

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

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 8 (1953)

Heft: 1

Artikel: Die natürliche Ordnung der Nahrung

Autor: Müller, H.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-890650>

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: 28.01.2026

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

Arbeiten im Juni

Die Kartoffeläcker sind kurz nach dem Anhäufeln gegen die Krautfäule zu bespritzen. Als Spritzmittel löse man in 200 Litern Wasser 6 kg Quarzpuder und 4 kg Ackerschachtelhalm auf und lasse die Lösung 20 Minuten kochen. Als Klebstoff kann zirka 10 Prozent Schotte beigegeben werden. Das Spritzen ist bei warmem und feuchtem Wetter in 10—14 Tagen zu wiederholen.

Alle Obstbäume werden mit dem Blattspritzmittel bespritzt. Das Kieselsäurepräparat verbessert die Qualität.

Auch in den Sommermonaten wird das Kompostieren mit größter Sorgfalt weitergeführt. Das Erhitzen der Haufen sollte nicht über 45 Grad Celsius ansteigen. Die Komposthaufen werden deshalb nicht über 2 m breit und 1,2 m hoch angesetzt. Man lasse sich Zeit und Mühe des Umschichtens nie reuen. Spätestens sechs Wochen nach seinem Ansetzen sollte jeder Komposthaufen umgeschichtet werden. Es empfiehlt sich deshalb, jeden Monat einen neuen Haufen anzulegen.

W. B.

Die natürliche Ordnung der Nahrung

1. Eine *richtig* zusammengesetzte Obstnahrung ist absolut vollwertig. Ich sage: richtig zusammengesetzt. Dazu braucht es nicht nur Obst wie Äpfel, Birnen, Pflaumen, Trauben, sondern auch Nüsse, Haselnüsse, Mandeln, welche besonders eiweiß- und fettreich sind.

2. *Nach den Früchten kommt das Gemüse* (Blatt- und Knollen-gemüse), das eine Bereicherung der Obstnahrung bedeutet. Eine solche Nahrung ist zum Beispiel zehnmal vitamin-C-reicher als die Nahrung des modernen Menschen.

Diese Nahrung ist im wahren Sinne des Wortes eine *Schutznahrung* gegen allerlei Krankheiten. Die Gemüsenahrung hat gegenüber der Obstnahrung einen Nachteil: sie muß meist gekocht werden. Wenn auch durch das Kochen viele Gemüsearten dem Menschen zugänglich gemacht werden, so bedeutet es nichtsdestoweniger eine Verschlechterung der Nahrung dadurch, indem Vitamine, Fermente und andere Nährstoffe zerstört werden.

Es ist interessant festzustellen, daß tatsächlich auch der biblische Bericht mitteilt, daß der Mensch erst nachträglich zur Gemüsekost griff, nachdem die klimatischen Verhältnisse ungünstig geworden waren. Auch heute ist es noch so, daß wir besonders im Winter warme Nahrung brauchen, selbst wenn diese durch das Erhitzen an Wert verliert.

3. Wenn nun der Mensch ursprünglich ein Früchteesser war, so kommt er doch häufig ohne Fleischnahrung nicht aus. Das ist besonders in den kalten Erdteilen der Fall. Auch bei uns nehmen Milch und Milchprodukte, Eier und Fleisch einen bedeutenden Platz in der Ernährung ein. Nahrung tierischen Ursprungs ist übrigens auch wertvoll. Sie kann dem Mensch alles liefern, was er braucht; sie bleibt aber, ganz besonders was das Fleisch anbetrifft, eine *Notnahrung*. Ihre Zusammensetzung ist unzweckmäßig.

Eine Ausnahme macht die Milch als Säuglings- und Kleinkindernahrung. Bei der so verbreiteten Stillunfähigkeit der Mütter würden viele Säuglinge ohne die Kuhmilch zugrundegehen. Für den Erwachsenen ist aber die Milch unzweckmäßig zusammengestellt. Sie enthält zu viel Eiweiß und zu viel Fett, dagegen zu wenig Kohlehydrate.

Uebermäßigiger Genuß von tierischer Nahrung führt zu Verschlackung des Körpers und zu vorzeitigem Altern.

Milch und Eier sind für den wachsenden Organismus bestimmt und sind auch für den Menschen im Wachstumsalter von größtem Wert. Kinder, welche Milch trinken, gedeihen immer besser als solche, welche keine trinken.

Milch und Eier enthalten u. a. viel Cholesterin, das zum Wachstum nötig ist. Beim erwachsenen Menschen findet dieses ungenügende Verwendung. Der Ueberschuß setzt sich mit Vorliebe in den Arterienwänden ab. Ablagerung von Cholesterin ist aber die Vorstufe der Arterienverkalkung.

Es will das nicht sagen, daß der Erwachsene keine Milch mehr nehmen darf: 2 bis 3 dl im Tag können sogar von Vorteil sein.

Aus dem biblischen Bericht geht übrigens mit Deutlichkeit hervor, daß das Fleisch eine ausgesprochene *Notnahrung* ist.

Auch Bossuet, einer der großen theologischen Redner zur Zeit Ludwig des Großen, schrieb folgendes: «Vor der Sintflut ernähr-

ten sich die Menschen von den Früchten, die von selbst von den Bäumen fielen und die sie ohne Gewalt erlangen konnten. Ohne Zweifel war diese Nahrung noch ein Ueberrest der ersten glücklichen Zeit... Heute müssen wir Blut vergießen, um uns zu ernähren, trotz dem natürlichen Greuel, den wir davor empfinden. Und all die Verfeinerungen, die wir anwenden, um unseren Tisch herzurichten, vermögen uns kaum die Leichen zu verdecken, die dazu bestimmt sind, unseren Hunger zu stillen.»

4. An vierter Stelle, also noch ungünstiger für die Gesundheit des Menschen zu bewerten, sind die von der modernen Technik hergestellten, *verfeinerten Nahrungsmittel: Weißmehl, Reis, Fabrikzucker, raffinierte Fette und Oele.* Wenn Früchte und Gemüse, selbst gewisse tierische Produkte lebendige Sonnenahrung sind, so sind die Produkte der Technik tote Nahrung. Die unentbehrlichen Mineralstoffe sowie die Vitamine, welche, wie schon erwähnt, in unserem Körper wie Zündfunken wirken, ohne die sich keine Lebensvorgänge abspielen können, fehlen ihnen ganz oder fast ganz. Auch die übriggebliebenen Eiweißstoffe sind minderwertiger Qualität.

Würden wir diese tote Nahrung nur in geringen Mengen verwenden, so hätte das keine nennenswerten Auswirkungen auf unsere Gesundheit, aber sie machen heute ungefähr zwei Drittel der Tagesration aus und bewirken deshalb eine Verschlechterung der Körperleistungen, eine Herabsetzung unserer Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten, und begünstigen Entartungskrankheiten wie Zahnhäule, Kropf, Krebs sowie vorzeitiges Altern. Die durch die moderne Technik raffinierten Nahrungsmittel sind eben tote Nahrung, welche nicht fähig ist, das Leben zu erhalten.

5. Viel schlimmer steht es noch mit dem *Alkohol*. Alkohol ist nicht nur Tod, wenn man ihn auch Weingeist oder sogar «Lebenswasser» genannt hat, sondern er ist ein sehr schlimmes Gift, weil er auch schon in kleinsten Mengen unsere äußerst empfindlichen Nervenzellen lähmt, und zwar in ihren edelsten Formen, dem Urteilsvermögen und dem Gewissen.

Auch der Alkohol wird im Körper verbrannt, aber nur sehr langsam. 1 Gramm Alkohol liefert 7 Kalorien in Form von Wärme. Der Nutzen ist aber unbedeutend und wird zum Schaden, indem

der Alkohol die durch die Industrieprodukte bewirkte *Störung des Nahrungsgleichgewichts noch verschlimmert* und u. a. den Mineralstoff- und Vitaminmangel verstärkt. Ausgesprochene Vitaminmangelkrankheiten sind bei uns äußerst selten, kommen aber doch vor, und zwar immer bei Trinkern.

Heute nehmen wir an, daß die gefürchteten Nervenlähmungen, sogar geistige Störungen, auch die Leberschrumpfung des Trinkers nicht so sehr Gifterscheinungen des Alkohols sind, sondern Folgen von Vitaminmangel.

Schlimmer aber als das ist die Giftwirkung des Alkohols, die mit derjenigen des Opiums zu vergleichen ist. Der Alkohol wirkt aber auf den Menschen noch verheerender als Opium, indem er alle menschlichen Gefühle vernichtet.

Ist es nicht bezeichnend, daß gerade aus der edelsten Nahrung, dem Obst, durch Vergären das schlimmste Gift entsteht? Ist es nicht ein Fingerzeig dafür, daß es keinen größeren Frevel gibt als das, was uns die Natur bietet, mutwillig und rücksichtslos zu verändern und zu zerstören? Kein Geringerer als Albrecht von Haller hat diesen Fluch in seinem schon erwähnten Gedicht klar erfaßt.

*Zwar hier bekränzt der Herbst die Hügel nicht mit Reben,
Man preßt kein gärend Naß gequetschten Beeren ab.
Die Erde hat zum Durst nur Brünnen hergegeben,
Und kein gekünstelt Saur beschleunigt unser Grab.
Beglückte! Klaget nicht! ihr wuchert im Verlieren;
Kein nöthiges Getränk, ein Gift verlieret ihr!
Die gütige Natur verbietet ihn den Thieren,
Der Mensch allein trinkt Wein und wird dadurch ein Thier.
Für euch, o Selige! will das Verhängnis sorgen,
Es hat zum Untergang den Weg euch selbst verborgen.*

Die Rebe ist in unseren sogenannten christlichen Ländern kein Segen, indem die herrliche Traube in ein gefährliches Gift verwandelt wird. Wie viel körperliches und geistiges Elend wird bei uns durch dieses verursacht, wie viel Armut, Verbrechen und tiefste Entwürdigung sind ihm zuzuschreiben, während in den mohammedanischen Ländern, zum Beispiel in der Türkei, die Rebe eine Quelle von Reichtum, Kraft und Gesundheit ist! Der kämpfende Islam führt gerade den von sogenannten Christen nicht nur gedul-

deten, sondern sogar geförderten Alkoholismus als Hauptargument gegen das Christentum ins Feld.

Nichts ist deshalb dringender bei uns, als eine vollständige Umkehr mit dem Bestreben, die Frucht der Rebe unvergoren, als solche oder als gepreßter Saft immer mehr zu verwerten.

Frisches Obst ist Kraft-, Schutz- und Heilnahrung

Kürzlich wurde von Professor Jean Lavollay, einem französischen Forscher, festgestellt, daß die Arbeit, welche nach Genuß von Traubensaft geleistet wurde, bedeutend größer war als aus den aus dem Traubensaft gelieferten Kalorien zu erwarten war. Man hat von einem Peitschenhieb durch den Traubensaft gesprochen. Der Vergleich ist aber recht unglücklich, denn ein Peitschenhieb erlaubt eine Arbeitsmehrleistung *trotz Ermüdung*, während in unserem Fall der Traubensaft *die Ermüdung aufhebt*, und zwar durch die Beschleunigung der physiologischen Vorgänge, d. h. indem die die Ermüdung bewirkenden Zwischenabbauprodukte, wie zum Beispiel Milchsäure, rascher verbrennen. Dadurch wird die Leistungsfähigkeit gehoben. Dem völlig entgegengesetzt, *unterdrückt oder schwächt der Alkohol das Müdigkeitsgefühl, erhöht aber zugleich die Ursache der Ermüdung*. Das unangenehme Müdigkeitsgefühl ist wohl weg, aber der Arbeiter fühlt sich trotzdem müde und lahm, und statt zu arbeiten, möchte er am liebsten schlafen. Diese auf die Verbrennungsvorgänge beschleunigte Wirkung des Traubensaftes ist für Professor Lavollay auf vitaminähnlich wirkende Substanzen zurückzuführen, welche in ihm reichlich vorhanden sind. Diese Substanzen, Flavonole und andere, besitzen zudem eine Schutzwirkung auf die Blutgefäße, deren Wände durch sie elastisch und kräftig erhalten werden.

Es ist das also ein weiteres Beispiel, welches zeigt, daß *frisches Obst, übrigens auch frisches Gemüse, eine wahre Schutz- und Heilnahrung ist*.

Da leidet ein Kind schon jahrelang an einer chronischen Tuberkulose mit Drüseneiterungen. Es siecht langsam dahin und wird schließlich bettlägerig. Es war scheinbar aussichtslos, eine Besserung zu erwarten. Nun rät jemand, da es gerade Erdbeerzeit ist, das Kind ausschließlich mit Erdbeeren zu ernähren. Die ratlosen

Eltern versuchen diese ungewohnte Kost. Schon nach vierzehn Tagen ist das Kind wie umgewandelt. Die Eiterungen haben aufgehört, die Gesichtsfarbe wird frisch und rosig. Das Kind ist munter und kommt wieder zu Kräften. Nach zwei Monaten ist dieses seit mehreren Jahren kranke Kind dank dieser Erdbeer kost geheilt.

Schon der große Linné, dessen Systematik in der Botanik noch heute grundlegend ist, hatte mehr Zutrauen zu den heilenden Kräften der Natur als zu den damaligen Arzneimitteln. Auch er litt selber an einer bösartigen Eiterung. Statt aber die Anweisungen seiner Kollegen zu befolgen — er selbst hatte Medizin studiert, hatte sie aber schon längst wieder aufgegeben — machte auch er eine Erdbeer kur, und in kürzester Zeit war er geheilt.

Diese Heilungen erinnern an die von Dr. Rollier in Leysin bei seinen an Knochentuberkulose erkrankten Patienten durch die *Sonnenkur* erzielten. Hier wirken die *Sonnenstrahlen direkt* auf die Haut ein. Diese Wirkung unterstützt Dr. Rollier, wie er es mir selbst erzählt hat, nicht durch eine Mastkur, die er verpönt, sondern durch *frisches, mit Sonnenenergie geladenes Obst und Gemüse*. Dadurch erzielt er die in der ganzen Welt bekannten glänzenden Heilerfolge.

Ein Hinweis für die Richtigkeit dieser Heilmethode ist die kürzliche Entdeckung, daß die an Tuberkulose Erkrankten ein größeres Vitamin-C-Bedürfnis haben als der gesunde Mensch. In gewissen Fällen, bei denen man keine Fortschritte feststellen konnte, genügte es, der Nahrung etwas synthetisches Vitamin C beizufügen, um eine Verbesserung der Blutsenkungsreaktion und eine Gewichtszunahme bei auffallender Besserung des Allgemeinbefindens zu erzielen.

Noch besser zeigt sich dies bei der Gerson-Hermannsdorfschen Diät mit ihrer überall bekannten Heilwirkung auf die Hauttuberkulose. Frisches Obst und Gemüse sind die Grundlagen dieser Kost.

Der Kinderarzt Professor Taillens in Lausanne hatte die Erfahrung gemacht, daß zuckerkranke Kinder bei ausschließlicher Rohkost besser gediehen und die Kohlehydrate besser vertrugen, so daß die Insulinmenge bis auf die Hälfte reduziert werden konnte, als das bei der gewöhnlichen Kost der Fall war.

Dr. med. H. Müller, Gland