Kultursiechtum und Säuretod

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 7

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-552413

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

Wichtige Regel beim Pflanzen
Wenn jemand Kirschbäume in seinem Garten pflanzt, ist es wichtig, dass er eine frühe, eine mittlere und eine späte Sorte auswählt. Oft besteht in der Blütezeit die Gefahr, dass sie erfrieren. Zudem müssen sie von den Bienen gut befruchtet werden, und dazu ist schönes Wetter mit Sonnenschein nötig. Wer also eine sichere Ernte erzielen will, soll drei verschiedene Sorten pflanzen. Eine hat bestimmt die Chance durchzukommen. Auf unseren Kulturen haben wir dies mit grossem Erfolg praktiziert.

Unfall verhüten bei älteren Leuten

Es kommt nicht selten vor, dass ältere Leute auf unebener Strasse und sogar in ihrer eigenen Wohnung stolpern, wenn sie zum Beispiel an einen Teppich stossen, oder sie vergessen, sich am Treppengeländer festzuhalten und verfehlen eine Stufe.

Für gute Raumbelüftung sorgen
Sie beachten eine wichtige Tatsache des Sauerstoffmangels zu wenig, wenn sie sich in einem schlecht gelüfteten Raum aufhalten oder das Schlafzimmer ist nicht genügend gelüftet. Infolge der Sauerstoffarmut entsteht im Gehirn für 1 bis 2 Sekunden eine Leere, die zu solchen Unfällen führen kann. Gerade in dieser kurzen Zeit ist man nicht voll gegenwärtig und dies genügt, um zu stolpern, eine Treppe hinunterzufallen oder irgendwo mit dem Kopf anzustossen. Die Folge solcher Stürze sind Verletzungen und manchmal gefährliche Knochenbrüche, wie der gefürchtete Schenkelhalsbruch.

Wie kann vorgebeugt werden?
Dem kann in einer gewissen Hinsicht vorgebeugt werden. Das Aufstehen aus dem Bett muss langsam geschehen. Dann wird ein paarmal tief aus- und eingeatmet, um den Kreislauf anzuregen. Da im Alter die Reaktionsfähigkeit nachlässt, muss man lernen, mit den Augen zu laufen, das heisst, beim Gehen immer gut auf den Boden schauen. Bei starker Sonnenbestrahlung sorgt eine Kopfbedeckung dafür, dass es nicht zu einem Schwindelanfall kommt. Die Anpassung an die Witterungsverhältnisse ist ein guter Schutz gegen Unfälle. Im Winter musss mit Glatteis gerechnet werden oder im Herbst mit feuchtem Laub, auf dem man leicht ausrutschen kann. Bei Dunkelheit soll ein Kleidungsstück von heller Farbe sein, um vom Autofahrer nicht übersehen zu werden.
Es ist auch gut, wenn man sich nach dem Mittagessen auf ein halbes Stündchen hinlegt und richtig entspannt. Etwas in Eile oder Hast zu tun, ist die Ursache vieler Unfälle. Ebenso sind Aufregungen und Ärger sehr schlechte Begleiter.
Wer diese Ratschläge befolgt, wird sich vor Unfällen bewahren und seine Angehörigen von betrüblichen Erfahrungen zu verschonen suchen.

Kultursiechtum und Säuretod

«Kultursiechtum und Säuretod», so war der Titel eines Buches, das ich vor zirka 50 Jahren in die Hände bekam, geschrieben von McCann, einem amerikanischen Chemiker, der sogar längere Zeit eine bedeutende Rolle als Lebensmittelchemiker, im Osten der Vereinigten Staaten, gespielt hatte.
Er war der erste Wissenschaftler, dem ich begegnete, der den Mut hatte, auf die Übersäuerung in unserer Ernährung hinzuweisen. McCann war damals gleich einem Ru-

fer in der Wüste. Er zeigte aufgrund der Forschungen von Dr. Ragnar Berg, einem einsichtigen Gelehrten und Chef des Dr. Lahmann-Laboratoriums von Weissenhirsch, Dresden, das in den 20er Jahren eine grosse Bedeutung besass, dass, wenn die Übersäuerung in unserer Ernährung weiter fortschreitet, die Kultur der sogenannten zivilisierten Völker einem Siechtum entgegengetrieben wird. McCann bewies damals klar, dass die Bevölkerung durch die Einführung von weissem Reis, dem Reismehl, den vielen Weissmehlprodukten und all der raffinierten Nahrung immer mehr unter dem Überfluss an sauren Elementen und einem Mangel an basischen Stoffen leidet und somit einem Siechtum im Sinne von Zivilisationskrankheiten, wie man sie anderweitig bezeichnet, entgegensteuert.

Säureüberschuss und Basenmangel

Bei uns in der Schweiz nahm Dr. Bircher-Benner, mit dem ich etliche Male über dieses Thema sprach, einen ähnlichen Standpunkt ein, indem er sich ebenfalls auf die Forschungen von Dr. Ragnar Berg stützte, der bewiesen hatte, dass wir in unserer Nahrung zu viele Säuren und zu wenig basische Stoffe einnehmen und dies infolge der raffinierten Nahrung. Je mehr man die Nahrung raffiniert, um so mehr werden die basischen beziehungsweise alkalischen Stoffe entfernt, und die sauren Stoffe kommen so zur Geltung. Denn alle die äusseren Schichten, sei es nun die Kleie oder der Keimling, die man dem Getreide entzieht, besitzen einen Basenüberschuss, während die reinen Stärkeanteile, wie sie im Inneren der Getreidearten vorkommen, einen starken Säureüberschuss darstellen. Damals wies auch Dr. Klopfer auf diese Tatsache hin und auch Dr. von Borosini, der sich die Mühe genommen hatte, einige grossartige Bücher aus dem Englischen zu übersetzen.

Sein leider vergriffenes Büchlein «Der Magen ist kein Vergnügungslokal» war ebenfalls warnend in dieser Hinsicht. Alle diese erwähnten Männer machten bereits vor Jahrzehnten immer wieder darauf aufmerksam, dass wir uns falsch ernähren und zu wenig basenüberschüssige Nahrung einnehmen, die eben aus Gemüse, aus Salaten und Früchten besteht, aber zu viel eiweisshaltige Nahrung und raffinierte Stärkeprodukte auf den Tisch bringen.

Damals lächelten noch viele Forscher, Ärzte, Hygieniker und Therapeuten über die Beobachtungen, über das Erfahrungsgut und über die Überlegungen der erwähnten Männer.

Heute ist es anders, nachdem wir mitten in diesem Kultursiechtum stecken, wobei uns die Zivilisationskrankheiten, vor allem Krebs, Arthritis, Gefässleiden, hoher Blutdruck, Herzinfarkt, Gicht und wie sie alle heissen, vor schwere und sogar unlösbare Probleme stellen. Interessant ist, dass heute eine ganze Menge namhafter Wissenschaftler in das gleiche Horn blasen und warnend ihre Stimme erschallen lassen. Eine Vielzahl interessanter Bücher wurden in den letzten Jahren geschrieben, und die Autoren begründen genau das, was vor 50 Jahren schon Ragnar Berg und McCann in den erwähnten Büchern veröffentlicht hatten. Damals hatte man wirklich von seiten der Wissenschaftler überlegen gelächelt und diese Theorie der Übersäuerung und der Notwendigkeit eines Basenüberschusses in unserer gesamten Ernährung als unbegründet und als Phantasie einzelner Forscher abgelehnt.

Überschuss an Eiweiss

Die eiweissreiche Nahrung, Fleisch, Eier und Käse, wurde als Kraftnahrung gepriesen, mehr und mehr erfuhr unsere Ernährung eine Verschlechterung, was in einer Eiweissmast oder Eiweissüberfütterung zum Ausdruck kam.

Im Jahre 1935 gab ich das erste Buch, betitelt «Die Nahrung als Heilfaktor» heraus und bereits damals empfahl ich eine Entsäuerungsdiät und wies auf die Gefahren und Nachteile der allzu eiweissreichen Ernährung hin. Damals erklärte die Weltgesundheitsorganisation noch 1 Gramm Eiweiss pro Kilo Körpergewicht als das Optimum, also, als die notwendige Menge. Inzwischen aber haben die Wissenschaftler und die leitenden Forscher dieser Weltorga-

nisation eingesehen, dass das um das Doppelte zu viel war, und haben das Optimum auf 0,5 Gramm pro Kilo Körpergewicht begrenzt, so dass eine Person mit 70 Kilo nur 35 Gramm Eiweiss pro Tag einnehmen sollte, um gesund zu bleiben.

Bedrohung durch den Säuretod

Interessant ist nun, dass heute viele Forscher die Eiweissüberfütterung als eine der Hauptursachen für viele Zivilisationskrankheiten ansehen. Dieser Tage habe ich das interessante Buch «Die Eiweissspeicher-Krankheiten» von Prof. Dr. med. Lothar Wendt, das im Haug-Verlag Heidelberg erschienen ist, in die Hände bekommen. Prof. Wendt beweist streng wissenschaftlich, was wir schon ein halbes Jahrhundert lang immer wieder, ich möchte fast sagen intuitiv und laienhaft auf Grund unserer Beobachtungen und Erfahrungen behauptet haben. Auch dieser Forscher hat – wie er selbst in seinem Vorwort schreibt – einen enormen Kampf hinter sich, um einen Teil seiner wissenschaftlichen Kollegen davon zu überzeugen, dass die Eiweissüberfütterung, die heute unsere zivilisierte Menschheit krank macht, die Hauptursache für Arterienverkalkung, Bluthochdruck, Gicht, Rheuma, Hypercholesterinämie, Herzinfarkt, Schlaganfall, gewisse Formen von Fettsucht, verdicktem Blut mit all den Risikofaktoren als Folgen eines gestörten Kreislaufsystems darstellt. Prof. Wendt sagt interessanterweise auch: «Menschen und Wälder sterben an derselben Seuche, den sauren Tod». Er schreibt im 14. Kapitel seines Buches: «Die Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichtes tötet nicht nur menschliche Zellen, sondern jedes Leben». Interessant ist auch die Erwähnung, die Prof. Wendt im 20. Kapitel zum Ausdruck bringt: «Eiweissarme Ernährung im fortgeschrittenen Alter verlängert das Leben». Viele Professoren und Wissenschaftler behaupten nun aber, gerade im Alter müsse man mehr Eiweiss zu sich nehmen, was unlogisch ist. Denn Eiweiss ist ja ein Baustein, nicht ein Verbrauchsstoff, und im Alter muss man nicht aufbauen, in der Jugend muss man aufbauen. Im Alter benötigt man Betriebsstoffe, und, was eben wichtig ist, wir brauchen eine basenüberschüssige Ernährung, wie dies vor 50 Jahren Dr. Ragnar Berg und McCann bereits in ihrer Literatur veröffentlicht und begründet haben.

Instinktiv richtige Ernährung

Auf meinen vielen Reisen zu den Naturvölkern in den verschiedenen Kontinenten habe ich immer wieder gesehen, dass jene instinktiv und ohne über diese wissenschaftlichen Ergebnisse Bescheid zu wissen, das Eiweiss-Optimum nicht überschreiten und höchstens ein Drittel davon einnehmen, was man in den zivilisierten Nationen an Eiweiss konsumiert, und dass sie sich vorwiegend auf basenüberschüssige Nahrung verlegen. Das heisst, sie verwenden mehr pflanzliche als eiweissreiche, säureüberschüssige Nahrung.

Ich bin also Prof. Wendt sehr dankbar für sein Buch «Die Eiweissspeicher-Krankheiten», in dem er das nun wissenschaftlich begründet, was wir schon vor einem halben Jahrhundert unseren Freunden und Bekannten durch Vorträge, durch Zeitschriften und Literatur verständlich zu machen versuchten.

Naturheilmethoden in Indien

Als ich vor 25 Jahren Indien besuchte, um das Land gründlich kennenzulernen, sprach ich selbstverständlich auch mit Ärzten über die alten indischen Heilmethoden. In Europa war man damals, wie zum Teil auch heute noch, stark auf die von Professor Virchow ausgebaute Zellular-Pathologie eingestellt, das heisst, in der gesamten Schulmedizin hat man die Krankheit der Zelle ins Auge gefasst und war deshalb versucht, dem kranken Organ, ja sogar der kranken Zelle mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Daher war es auch naheliegend, dass man mehr symptomatisch,