

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
Herausgeber: Bioforum Schweiz
Band: 8 (1953)
Heft: 2

Artikel: Helfer der Menschen in gesunden und kranken Tagen
Autor: Küpfer, Elise
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-890654>

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>

HELPER DER **M**ENSCHEN

IN GESUNDEN UND KRANKEN TAGEN

*Nach einem an der Schweizerischen Bauern-Heimatschule
auf dem Möschberg gehaltenen Vortrage*

Wenn ich heute zu Ihnen über dieses umfassende Thema reden darf, dann bin ich mir bewußt, daß ich es nur sehr ungenügend und unvollständig zu behandeln vermag. Immerhin aber möchte ich versuchen, Ihnen einen Einblick zu verschaffen in die Art und Weise, wie wir den Menschen in gesunden und kranken Tagen Beistand leisten können. —

Darf ich Sie zunächst an einige natürliche Heilfaktoren erinnern. Dazu gehören die großen Voraussetzungen alles Lebens: *Licht*, *Luft* und *Wasser*. Ohne die gäbe es kein Leben. Dazu gehören aber auch die Heilpflanzen sowie eine richtige Ernährung und Lebensweise.

In der ganzen Schöpfung, natürlich auch im menschlichen Körper, herrscht Gesetzmäßigkeit. Wenn wir das Werk des Schöpfers mit offenen Augen betrachten, dann sehen wir immer wieder, wie in der ganzen Natur, vom Größten bis ins Kleinste hinein, eine wunderbare Ordnung und Zielstrebigkeit herrscht.

Wenn uns auf dem ersten Blatt der Bibel gesagt wird, daß der Mensch in besonderer Weise ein Geschöpf Gottes sei, und daß Gott ihn sich selbst zum Bilde geschaffen habe, dann ist damit das Größte ausgesprochen, was man über die Herkunft und die Bedeutung des Menschen zu sagen vermag.

Was für ein Wunderwerk ohnegleichen ist doch der menschliche Körper in seiner zwar differenzierenden, aber nicht auseinanderzunehmenden Einheit von Geist, Seele und Leib. Denn diese drei gehören als Ganzes zusammen und machen das Wesen des Menschen aus. Wir freuen uns besonders darüber, daß die Wissenschaft diese Ganzheit des Menschen wieder mehr und mehr entdeckt und in der Behandlung darauf Rücksicht nimmt.

Betrachten wir nun den Körper in Kürze etwas näher, so erstaunt es uns über die Massen zu sehen, daß er aus ca. 25 Billionen

Zellen aufgebaut ist. Diese sehr verschiedenartigen Zellen treten zu Geweben zusammen; die Gewebe bilden die Organe wie Herz, Lunge, Leber, Knochen usw. Unter Organ verstehen wir einen bestimmten Körperteil, seine Form, seine Funktion und Aufgabe. Die Organe bilden dann weiter die Organgruppen und treten zu dem zusammen, was wir Organsysteme nennen. Also das Knochen-, Verdauungs-, Nerven-, Kreislaufsystem usw. Aus diesen Organgruppen setzt sich dann unser Körper als Ganzes zusammen.

Alle diese Organe sind aufeinander angewiesen und treten miteinander in engste, hilfreiche Verbindung. Wenn zum Beispiel auf operativem Wege eine Niere entfernt werden muß, stellen wir fest, daß die andere Niere sich entsprechend größer entwickelt. Tritt irgendwo eine Muskelschädigung auf, so werden dadurch andere Muskeln zu stärkerem Wachstum angeregt. Bekannt ist die Tatsache, daß bei Blinden der Tastsinn besonders ausgeprägt ist usw.

Nun die große Frage: *Was ist Gesundheit?* Die Antwort auf diese Frage dürfte in anatomischer, physiologischer und geistiger Beziehung vielleicht so lauten: Gesundheit ist die volle Harmonie in der Beschaffenheit der einzelnen Organe in ihrem Aufbau, in ihrer genau abgemessenen Größe und in der wunderbaren Einheit als Ganzes. Gesundheit ist ferner das normale Funktionieren der Organe untereinander, wobei jedes Organ seine ganz bestimmte Aufgabe erfüllt und damit dem ganzen Körper dient. Ferner dürfen wir sagen: Gesundheit ist die normale geistige und seelische Entwicklung im Fühlen, Empfinden, Denken, Wollen und Handeln. Also: der Geist im Gleichgewicht mit dem Körperlichen, oder besser noch, die Beherrschung des Körpers durch den Geist, nicht umgekehrt.

Die Gegenfrage müßte lauten: *Was ist Krankheit?* Nun, Krankheit nennen wir den Zustand, bei dem diese Harmonie, dieser Zusammenklang gestört ist durch mannigfaltige schädliche Einflüsse oder Veränderungen an einzelnen oder mehreren Organen. Das kann auf jedem Gebiete der Persönlichkeit der Fall sein, also sich auf dem rein körperlichen oder auf dem seelischen sowie auf dem geistigen abspielen.

Der Mensch ist, wie alles übrige Geschaffene, von seinem Schöpfer in eine bestimmte Ordnung hineingestellt. Wenn nun auf gröbere

oder feinere Weise die für das gesunde Leben des Menschen geltende Ordnung verletzt wird, das heißt wenn der Mensch aus den Naturgesetzen herausstrebt, so hat er die Folgen seines eigenwilligen Handelns zu tragen. Die Rechnung dafür wird ihm in Form von Krankheit und Leiden präsentiert, und die hat er zu bezahlen.

Leider müssen wir zugeben, daß ungemein viel gegen die Gesundheit gesündigt wird, durch Arbeitshetze, nicht Innehalten der Nachtruhe, vor allem auch durch falsche Ernährung und falsche Kleidung, durch Genußmittel, sei es Alkohol, Tabak usw.

Alle Krankheiten verändern auch unsere Psyche, das heißt unser Seelen- und unter Umständen auch unser Geistesleben. Andererseits können Kummer, Sorgen, Angst, Auflehnung gegen unser Schicksal zu schweren körperlichen Störungen führen, wie zum Beispiel innere Verkrampfungen, Stauungen, und infolge davon Magengeschwüre, Leber- und Gallenleiden, Verdauungsstörungen, Schlaflosigkeit usw. Es ist nun einmal so, daß das Körperliche auf das Seelische zurückwirkt, und umgekehrt.

Darum gilt es auch, über unsere Gedanken, Empfindungen, überhaupt über unser ganzes Tun und Lassen zu wachen. Eine geistige Disziplin, eine Diät in unserem seelischen Leben ist uns genau so notwendig wie eine gesunde und vernünftige Lebensweise, bei der Arbeit und Ruhe ihren gottbestimmten Rhythmus erhalten.

Die beste Hilfe bringt uns in jeder Beziehung ein inniges, auf persönlicher Kenntnis beruhendes Verhältnis zu Jesus Christus, in dem Gott als Mensch auf unsere Seite getreten ist, damit auf diese Weise unser ganzes Menschsein durch ihn geheilt, zurechtgebracht, zur Gemeinschaft mit Gott erhoben werde.

Der Mensch ist zur Freude geboren. Freude aber bedeutet Lockerung, Entspannung.

Wir haben schon hingewiesen auf die Naturheilkräfte, die Gott uns zur Erhaltung der Gesundheit, der Heilung und Kräftigung gegeben hat. Die bekanntesten von ihnen sind die bereits genannten: *Licht, Luft und Wasser*.

In unserem Körper sind natürliche Abwehrkräfte vorhanden, die je und je angeregt und unterstützt werden müssen.

Krankheit ist nicht etwas für sich Bestehendes, sondern ein Zustand, der den ganzen Körper in Mitleidenschaft zieht.

Unterstützen wir nun die Abwehrkräfte, die im Körper selbst vorhanden sind, so besteht die beste Aussicht, die Gesundheit zu erhalten und Krankheit zu überwinden.

Es gilt daher, nicht nur die äußern Symptome einer Krankheit zu erkennen und lokal zu behandeln, sondern zu ihrer Ursache vorzudringen und dann von da aus den ganzen Menschen für den Heilungsprozeß in Anspruch zu nehmen. Ein gutes Sprichwort sagt: «Die Natur heilt, der Arzt unterstützt.» Es hängt weitgehend von den natürlichen Abwehrkräften unseres Körpers ab, ob wir an einer Grippe, einer Lungenentzündung, einer Tuberkulose oder an Typhus erkranken. Ist der Körper gesund, kräftig, dann wird er trotz eingedrungener Krankheitskeime (Bakterien oder Bazillen) nicht erkranken, sondern diese durch die Selbstabwehr des Körpers zu überwinden vermögen. Damit es zu einer Infektionskrankheit kommt, muß ein geeigneter Nährboden dafür vorhanden sein.

Besondere Gefahrenquellen für Krankheiten sind:

1. *Die Beschaffenheit des Blutes und der Gewebssäfte (Lymphe).*
Auf die richtige Zusammensetzung kommt es an, wobei die ständige Abfuhr und Ausscheidung von Schlacken und Stoffwechselgiften eine wichtige Rolle spielt.
2. *Der Kreislauf des Blutes.* Es gibt keine Krankheit, die nicht Veränderungen im Kreislauf mit sich brächten (Versackungen und Stauungen von Blutmassen in Lunge, Leber, Becken usw. oder aber schlechte Durchblutung durch örtliche oder allgemeine Kreislaufschwäche).

Ueber die Blutzusammensetzung mögen einige kurze Ausführungen orientieren. Ein großer Bestandteil ist Wasser. In ihm lösen sich die meisten Stoffe, welche zu den Zellen transportiert werden müssen, wie Eiweiß, Kochsalz usw. auf. Auch die sogenannten Brennstoffe wie Zucker und Fett, wodurch die Zellen instand gesetzt werden, ihre Arbeit zu leisten, werden durch das Blut an die entsprechenden Orte transportiert. Dazu kommt dann das Bluteiweiß, ein Faserstoff (Fibrin), der die Gerinnung des Blutes bei Verletzungen der Blutbahn herbeiführt. Ferner die roten und weißen Blutkörperchen.

Der Mensch hat 4 bis 5 Millionen rote Blutkörperchen in einem Kubikmillimeter. Diese werden im Knochenmark gebildet, und ihre Anzahl ist für die Gesundheit des Blutes von besonders großer Bedeutung. Ihre Lebensdauer beträgt etwa drei Wochen. Sie werden in der Milz zerstört, so daß wir also darauf angewiesen sind, daß immer neue Blutkörperchen gebildet werden. Diese Blutkörperchen haben die Eigenschaft, Sauerstoff an sich zu ziehen. Das geschieht in der Lunge. In der Lunge werden die Erythrocyten mit Sauerstoff beladen und geben ihn im großen Kreislauf an alle Zellen ab. Als Rückfracht nehmen sie aus den Zellen die Kohlensäure auf bringen sie in die Lunge, wo sie ausgeatmet wird.

Neben den roten Blutkörperchen gibt es die weißen, etwa sechs bis acht Tausend im Kubikmillimeter. Sie haben die Fähigkeit, aus der Blutbahn, den Blutgefäßen, auszutreten und spielen im Körper eine Art Sicherheitspolizei. Sie sind es, die im Körper die Bakterien zerstören (Freßzellen), so daß deren genügend zahlreiches Vorhandensein daher von besonderer Bedeutung ist. Außerdem enthält das Blut noch andere Stoffe, zum Beispiel Vitamine und Hormone.

Der Mensch kann nur leben, wenn seine Körpertemperatur stets die gleiche ist, etwa 40 Grad im Körperinnern, 37 Grad da, wo sie gemessen werden kann. Meist ist die uns umgebende Luft kühler als das Körperinnere, und darum muß ständig vom Körper Wärme neu produziert werden. Das geschieht, indem die sogenannten Energiespender Zucker, Eiweiß und Fett abgebaut werden. Diesen Vorgang des Abbauens nennt man Verbrennung. Dazu ist Sauerstoff nötig, also reichlich frische Luft bei richtiger Atmung! Das Blut hat daher die wichtige Aufgabe, den Körpergeweben, den Zellen, den nötigen Sauerstoff zuzutragen. Außerdem müssen dann die Verbrennungsprodukte dahin befördert werden, wo der Körper sie ausscheiden kann, durch die Lunge, die Nieren, den Darm und auf dem Wege über die Haut.

Wir haben schon gesagt, daß das Blut auch die Aufgabe hat, fortwährend die Stoffe herbeizuschaffen, welche für den Neuaufbau der Zellen benötigt werden.

Im ganzen Körperhaushalt spielen Vitamine und Hormone eine ganz besonders wichtige Rolle.

Zur Verteilung des Blutes in alle Bezirke des Körpers dient das Herz als Motor im Sinne einer Druck- und Saugpumpe, während die Blutgefäße ein bis in jede Zelle reichendes System von Leitungsröhren bilden. Durch die Arterien fließt das sauerstoffreiche Blut, und durch die Venen gelangt das kohlensäurehaltige Blut zum Gasaustausch in die Lunge, wovon wir bereits geredet haben.

Die linke Herzkammer steuert den sogenannten großen Kreislauf, die rechte Herzkammer den kleinen. Vom rechten Vorhof wird wie von einer Saugpumpe vom Körper das Venenblut angesaugt, während der linke Vorhof aus der Lunge das frische, sauerstoffreiche, arterielle Blut ansaugt. Die Blutgefäße selber, die das Blut vom Herzen wegführen, haben dicke Wandungen und liegen tiefer als die Venen. Die Venen dagegen sind dünnwandig und führen das Blut zum Herzen hin. In ihnen fließt das Blut langsamer und schwerer, weil es mit Schlacken beladen ist: Kohlensäure, Harnstoff, Harnsäure, Ermüdungsstoffe wie Milchsäure (Muskelkater).

Um das Blut und den Kreislauf gesund zu erhalten oder um eine ausgebrochene Krankheit zu überwinden, besitzen wir in der *Luft* einen großen Helfer, den Sauerstoff. Es ist von äußerster Wichtigkeit, daß wir richtig atmen, um auf diese Weise so viel wie möglich sauerstoffreiche Luft aufzunehmen. Sauerstoff ist für Gesunde und Kranke so wichtig wie die Ernährung.

Die Luft selbst ist ein Gasgemisch und besteht aus 20 Prozent Sauerstoff, 80 Prozent Stickstoff und Spuren von Kohlensäure. Durch die Atmung kommt die Luft in die Lungen, wo, wie wir bereits gesehen haben, der Gasaustausch stattfindet. Kohlensäure wird abgegeben, Sauerstoff aufgenommen. Ein gutes, d. h. ein reichlich mit Sauerstoff gesättigtes Blut, stärkt jedes Organ. Schlechte Luft und entsprechend schlechte Atmung haben eine schlechte Ernährung der Organe zur Folge, weil der Verbrennungsprozeß im Körper dann nur ein sehr träger und mangelhafter ist. Gutes Atmen ist daher überaus wichtig. Stauungs-Lungenentzündungen können durch Liegen entstehen, durch Sauerstoffmangel, d. h. durch schlechte Atmung und mangelnde Zirkulation. Ebenso wichtig ist es natürlich, daß wir die kohlensäurehaltige Luft, d. h. also die verbrauchte Luft, gut ausatmen. In 24 Stunden atmet der Mensch

bis zu 1000 Liter Kohlensäure aus. Diese Mengen von Kohlensäure werden von den Blättern der Bäume und Pflanzen mit Hilfe des Sonnenlichtes eingeatmet und dann zum Teil wieder in Sauerstoff umgewandelt, und dieser wird wieder an die Luft abgegeben. Darum also hinaus ins Freie, in Feld und Wald, tief geatmet und nachts bei offenem Fenster geschlafen!

Die Atmungsfläche der Lunge beträgt 150—200 m², wenn man alle Lungenbläschen entsprechend ausbreiten würde. Zusammen fassen sie 3—4 Liter Luft. Bei der gewöhnlichen Atmung wird jedesmal nur ein kleiner Teil der Luft erneuert, ca. $\frac{1}{2}$ Liter, während man darnach trachten sollte, so viel wie möglich gut durchzuatmen, damit auch die am meisten gefährdeten Lungenspitzen kräftig mit frischer Luft durchströmt werden. (Schluß folgt)

VON DEN GRUNDLAGEN DER MENSCHLICHEN

Ernährung

V. Unser einheimisches Obst

Wie es schon Albrecht von Haller vor mehr als 200 Jahren schrieb, ist unser einheimisches Obst von ganz besonderer Qualität. Von allen Aepfeln ist der Schweizer Apfel der beste. So ist es auch mit dem übrigen Obst. Die Aprikosen unseres Landes sind die besten. Es gibt keinen schmackhafteren, köstlicheren und schöneren Pfirsich als der unsrige. Unser stärkendes Bergklima überträgt den Früchten seine Frische. In ihnen spiegelt sich die Schönheit unserer Berge und Seen.

Von all unserem einheimischen Obst ist wohl der Apfel das wichtigste. Der Apfel enthält 8—12 Prozent Zucker und 0,4 Prozent Eiweiß. Wenn man bedenkt, daß 1 Liter Milch nicht mehr als 670 Kalorien liefert, so können wir den Apfel als Energiequelle nicht