

Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege :
Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 6 (1896)

Heft: 7

Artikel: Ueber die Methoden der Ernährung

Autor: Leven, Manuel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038458>

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: 10.02.2026

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

deßhalb für ein heilsames Gegengewicht gegen die Leichtfertigkeit, ich möchte sagen Frivolität, mit der man seine Glieder dem Messer und der Einwirkung von Giften überläßt; gegen die massenhafte Zunahme von Verunstaltungen und Gebrechen des Leibes; gegen die Geringschätzung, mit der man den Werth des Menschen vielfach beurtheilt; gegen die Ungenirttheit und Schamlosigkeit, mit der menschliche Gebrechen oft zur Schau getragen und oft auch bespöttelt werden; ich halte sie für einen Hebel zur Gesundung und Vervollkommenung des einzelnen Menschen und der ganzen Menschheit auf wahrhaft naturgesetzlichem Wege, der zugleich den Intentionen der christlichen Zeit entspricht. Die Natur, die sich alljährlich schmückt und verschönt, fordert ja den Menschen auf, ihrem Beispiele zu folgen und der Mann, der der schönste unter den Menschenkindern genannt wird, auf den der Heide Pilatus mit den Worten hinwies: «Ecce homo!», „Seht welch ein Mensch!“ ladet ebenfalls zur Nachfolge ein, auch darin, den Tempel unseres Leibes aus einer Mörderhöhle zum Bethause zu machen, aus dem der Frühlingsjubel nicht blos herausschlingt: „O wunderschön ist Gottes Erde“, sondern auch der Jubel ausbrechen soll über die fortschreitende Vervollkommenung und Veredelung der Menschen: O wunderschön ist die Menschheit, ja — wunderschön!

Ueber die Apparate für Selbstmassage siehe in den Annoncen die hierauf bezügliche Mittheilung.

Ueber die Methoden der Ernährung.

Von Dr. Manuel Leven,

„Bibliothèque Universelle et Revue Suisse“.

(Aus dem Französischen übersetzt.)

Der Vegetarismus sollte nach meiner Ansicht, nach zwanzigjähriger Erfahrung am Kran-

kenbette, die Grundbasis der menschlichen Ernährung bilden. Ich will damit nicht behaupten, daß die Fleischkost absolut ausgeschlossen sein soll, nein, aber sie muß entschieden der Pflanzenkost untergeordnet werden, wenn der Mensch seine Gesundheit bewahren, wenn der Arzt seine Kranken, sei die Art der Krankheit welche sie wolle, mit Erfolg behandeln will.

Die Kenntniß der richtigen Ernährung ist dem Menschen absolut nothwendig. Jedermann sollte wissen was er essen und was er trinken darf um gesund zu bleiben; er sollte auch, wenigstens annähernd, wissen wieviel er essen und wieviel er trinken muß, um den täglichen Verlust des Körpers zu ersetzen.

Und dennoch ist die Frage der richtigen Ernährung eine noch ganz unbekannte Größe.

Reiche und Arme, Gelehrte und Handwerker, der Bauer, der seinen Acker bearbeitet, und der Städter, der innerhalb den vier Mauern in einem Geschäftsbureau sich sein tägliches Brod verdient, sie alle füllen täglich und zu wiederholten Malen des Tages ihren Magen mit Speisen, ohne sich im Geringsten darüber Rechenschaft zu geben, welche von diesen ihnen nützlich und welche ihnen schädlich sind.

Ist die Wahl der Nahrungsmittel zufällig eine gute, so wird die Gesundheit erhalten; ist aber dieselbe eine schlechte, so erfolgt Unbehagen und Unwohlsein und nach längerer Zeit entwickeln sich Krankheiten jeder Art; aber stets waltet der Zufall.

Der Landmann, der weit entfernt von einem bevölkerten Centrum wohnt ist vorwiegend Vegetarianer; er lebt von Brod, Milch und Milchprodukten, Gemüse und Obst und trinkt Wasser; er konsumirt eben, was er in seinem Lebenskreise findet. Fleisch kommt nur in größeren Zwischenräumen auf seinen Tisch, namentlich an besonderen Festtagen; das Schwein oder die Kuh, welche er am Anfange des Jahres

geschlachtet, wird für den Verlauf desselben für ihn und seine Familie vollständig genügen, oft wird noch ein bedeutender Theil den Nachbarn käuflich abgetreten.

Seine Art zu leben schützt ihn vor Krankheit. Sehen wir aber den Fall, daß derselbe Landmann aus irgend einer zufälligen Ursache seine Wohnung in die Nähe eines bevölkerten Centrum verlegt, so wird seine Nahrungsweise geändert; er wird die Produkte seines Bodens leichter verkaufen, seine Einnahmen vermehren sich, seine neuen Lebensbedingungen und sein vermehrter Wohlstand werden in seiner Lebensweise eine bedeutende Aenderung herbeiführen. Er wird Wein trinken, weil in seiner Nähe sich eine Weinschenke befindet; das Wasser wird ihm nicht mehr munden und bald von ihm verschmäht werden; er wird ein- oder zweimal täglich Fleisch essen, denn der Schlächter ist sein Nachbar. Seine Ernährung wird eine ganze Revolution erfahren; das Fleisch wird unter seinen Nahrungsmitteln nummehr den ersten Rang einnehmen, er hört auf, vorwiegend Vegetarianer zu sein.

Er weiß nicht was er gethan hat, indem er so seine Lebensweise geändert; er hat der Krankheit Thür und Thor geöffnet, und sie wird nicht ermangeln ihn früher oder später heimzusuchen.

In den Städten geht der Arbeiter auf ähnliche Weise von einem System der Ernährung auf ein anderes über, ohne sich bewußt zu sein, welchen Einfluß diese Thatfache auf seine Gesundheit haben muß. Er wird mehr Vegetarianer sein, solange sein Einkommen beschränkt ist, und sich von Suppen, Brod, Gemüsen, Käse u. ernähren; sobald aber seine Einkünfte sich besser gestalten wird er sich zur Fleischkost bekehren, wird viel Fleisch konsumiren und viel Wein trinken.

Der Irrthum der Nothwendigkeit der Fleisch-

kost hat sich heutzutage unglücklicher Weise über alle Klassen und alle Schichten der städtischen Bevölkerung verbreitet; es gibt heute wohl kaum eine Mutter, welche nicht im besten Glauben und in bester Absicht ihren kleinen Kindern schon Fleisch zu essen gibt und sogar Wein zu trinken.

Es ist hier der Ort sich über die Ursache klar zu werden, welche diesen Irrthum selbst in ärztlichen Kreisen erzeugt hat.

Die Kraft wird in unserem Organismus im Nervensystem erzeugt; der Reiz, welcher vom Nervensystem ausgeht, bringt den Muskel in Thätigkeit (Kontraktion des Muskels); ist der Reiz stark und mächtig genug, so wird die Kontraktion des Muskels eine energische sein und das Individuum wird durch die Bewegungen der Arme und Beine seine Kraft entwickeln.

Der Reiz aber, welcher vom Nervensystem ausgeht, entwickelt sich in Folge der chemischen Umwandlung, welche Speisen und Getränke im Körper erfahren.

Die Gemüse (Erbsen, Bohnen) sind viel reicher an Nährstoff als das Fleisch; demzufolge erlauben sie dem Nervensystem eine anhaltendere Thätigkeit als das Fleisch.

Das Fleisch und der Wein regen das Nervensystem viel rascher und unmittelbarer an und erlauben ihm während einer kurzen Zeit mehr und größere Kraft zu entwickeln; aber diese im Nerven-Centrum so rasch und so unmittelbar erfolgte Erregung und daraus sich entwickelnde Spannkraft wird ebenso rasch einer Herabstimmung und Ermüdung weichen, welche beim Genuße von Gemüsen und Wasser sich nicht in so kurzer Zeit kundgibt.

Die Ermüdung kann nur durch bald darauf folgende neue Einnahme von Fleisch und Wein siegreich bekämpft werden, womit das Individuum gezwungen ist, immer größer werdende

und sich häufiger zu wiederholende Mengen Nahrungsmittel zu sich zu nehmen.

Die Kraft kommt nicht von der Nahrung und dem Getränke, aber einzig und allein vom Nervensystem; dieses aber findet in der chemischen Umwandlung dieser Beiden die Quelle seiner ganzen Thätigkeit.

Fleisch und Wein reizen das Nervensystem zu stark und ohne Unterbruch, aber dieser Reiz kann, je nach der Widerstandskraft des Individuums, nur für eine gewisse, kürzere oder längere Zeit, ertragen werden; sobald der Organismus diesen mächtigen Reiz nicht mehr zu ertragen vermag, entsteht die Neurose, (die allgemeine Nervenschwäche, die Nervenkrankheit) und in ihrer Folge alle möglichen Krankheiten.

Der Vegetarismus verursacht dem Nervensystem keine so tief eingreifende Reize, welche ihn erschüttern und erschöpfen. Der Alkohol bringt eine Ueberreizung und darauffolgende Erschöpfung und Entartung hervor, sowohl in den Blutgefäßen welche er durchfließt, als auch in den Eingeweiden welche er durchtränkt, sowie im ganzen Nervensystem und dessen Centren, wie Gehirn und Rückenmark &c. Nichts derartiges kann geschehen mit dem Wasser; unser Körper ist zu seinem größten Theile aus Wasser zusammengesetzt. Das Wasser das wir trinken, ersetzt das Wasser, welches der Körper täglich und stündlich verliert.

Der Arbeiter, welcher zur Fleischkost übergetreten ist, wird ohne zu wollen, sich gedrängt fühlen, immer mehr davon zu genießen; die Fleischnahrung wird ihn mehr kosten als die Pflanzennahrung und er wird sich zur größeren Arbeitsleistung genöthigt sehen, um seine vermehrten Ausgaben durch vermehrten Gewinn zu decken. Die Art der Ernährung an und für sich und das Getränke (der Alkohol) um so mehr, werden seine Gesundheit schädigen und die Krankheit erzeugen; die durch die Krankheit

bedingte Arbeitseinstellung wird das Elend zum Gefolge haben und dieses wird das Endresultat der überwiegenden Fleischnahrung sein.

Der beste Beweis, daß der Mensch bisher nie eine sichere Richtschnur gehabt in Bezug auf die Wahl seiner Nahrung, liegt in dem fortwährenden und unbegründeten Wechsel derselben.

Ich erinnere mich gut, daß vor 40 Jahren der Vegetarismus es war, der an der Tafel meiner Eltern vorherrschend die Wahl der Speisen diktirte.

Unsere Mahlzeit war folgende: auf die Suppe folgte eine große Schüssel Gemüse, welcher wir die vollste Ehre anthaten; das Fleisch kam erst nur in dritter Linie; wir aßen davon nur sehr wenig und zwar schon aus dem einfachen Grunde, weil wir bereits gesättigt waren; als Getränke kam nur Wasser auf den Tisch.

Gegenwärtig ist es umgekehrt; der Vegetarismus spielt eine ganz unbedeutende Rolle; auf jedem Tische folgen auf die Suppe ein, zwei, drei, ja sogar vier Fleischspeisen, je nach dem Wohlstande der betreffenden Familie; das Gemüse kommt erst auf den Tisch, wenn Niemand mehr Lust zum Essen verspürt.

Die Kost wechselt unter allen Himmelsstrichen; im Süden ist man wenig Fleisch und trinkt wenig Wein; im Norden hingegen wird sehr viel Fleisch konsumirt, viel Fett und ebensoviel Wein und andere geistige Getränke; der Annamite und der Indier nähren sich nur von Thee und Reis.

Ist im Süden das Nahrungs-Bedürfniß des Körpers etwa geringer als im Norden? Wechselt dieses Bedürfniß je nach der geographischen Breite und je nach den Völkern? Nein, es drückt sich überall nur mit geringem Unterschiede und beinahe auf dieselbe Weise aus; nur die Auswurfstoffe des Körpers sind es, welche uns über die Natur der Umwandlung der eingenommenen Nahrung belehren können,

nur sie sind es, welche uns einen Wink geben über die Menge der ausgenützten Stoffe, d. h. über die Mengen, welche zur richtigen Ernährung und Erhaltung unseres Organismus nothwendig sind.

Die tägliche Beobachtung lehrt aber, daß unter allen Himmelsgegenden, unter allen Klimaten und bei den verschiedensten Beschäftigungen und Berufen die Auswurfstoffe sehr wenig unter sich verschieden sind; der Organismus des Menschen zeigt also darin eine große Einförmigkeit.

Der Mensch der arbeitet, hat einen relativ größeren Stoffverbrauch, als derjenige der ruht. Ich habe aber viele Arbeiter beobachtet und behandelt, welche wegen Erkrankung des Magens, während einer gewissen, mehr oder weniger langen Zeit, keine andere Nahrung ertragen konnten als Milch und Eier; mit zwei Liter Milch und vier Eier pro Tag, mit Ausschluß irgend welcher anderen Nahrung, hatten sie dennoch genügende Kraft ihre Arbeiten zu verrichten, ohne dabei abzumagern.

Unser Organismus ist in Wirklichkeit sehr genügsam; er verlangt von uns nur geringe Opfer und geringe Ausgaben. Es sind wir, die wir unsern Körper mit einem Ueberschuß von Speisen und Getränken belasten, die ihm nicht zu Gute kommen; er antwortet darauf durch eine Störung seiner Funktionen; er macht uns krank und elend. (Fortsetzung folgt.)

Korrespondenzen und Heilungen.

Weslen, im Juni 1896.

Den unschätzbaren Werth der elektro-homöopathischen Mittel von H. Sauter in Genf, und deren wunderbare Wirkung auch in der Hand eines Laien, will ich den verehrl. Lesern der

Annalen nun nicht länger vorenthalten und ihnen einige interessante Erfolge mittheilen:

1. Durch den außerordentlich günstigen Erfolg und Veröffentlichung desselben in der Monatschrift vom Februar 1889 gab ich einem alten Homöopathen Veranlassung, sich von der Wirklichkeit desselben zu überzeugen und mich zu besuchen. Staunend über den Erfolg gestand er, daß er mit der alten Homöopathie solche Heilungen nicht erzielt habe und wandte sich von da an der Elektro-Homöopathie zu, durch die er nach einiger Zeit ebenfalls die besten Erfolge zu verzeichnen hatte.

Später kam er eines Tages wieder und berichtete, daß sein Sohn, 35—40 Jahre alt, schwer leidend, vor einer Operation stehend, mich um Rath bitten möchte. Vorhandene **Leistendrüsen**, die er mit Homöopathie heilen wollte, seien so sehr angeschwollen und schmerzhaft, daß er einen allopath. Arzt habe rufen müssen und dieser habe erklärt, daß die Drüsen in vier Tagen herausgeschnitten werden sollen, wozu sich der Sohn nicht entschließen könne. Da die Drüsen noch nicht aufgebrochen und in Eiterung übergegangen, rieth ich auch ab von einer Operation, indem ich empfahl, vorerst einen Versuch mit den elektro-hom. Mitteln zu machen, zum Herausschneiden sei noch immer Zeit. Verordnete: S 1 + A 2 + C 4 + Sy 1 + rothes Fluid im Liter innerlich; S 2 + A 2 + C 4 + Sy 2 + grünes Fluid zu Umschl., je 20 Korn auf 2 Deziliter Wasser; die Umschläge alle 2 Stunden erneuern und während der Nacht grüne Salbe auflegen. Der Rath wurde befolgt, die Mittel angewendet; am vierten Tage kam der Arzt zum Aufschneiden, aber was? — staunend mußte er zugeben, daß es da nutzlos wäre, indem bereits nichts mehr vorhanden und die Bubos verschwunden waren. Nach Verlauf von 14 Tagen war Patient völlig hergestellt und wieder arbeitsfähig.