im Körper zunimmt, die Reaktionsgeschwindigkeit, die Abwehrkraft gegen Störung und Krankheit, und daß mächtige Heilungsvorgänge in Gang, stokkende, träge Heilprozesse wieder in Fluß kommen. Dasselbe Medikament wird wirksamer als vorher, und es braucht, wenn überhaupt, nur noch wenig davon. Der Mensch bekommt ein ganz anderes Lebensgefühl.

All dies ist natürlich nicht nur in der Krankheit wertvoll, sondern auch eine Hilfe in gesunden Tagen, um frischer und lebensvoller zu werden und sich vor Erkrankungen zu schützen.

Ein ähnlich tiefgreifender Wandel wird durch dieselbe lebensfrische Pflanzennahrung an einem zweiten Orte bewirkt, im sogenannten «inneren Milieu» des Verdauungsrohres. Es steht da heute, wie man weiß. gemeinhin nicht zum besten. In Amerika sollen, so hieß es kürzlich, 60 Prozent der Bevölkerung Abführpillen benützen, und auch bei uns gibt es zweifellos sehr viele Menschen, die an verlangsamter und mühsamer Verdauung leiden. Ein Forscher hat letzthin geschrieben, man müsse gesunde Darmbakterien bald im Museum suchen. Bei vielen Menschen ist der Darm eine Stätte ständiger Fäulnis- und Gärungsvorgänge und ist damit ein Herd von Krankheit für den ganzen Körper.

Pflanzliche Nahrung in lebensfrischem Zustand bewirkt nun auch da eine Gesundung, selbst nach dreißigjähriger Darmträgheit. Es ist kaum zu glauben, was für ein Wohlgefühl entsteht, wenn so ein Darm endlich wieder klaglos funktioniert. Es gelingt nicht immer, die Darmbakterien wieder ganz in Ordnung zu bringen; aber immer ist pflanzliche Rohnahrung dabei eine entscheidende Hilfe. Sie bindet nämlich den Sauerstoff im Darm, der mit der verschluckten Luft zusammen unvermeidlich ständig hineinkommt, und stellt so ein sauerstoffreies «inneres Milieu» her, und eben das

ist nötig, damit die gesunden Darmbakterien sich vermehren und die Fäulnis- und Gärungserreger verschwinden können.

Soviel über die beiden Hauptwirkungen. Sie sind derart, daß heute keine sinnvolle Krankendiät dieser lebensfrischen Speisen mehr entraten kann; sie sind gleichsam der Motor, der die Heilung voranzieht; während die meisten bisherigen Diätformen nur darauf aus waren, bestimmte Organe zu schonen und dabei oft so einseitig, daß sie auf die Dauer neue Krankheit erzeugten, wird mit solcher Krankenkost der «innere Arzt» gefördert, die Fähigkeit des Körpers, Krankheiten von innen her selber zu überwinden. Anpassung an Organschwächen muß natürlich in manchen Fällen auch da sein, selbst bei reiner Rohdiät. Bei empfindlichen Magenschleimhäuten zum Beispiel muß oft zuerst die Nahrung in Frischsaft- oder Rohpüreeform, eingehüllt in mildernde Schleime, gegeben werden; aber gerade solche Kranke brauchen die lebensfrische Nahrung am meisten. Oder bei Leber-Galle-Kranken muß das Fett sehr knapp gehalten werden; aber lebensfrische Nahrung bleibt immer die Grunddiät, die nur dem Zustand angepaßt wird.

Darum ist sie heute die Grundlage jeder Krankenkost und jeden Heilens. Natürlich kommt es darauf an, daß sie angenehm und ansprechend zubereitet wird, so daß der Kranke sie auch nimmt. Das ist für viele eine neue Aufgabe, die aber nicht mehr schwer ist. Man sah lebensfrische Speisen an der Hospes, die so zubereitet und angerichtet waren, daß eine Prinzessin daran ihre Freude haben konnte, und daß sogar, was vielleicht wichtiger ist, ein braver Schweizer nicht allzu brummig danach greift.

Auch für die Gesunden ist es, wie man begreifen wird, von grosser Bedeutung, daß sie täglich genug solcher Speisen zu sich nehmen. Lebensfrisches sollte bei jeder Mahlzeit ungefähr die Hälfte des Gebotenen ausmachen, um seine wohltätige Wirkung entfalten zu können. Auch sollten die lebensfrischen Speisen immer am Anfang der Mahlzeit, *vor* allem übrigen gegessen werden, um richtig zur Geltung zu kommen. Sie verhüten dann auch das Zuvielessen. Man sollte sie mit Aufmerksamkeit zu sich nehmen, um ihren Geschmack gut kennenzulernen. Ihre Wirkung ist um so besser, je frischer sie sind: am besten aus dem Garten, unverwelkt, sonnengereift, und erst ganz kurz vor dem Essen zerkleinert. Das ist mit den neuen Küchengeräten nicht mehr schwierig.

Von was für Stoffen in Früchten, Gemüsen und Nüssen hängt nun aber die gesundheitsschaffende Doppelwirkung ab, die man da entdeckt hat? Bei weitem nicht nur von den Vitaminen und Mineralsalzen, woran diese Nahrung so reich ist. Es gibt noch manches andere darin, und immer macht man neue Entdeckungen. So die *Enzyme:* feine Eiweißstoffe in lebenden Pflanzenzellen mit einer Reihe von wichtigen Aufgaben. Sie binden den Sauerstoff im Darm und stellen so die Darmgesundheit wieder her. Sie verhüten aber auch das ständige den Körper schwächende Aufgebot von weißen Blutkörperchen in den Darmwänden, das sonst am Beginn jeder Mahlzeit erfolgt. Diese Enzyme sind äußerst empfindlich auf Erhitzung und nur dort reichlich vorhanden, wo die Nahrung noch lebensfrisch ist, die Zellen darin noch lebendig sind.

Unlängst hat man einen Faktor in grünen Blättern entdeckt, der die Entzündungen der Magenschleimhäute heilt. Er ist ähnlich stark empfindlich auf Erhitzung und sogar auf Welken. Desgleichen zwei weitere Faktoren, die erst in allerletzter Zeit in ihrer Bedeutung erkannt worden sind, die Flavonfarbstoffe, die in einigen Garten- und Wildkräutern, am meisten in Stiefmütterchen vorkommen und eine wunderbare blutreinigende Wirkung ausüben, so daß man neuerdings Stiefmütterchenblättersalat in die Diät eingeführt hat; und sodann ein Heilstoff, der in einigen Blattgemüsen, am reichsten aber in Kapuzinerkresseblättern vorkommend, und gegen viele Krankheitserreger im Blut eine milde, nachhaltige Heilwirkung ausübt, so daß der Kapuzinersalat jetzt auch zur Diät gehört.

Als man die günstige Wirkung lebensfrischer Nahrung einsah, wurde auch festzustellen versucht, ob sie für Kraftleistungen taugt. Prof. Eimer in Marburg hat einige Sportstudenten auf der Höhe ihres Trainings auf reine Rohkost umgestellt und das Ergebnis sorgfältig geprüft: ihre Leistungen erreichten in dieser Zeit das Maximum. Sie fühlten sich besser als sonst und konnten die relativ großen Mengen, die bei solchen Leistungen nötig sind, sehr gut vertragen.

Das ist deshalb möglich, weil lebensfrische Nahrung noch eine weitere Wirkung von nicht geringer Bedeutung hat: sie hilft die Nahrung viel besser ausnützen, weil unter ihrem Einfluß alle Vor-

gänge im Körper sparsamer und wirkungsvoller ablaufen. Die gesunden Darmbakterien zum Beispiel verbrauchen bis 26mal weniger von der zugeführten Nahrung für sich selber als manche kranken. Der Unterschied kommt dem Menschen zugute. Diese Nahrungseinsparung hat sich vor allem auch bei Versuchen mit Unterernährung gezeigt. Die Gefahren ungenügender Nahrungsversorgung, besonders an Eiweiß, die man in der ersten Nachkriegszeit so eindrucksvoll kennengelernt hat — Wassersucht, Blutarmut und Anfälligkeit für Infektionen sowie rasche Entkräftung —, bleiben aus bei einer Nahrungsmenge, die um ein Drittel unter dem Minimum bleibt, aber nur insofern die Nahrung aus lebensfrischen Speisen besteht!

Es ist merkwürdig, daß man all dies erst in neuster Zeit wieder entdecken mußte. Es war schon eine geniale Leistung an Beobachtung und unabhängigem Denken, als Dr. Bircher-Benner die Bedeutung der lebensfrischen Speisen vor fast 60 Jahren entdeckte und ganz allein auf weiter Flur dafür eintrat, als alle diese neuen Forschungsergebnisse samt den Vitaminen noch in weiter Ferne lagen. Und doch hätte man eigentlich immer bedenken sollen, daß die Menschheit, bevor sie die Anwendung des Feuers zum Kochen der Nahrung erfand, Hunderttausende von Jahren lang von solcher Nahrung gelebt hat und offenbar von der Schöpfung dafür geschaffen ist.

Das heißt natürlich keineswegs, daß wir nun zu solchen Urzuständen zurückkehren sollen. Das Kochen und Backen ist eine Bereicherung, und ohne Erhitzung kommen wir heute nicht mehr aus. Aber wir verstehen jetzt, daß es eine große Verarmung, eine Beeinträchtigung des Lebens in uns war, als wir so sehr von der lebensfrischen Nahrung abgingen und uns fast ganz auf totgekochte beschränkten. Denn nur Leben erzeugt immer wieder Leben. Um lebenskräftig zu sein, müssen wir der «lebendigen» Nahrung einen Ehrenplatz in der täglichen Kost geben, und um in der Krankheit gesund zu werden, sie zur Grundlage des Heilens machen. Darum ist es nötig, daß jedermann diese neue Küchenkunst erlernt. Sie heilt, kräftigt, erfreut und sättigt — ohne jene Beschwerung nach dem Essen, die nach Kaffee, Süßigkeiten und Zigarren verlangt, um wieder «in Gang» zu kommen. In dem Zustand

vieler heutiger Menschen, der sich oft der Erschöpfung nähert, kann solche Kost eine entscheidende Hilfe werden.

Bauer, WIE SORGST DU für dein Kind?

V. Väter, Mütter, ihr seid die wichtigsten Mitarbeiter an Gottes Ordnung

Wer den Sahlistutz hinunterschritt, sah linker Hand bald ein leicht gewundenes Weglein einmünden; ein paar Zwetschgenbäume verbargen dort, der sonnenwarmen Mulde angelehnt, den bescheidenen Alterssitz — «sag, wo er daheim ist, der Zetti-Ueli, der dir im Vorbeigehen immer einen Vers zum Lernen aufgibt!»

«Im Troghüsli, und seine Frau auch — aber ich kann den letzten Spruch noch nicht ...»

«Ah, drum möchtest du jetzt im Bohnenplätz verschwinden? Nein, nein, mach nur weiter mit den Zwiebeln, *den* Mann brauchst du nicht zu fürchten, den sollten wir alle Tage bei uns haben, das ist einer der Besten auf der ganzen Himmelegg!»

Der Balmholzbäuerin war es ernst mit ihrem Lob, trotzdem sie ein und allemal, wenn der kluge Alte eine Unterhaltung spann, selber das Gefühl empfand, im Examen zu stehen. Aber er hatte ja soviel durchgemacht, meinte es gut und nötigte einen nur freundlicherweise zu andern Gedanken. Mußte man ihm das nicht *danken,* wo doch im Bauernhause die Gefahr bestand, daß immerfort *nur von dem, das sichtbar ist,* die Rede ging.

Richtig hatte der Zetti-Ueli den Balmholzprinzen schon erlickt.

«Ist recht, Hans, ist recht, Zwiebeln heimmachen — jetzt trag die Harrasse noch grad zum Weg hinüber, gibt einen starken Rükken, und den Karrer freut's. Den Psalm sagst mir das nächste Mal auf, weißt, von der Weid und dem Hirten ... Du leistet der Mutter Gesellschaft? Ist recht, ist recht. Ihr schafft wohl, Balmholz-