Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege:

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 6 (1896)

Heft: 8

Artikel: Ueber die Methoden der Ernährung [Fortsetzung und Schluss]

Autor: Leven, Manuel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038459

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: 18.10.2025

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

Urtifel aus dem Götting'schen Taschenbuche, der betitelt ist: "Das Luftbad". In demselben wird auch des Erdbades Erwähnung gethan und heifit es da folgendermaßen: "Diefes Bad sowohl als auch das Wort dazu ist eine Erfindung des berühmten Dr. Graham, des Erfinders des himmlischen Bettes. So kostbar sein himmlisches Bett war, so wohlfeil ift sein Man läßt ein Loch in die Erde Erdbad. graben, fo tief, daß man darin bis an ben Hals stehen kann und stellt sich nackend hinein, läßt alsbann Erde hinzuwerfen und etwas fest anstampfen bis an den Hals. Es darf nichts frei bleiben als der Ropf, selbst die Arme nicht."

Viele Menschen werden instinktiv fühlen, daß ein solches Erdbad außerordentliche Wirkungen haben umß. Viele aber werden ungläubig lächeln. Es entsteht daher die Frage, welchen Bedingungen denn dieses Erdbad seine Heilskraft verdanken soll. Versuchen wir diese Frage zu beantworten.

Bei dem Erdbad fommt die Erde in unmittelbare Berührung mit der haut. Die hant aber ift in fortwährender Thätigfeit begriffen, nämlich in der Thätigkeit der Gin= und Aus= athmung. Diese Thätigkeit darf niemals aufbören, andernfalls der Mensch sofort zu Grunde geben würde (Hauterstickung) wie es 3. B. bei der Zerstörung der gesammten Haut durch Berbrennung häufig vorfommt. Wenn daher die Hautathnung im Erdbade aufhören würde, fo würde nicht Beilung, sondern der Tod eintreten. Aber sie hört durchaus nicht auf. Denn die Erde ist poros und mit Luft ausgefüllt. Sit Diesem Sinne könnte man sagen, daß auch die Erde "athmet". Denn einerseits gibt fie Ausbünstungsstoffe an die Luft ab und nimmt andererseits Luft in sich auf. Und zwar thut sie dies in desto höherem Mage, je trockener fie ift. Denn, wenn sie feucht ift, läßt das in

ihr enthaltene Waffer weniger Raum für die Luft. Auf diese Weise erklärt es sich ja auch allein, daß viele Thiere mit Athmungswerfzeugen immer oder zeitweise in der Erde leben fonnen. andere zum Winterschlafe sich, wie man fagt, "unter die Erde" begeben; der Frost hindert zwar den Zutritt der Luft zur Erde, verhindert aber zugleich, daß die in der Erde ichon vorhandene Luft entweicht. Die Naturforscher fonnten immer nicht einsehen, wie Thiere mit Athmungswerfzeugen unter der Erde leben können und noch dazu im Winter, weil sie eben nicht wußten, daß die Erde ein Luft= förper, ausgefüllt mit erdigen Stoffen ift. Für uns kommt hier in der Hauptsache in Betracht, daß man also "unter der Erde" athmen fann.

(Schluß folgt.)

Heber die Methoden der Ernährung.

Von Dr. Manuel Leven. (Aus dem Französischen übersetzt.)

(Fortsetzung und Schluß.)

Warum wechselt denn der Mensch fortwährend in der Auswahl seiner Nahrungsmittel? Weil er nicht weiß, was er thut; weil er weder in ihm, noch außer ihm, eine mahnende Stimme hört, die ihn belehren und leiten könnte.

Die Philosophen sagen wohl, wir hätten in uns einen Führer und Wegweiser, einen Instinft der Ernährung, nämlich das Gefühl des Hungers und des Durstes, welchem wir solgen und welches uns leiten soll; dieser Instinft sei eine Schildwache in unserm Organissmus, welche uns vor jeder Unmäßigkeit schützen müsse.

Die Philosophen wissen aber nicht, daß dieser Instinkt von unserm Nervensystem abhängig ift, d. h. von der Nahrung und den Gestränken, welche wir unferm Körper einverleiben.

Der Beweis hiefür liegt darin, daß eine große Anzahl Menschen, welche mit einem schlecht equilibrirten Nervensustem geboren wersden, niemals Hunger und Durst verspüren; sie essen, wie sie sagen, nur aus Vernunstsgründen, aber ohne den geringsten Neiz dazu zu verspüren. Bei solchen Menschen ist es mir nur dann möglich gewesen das Gefühl des Hungers und des Durstes herzustellen, nachdem ich zuerst das Nervensustem in das richtige Gleichgewicht gebracht hatte.

Der Begetarismus erhält ben Justinkt nach Nahrung und ist sein bester Schutz; der Begetarianer kann sich von seiner Stimme leiten lassen; sie wird ihn niemals betrügen und irre führen.

Dasselbe gilt aber nicht von demjenigen, welcher der Fleischfost huldigt.

Ochsenfleisch und Wein reizen das Sonnensgeslecht, das nervöse Zentrum des Magens, in hohem Grade.

Der Instinkt nach der Nahrung wird vom Sonnengeslecht aus wach gerufen. Ist dieser Ruf ein heftiger und stürmischer, so äußert sich der Instinkt in heftiger und brutaler Weise.

Fleisch und Wein reizen diesen Instinkt zu sehr und in übertriebener Weise. Wenn also dieser Reiz durch dieselbe Nahrung und dassielbe Getränt zu wiederholten Malen des Tages stattsindet, ist leicht vorauszusehen was daraus erfolgen soll: der Instinkt wächst unaufhörlich und wir werden nothwendiger Weise dazu gesträngt mehr zu essen und zu trinken als nothwendig wäre.

Somit wird unter dem Einflusse der Fleischnahrung der Instinkt, der uns leiten sollte, alterirt; wir werden von ihm vom richtigen Wege abgelenkt und wir können und sollten nicht mehr demselben Folge leisten. Ist aber einmal der Mensch an das Fleischeregime gewöhnt, so wird es ihm schwer sich der Suggestion des Instinktes zu entziehen, welcher ihn irre leitet; er kann sich derselben nicht mehr entziehen, ohne das Hinzutreten des Arztes, von welchem er dann Rath und Hilse verlangen und erhalten sollte.

Der Mißbrauch in der Fleischnahrung datirt seit circa 40 Jahren, die Ursache dieses Mißbrauches ist leider die ärztliche Schule selbst gewesen, welche den Einfluß der Nahrung und der Getränke falsch beurtheilend auf den unrichtigen Schluß gekommen ist, daß die Blutarunth nur durch Fleisch und Wein geheilt werden könne?

Diese falsche ärztliche Auffassung gab dem Begetarismus den Gnadenstoß.

Schon seit langer Zeit habe ich in meinen Werken die Aufmerksamkeit der Aerzte auf die schädlichen Folgen dieser unrichtigen Lehre der Diätetik hingewiesen.

Eine gewisse Anzahl von Aerzten hat auf meine warnende Stimme gehört und seinen Ruten daraus gezogen.

Die Mehrheit derselben aber fährt fort ihre Kranken ausschließlich durch Fleisch und Wein stärken zu wollen und ist sich nicht bewußt, daß sie hierdurch denselben nur mehr schadet.

Der Grund, den ich schon aufgeführt habe, liegt darin, daß die Kraft ihre Quelle im Nervensystem findet; das Nervensystem besitzt die angeborene Kraft; die Nahrung und das Getränk dienen nur dazu, dieser Kraft ihre volle Ausdehnung zu geben.

Beim Kranken ist eben das Nervensustem stets angegriffen; Fleisch und Wein vermehren, als stark reizende Substanzen, die Störung im Nervensustem; sie sind dem Zustande desselben nicht mehr zuträglich, sie vermehren seine funktionelle Störung, sie schaden ihm, sie verhindern dasselbe zu seinem Normalzustande zurückzusehren. Nur der Vegetarismus ist dem franken Nervensystem zuträglich, besonders wenn der frankhafte Zustand der Nerven ein sehr bedeutender ist; die Pflanzenkost wird von den franken Nerven viel besser ertragen und hilft denselben ihre funktionelle Thätigkeit wieder aufzunehmen.

Es gibt aber noch viele andere wichtige Gründe, die mich zur Behauptung berechtigen, daß in der Ernährung des Menschen die pflanzlichen Nahrungsmittel die hervorragende Rolle spielen müssen.

Von diesen Gründen habe ich diesenigen bereits erwähnt, welche sich auf das Individuum selbst beziehen; dieselben sind der Hygiene und der Therapie (Heilung der Krankheiten) angehörig.

Noch andere sind aber von nicht geringerem Interesse und sollten auch vom Arzte nicht unsbeachtet bleiben.

Das vegetarianische Regime ist für densjenigen, der von dem Ertrage seiner Arbeit lebt, entschieden ökonomischer als die Fleischkost; daraus folgt, daß dasselbe einerseits eine gesringere Arbeitsleistung erlaubt, anderseits den Arbeiter in den Stand setzt, nicht die volle Summe seines verdienten Geldes für seine Ersnährung ausgeben zu müssen.

Die Fleischnahrung und der durch dieselbe verursachte Weinkonsum, bürden dem Arbeiter eine viel größere Geldauslage auf, welche er nur durch vermehrte Arbeit decken kann; er verzehrt den größten Theil seines täglichen Verdienstes.

Bei der vegetabilischen Nahrung fann der Arbeiter Ersparnisse machen; bei der Fleische nahrung nicht.

Der Begetarismus schützt denselben vor Krankheit; die Fleischkost macht ihn krank und zwar zunächst durch die Art der Ernährung selbst und in zweiter Linie durch das Ueber-

maß von Arbeit, zu welchem sie ihn zwingt. Dieses llebermaß von Arbeit erbittert ihm das Leben, macht ihn traurig und muthlos.

Bei der Pflanzennahrung, welche bedeutend billiger ist, wird wohl Niemand in Gefahr kommen, Hungers zu sterben; was jeder durch seine Arbeit verdient, wird stets hinreichen, um sich zu ernähren.

Dasselbe gilt aber nicht von der Fleischfost. Wir sind am Ende unseres Jahrhunderts entschieden auf dem höchsten Entwicklungspunkt des Fleisch-Regimes angelangt; weiter kann dasselbe wohl kann getrieben werden und doch hört man immer und überall von Leuten, welche Hungers starben; es ist das nur die fatale Folge der übermäßigen und kasenlichließlichen Fleischnahrung; dieselbe ruft zunächst der Krankheit und nachher dem Elende.

Unser gegenwärtiger sozialer, moralischer und physischer Zustand ist die Rückwirkung dieser falschen Nahrungsmethode.

Die größte Sorge der Regierenden ist die Nahrungsmittelfrage und ihre Stimme ist stets für denjenigen gewonnen, der Fleisch und Wein zum billigsten Preise anbietet.

Es ist wahrlich höchste Zeit gegen diese gegenwärtigen Tendenzen aufzutreten.

Die Fleischnahrung ist aber noch die Grundursache einer andern Geißel, welche vorher unbefannt war und welche die schrecklichste ist von Allen, schrecklicher noch als alle Spidemien und alle länderverheerenden Kriege, ich meine den Alsoholismus.

Wenn die Regierungen sich nicht beeilen, dem Alkoholismus zu steuern, so wird er ganz allein alle Zivilisation untergraben. Alle Völker, alle Klassen unserer menschlichen Gesellschaft sind von demselben ergriffen.

So viele Leute sind nie betrunken und sind dennoch fortwährend alkoholisirt; der Alkohol dringt langsam in alle Gewebe, in alle Eingeweide, in das Nervenspstem, verursacht bei Eltern und Kindern den Zerfall des Indivisuums und der Generationen, legt den Grund zum Wahnsinn und zum Verbrechen, zum Selbstmorde und zu den meisten Krankheiten: Schwindsucht, Gicht, Diabetes, Albuminurie 2c.

Der Arzt, der mit Schrecken dieser Uebersstuthung von Krankheiten zusieht, sucht dem Uebel abzuhelsen durch Gründung von Ansstalten, in welchen die Trunksüchtigen gepflegt und ihnen jedes geistige Getränk entzogen werden soll.

Diese Anstalten sind von keiner großen nützlichen Tragweite; ein vom Alkohol durchseuchter Mensch wird nicht mehr geheilt; der Alkohol benimmt dem Menschen jede Freiheit der Handslung und beraubt ihn der menschlichen Würde. Und wenn auch einzelne wenige geheilt und gebessert werden, so gehen dafür tausende zu Grunde.

Der Grund, warum der Mensch zum Alfosholismus kommt, liegt darin, daß er die Wirskungen der Nahrung und des Getränkes im menschlichen Organismus vollständig ignorirt und weil er einem falschen Nahrungs-Regime huldigt. Von der Schule aus sollte schon dem Kinde gelehrt werden, welche Nahrungsmittel und Getränke ihm zuträglich sind und welche es als schädliche meiden muß; es sollte auch ferner dem Kinde schon gelehrt werden, was die Folgen eines schlechten Nahrungs-Regimes sind.

Würden die Lehrer beim Kinde an den Instinkt des Lebens appelliren und es unterrichten, in welcher Weise Leben und Gesundheit durch ein richtiges Nahrungs-Regime erhalten werden können, so würde das kindliche Gehirn wohl kaum mehr diese Lehren vergessen und dieselben würden ihm später noch nützlicher sein, als der ganze übrige Schulumerricht.

Wenn schon die Kinder wissen würden, was

für verheerende Mebel der Mißbrauch des Fleisches und des Weines erzeugen können, so würde die Menschheit sich wieder zum Begestarismus belehren wollen, sie würde sich ferner wohl vor dem Alfoholismus hüten und der Alfoholismus würde verschwinden.

Die Wissenschaft der richtigen Ernährung würde den Menschen auf seiner ganzen Lebenssbahn begleiten und ihm das Leben leicht und angenehm machen.

(,,Bibliothèque Universelle et Revue Suisse".)

Elektro-homöopathische Aphorismen.

Bon J. P. Mojer in St. Johann-Saarbrücken.

(Fortsetzung.)

XII. Der unliebfame Ausfluß.

Es trat ein sehr vornehmer Herr zu mir berein, der absolut seinen Namen nicht nennen wollte. Mit Unbefannten habe ich nicht gerne zu thun — allein, ich ließ ihn beichten. Er hatte an unliebsamer Stelle (feit einigen Monaten!) einen "grünlichen Ausfluß", bem er ebenfalls ben rechten "Namen" nicht geben wollte. (Es kommt ja auch auf Namen nicht an.) Kurzer Sand fragte er ob ich folches mit Sicherheit heilen fonne und in welcher fürzesten Zeit. Darauf fragte ich erst, wodurch denn der Ausfluß entstanden und was er schon "dagegen" gethan habe. Er er= wiederte, in S. (fleine Festung) sei er eben (?) entstanden, worauf er nach Paris gereift sei, ihn dort (beimlich) furiren zu laffen. Alle Ginspritzungen haben aber nichts genützt; benn er fühle sich darauf auch fonft im Rörper frant. Run fagte ich ihm, gewöhnlich fei man mit solchen Dingen, wenn frisch, in 7 bis 10 Tagen fertig, bier bauere es länger. Dann verordnete ich ihm C 4, jeden Abend