

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

**Herausgeber:** Bioforum Schweiz

**Band:** 11 (1956)

**Heft:** 1

**Artikel:** Die trächtige Gesundheit

**Autor:** Bircher, Ralph

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-890796>

#### 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>**

lich, um das alles auszuführen. Wir brauchen gescheite Bauern und einige naturverbundene Wissenschaftler.

Nachdem sich immer mehr zeigt, daß die Landwirtschaft auf falschen Wegen geht, ist es die Pflicht derjenigen, die es erkannt haben, hier Pionierarbeit zu leisten. Es kommt nicht darauf an, daß die große Welt uns recht gibt, sondern daß wir beweisen, daß wir recht haben.

Es muß für jeden klugen jungen Bauern eine Freude sein, da mitzuhelfen, und jeder, der richtig mithilft, wird entdecken, wie spannend, interessant und erfolgreich es ist, auf eine solche Weise *mit der Natur* zu arbeiten.

Seien wir aber dankbar, daß es immer Männer hatte und gibt, die mit dem Einsatz ihres Lebens und aller Kraft uns neue Wege zeigen und Spott und Hohn nicht scheuen.

## Die *trächtige* Gesundheit

Ein sehr wichtiger Begriff für den heutigen Menschen ist die *trächtige* Gesundheit. Das ist ein Zustand, der wie Gesundheit aussieht und als solche gilt, in Wirklichkeit aber mehr oder weniger schwere Krankheit verdeckt, die im Verborgenen wächst und zu ihrer Zeit ausbrechen wird, wenn man ihr nicht zuvorkommt. Dr. Bircher-Benner hat diesen Begriff geprägt, und er spielt heute in der Forschung eine große Rolle.

Die Krebskrankheit wächst bekanntlich derart im Verborgenen über viele Jahre hin, oft während 20 bis 30 Jahren. Wüßte man es mit Sicherheit, man könnte die Betreffenden leicht vor dem grauenvollen Schicksal bewahren, das ihnen droht; aber es ist sehr schwer, die verborgene Krankheit nachzuweisen.

Aehnlich ist es mit den Herz- und Kreislaufkrankheiten, die heute fast die Hälfte der Todesfälle verursachen, insbesondere mit

der Adernverfettung und der Blutdruckkrankheit. Die eigentliche Erkrankung erfolgt meistens um das 50. Lebensjahr herum, und vorher schien alles in Ordnung zu sein. Sie war sogar sehr wahrscheinlich in der ersten Blüte der Jugend schon vorhanden. Man konnte es nur nicht erkennen, weil z. B. die Adernverfettung (Atherosklerose) im Innern der Blutgefäße vor sich geht, wo man nicht hineinschauen kann, solange der Mensch lebt. Auch deshalb erkennt man sie nicht, weil ihre Folgen und Störungen lange Zeit erfolgreich vom Körper ausgeglichen werden durch ein wunderbares, vielfach gesichertes Ausgleichssystem. Aber man hat vor einigen Jahren die Gelegenheit des Koreakrieges benutzt, um sich Klarheit zu verschaffen. Dreihundert erzgesunde, blühende Jünglinge (Durchschnittsalter 22 Jahre), die auf dem Schlachtfeld gefallen waren, wurden seziert, und da zeigte es sich, daß bereits 77 Prozent von ihnen deutlich fortgeschrittene Adernverfettung mit oft schon 1 bis 2 verschlossenen Herzgefäßchen hatten — mit 22 Jahren! Kein Mensch hatte das gedacht. Man sieht daraus, wie fähig der menschliche Körper ist, schwere Krankheiten jahrzehntelang im Schach zu halten; denn diese Jünglinge, das kann man mit Sicherheit annehmen, wären noch lange nicht erkrankt. Sie hätten noch lange nichts von ihrer Atherosklerose gemerkt; aber 2 bis 3 Jahrzehnte später wären sie dann, einer nach dem anderen, an Apoplexie, Angina pectoris, einem Augenleiden, hohem Blutdruck, einem Nierenleiden erkrankt; dann nämlich, wenn die Jugendkräfte nachzulassen beginnen; dann wenn die Sicherungen im Körper nicht mehr ausreichen, um die wachsende Belastung auszugleichen. Vorher hätte der Arzt nichts davon gewußt. Der «Patient» selbst hätte nichts davon geahnt und sich wohl und leistungsfähig gefühlt, obwohl zum Beispiel der Blutdruck schon auf 220 mm stand. Wenn dann die Krankheit ausbricht, sähe es für ihn aus, als käme sie aus heiterem Himmel. In Wirklichkeit war sie aber schon deutlich vorhanden, als er 22 Jahre alt war. Sie hätte sich nur für den Kundigen in wachsendem Maß durch kleine Warnungszeichen angekündigt, die man aber zu übersehen pflegt: Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Migränen und dergleichen, was man ja alles mit Pillen beseitigen kann.

Das ist das Phänomen der trächtigen Gesundheit. Es ist viel aus-

gedehnter, als man bis vor kurzem geglaubt hat. Man weiß, daß heute mindestens 90 Prozent der «gesunden» Bevölkerung europäischer Städte in dieser Art «trächtig gesund» sind. Die Forschungen der Biologen vom Peckham Health Centre haben das mit aller Deutlichkeit gezeigt.

Die Kenntnis der «trächtigen Gesundheit» soll uns nicht bedrücken, sondern mit Dank erfüllen gegenüber der ungeheuren Leistungs- und Ausgleichskraft unseres Körpers, der uns so lange vor dem Zusammenbruch der Gesundheit zu bewahren vermag. Diese gleichen Fähigkeiten kommen uns ja auch zu Hilfe und stellen unsere wirkliche Gesundheit wieder her, wenn wir nicht zu lange warten. Solange die Krankheit noch nicht Meister geworden, also noch verborgen ist, sind die Aussichten und Wirkungen aller Gegebenmaßnahmen unvergleichlich besser als nachher, wenn der «Blitz» eingeschlagen hat. Dann kann oft nur noch eine teilweise Linderung und Wiederherstellung erreicht werden, und sie kostet viel mehr Mühe.

Etwas Wirksames tun kann man natürlich nur, wenn man weiß, wie es zu diesen verborgenen Krankheiten kommt und wie sie verhütet und geheilt werden können. Diese Fragen beschäftigen heute die Medizin wie noch nie, und immer mehr wird verstanden, daß die Ursache in der ständig und täglich wiederholten Einwirkung von Reizungen aus der Umwelt liegt, die der menschlichen Natur nicht entsprechen, und im Ausbleiben von Reizen, die ihr entsprechen. Man muß also die menschliche Natur und die Gesetze des Lebens kennen, um helfen zu können. Das war das Lebenswerk Dr. Bircher-Benners und hat sich zu einem großen Zweig der Heilkunde entwickelt. Das heilsame Vorgehen besteht einfach darin, daß man sein Leben von unangemessenen Reizungen entlastet und ihm dann allmählich und behutsam angemessene Lebensreize zuführt.

Jene amerikanischen Jünglinge, die mit 22 Jahren schon fortgeschrittene Adernverfettung hatten, waren sportliche junge Leute, denen es meist nicht an Körperbewegung in frischer Luft gefehlt hatte; aber sie *aßen viel zu viel, zu fett und zu eiweiß- und fleischreich*, zu salzig und gewürzt; sie rauchten, tranken und genehmigten viel Kaffee und Süßigkeiten. Denn so sind die Gewohnheiten der amerikanischen Jugend, und so ist auch die amerikanische Sol-

datenverpflegung. Das sind alles unangemessene Reizungen, deren ständige Wiederholung, Tag für Tag, von Jugend auf, den Körper belastet und das Herz- und Kreislaufsystem in solcher Weise erkranken lässt. Dazu kam der relative Mangel an frischer, natürlicher Vollwertnahrung.

Will man nun einem Menschen helfen, die verborgene Krankheit aufzuhalten und abzubauen, so geht das nicht ohne Einsicht in die Ursachen und Änderung einiger Lebensgewohnheiten. Aber der Mensch ist ja kein Vogel Strauß, und wenn er das traurige Ende mit der Kraft seiner Vorstellungsgabe sich vergegenwärtigt, das sein Leben eben dann zu knicken droht, wenn es die Früchte seiner Lernjahre und gereiften Erfahrung zu ernten bestimmt ist, dann, wenn er für die Familie und die Jungen zu einer Stütze und einem Quell des Rates werden kann; dann möchte er doch nicht ein krankes Wrack sein. Ist ihm das klar, so mag er wohl die Kraft finden, ein paar verhängnisvolle Gewohnheiten zu ändern und dafür eine erfüllte zweite Lebenshälfte zu gewinnen.

Die Umstellung beginnt praktisch am besten mit Bettsaftfasten, wenn das irgendwie zu machen ist. Alle störenden Reize werden abgestellt und der Körper entlastet. Als Nahrung nur etwas frische Obstsafte und Kräutertee. Volle Ruhe bei offenem Fenster, möglichst viel Schlaf. Dann folgt allmählicher Aufbau mit günstigen Lebensreizen; Frischkost, Vollwertnahrung, knapp und wohlgekaut. Kleine Wanderungen, Wasseranwendungen, kurze Sonnenbäder. Allmählich erwächst aus der Ausgeruhtheit ein neues, frisches Lebensgefühl, ein neuer Sinn für das Richtige, und überalterte, kranke Körperteile werden durch junge, gesunde ersetzt. Es geschieht eine eigentliche Verjüngung, und aus ihr heraus fällt die nötige Umstellung der Gewohnheiten leichter.\*

---

\* Wer das günstigste Vorgehen kennenlernen will, wie es auf Grund der Erfahrungen in der Bircher-Benner-Klinik heute für den einzelnen «trächtig Gesunden» zu Hause angeraten wird, mit Beschreibung von Tages- und Wochenplänen, Rezepten und Speiseplänen, und worauf es bei der Durchführung ankommt, der benutzt am besten eines der Handbüchlein der Bircher-Benner-Klinik: «Handbüchlein für Leber- und Gallenkranke», «Handbüchlein für Magen- und Darmkranke», «Essensfreude ohne Kochsalz» (bei Herz- und Kreislaufkrankheiten) und «Gesund und schlank bei guter Kost» (Handbüchlein für Uebergewichtige).

Dr. Ralph Bircher