

<b>Zeitschrift:</b>	Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
<b>Herausgeber:</b>	Bioforum Schweiz
<b>Band:</b>	13 (1958)
<b>Heft:</b>	1
<b>Artikel:</b>	Von den Ordnungen des Lebendigen, seiner Gesundheit und seiner Krankheit [Teil 2]
<b>Autor:</b>	Rusch, Hans Peter
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-890699">https://doi.org/10.5169/seals-890699</a>

### 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>**

# Von den Ordnungen des Lebendigen seiner Gesundheit und seiner Krankheit

Dozent Dr. med. Hans Peter Rusch

II.

Wir wollen nun untersuchen, welche Gründe für den Niedergang der menschlichen Gesundheit wir mit Hilfe des natürlichen Denkens auffinden können. Es wird sich daraus die Richtschnur dafür ergeben, was wir tun müssen, um uns aus diesem allgemeinen Niedergang der Gesundheit herauszuhalten.

Wir werden uns dabei vor Augen halten, daß uns auch da, genau wie im biologischen Landbau, nicht mit ein paar «Rezepten» und «Gebrauchsanweisungen» zu helfen ist, sondern nur mit Grundregeln, in die wir uns einleben und hineindenken müssen. Denn man kann den wissenschaftlich getarnten Ungeist unserer Zeit, ihren Materialismus und die Unfreiheit nur überwinden im Geist, und für den Geist gibt es keine Formeln, keine Tabellen und keine Gewichtssteine.

Es gibt eine ganze Reihe von triftigen Gründen für den Niedergang der menschlichen Gesundheit; sie hängen alle miteinander eng zusammen und sind allesamt Folgen der technischen Entwicklung. Man sagt so gern, daß diese Entwicklung gerade durch den menschlichen Geist zustande gekommen sei, sie sei geradezu ein Triumph des Menschengeistes.

Das kann nicht sein, denn erstens gibt es eine große Zahl von weisen, geistvollen Menschen, die vor der allzu hemmungslosen technischen Entwicklung warnen — auch das ist Menschengeist —, und zweitens kann man sich nicht verhehlen, daß das Antlitz unserer Zeit die Züge schwindender Geistigkeit trägt; sie bevorzugt den geistlosen Massenmenschen, ja, sie züchtet ihn. An die Stelle des selbstsicheren Glaubens an das Gute, an eine höhere Macht und an die Vollkommenheit der Schöpfung ist der Glaube an die Vollkommenheit menschlicher Werke, menschlicher Organisation, menschlicher Heilkunst getreten, dem sich der Massenmensch sklavisch unterordnet, ohne eigenen Geist. Indem der Massenmensch an die

Allmacht der von ihm beherrschten Materie glaubt, begibt er sich seines Geistes, der allein die Ordnung der Dinge im Uebermateriellen zu begreifen vermag. Die Technik wird erst dann etwas Vollkommenes sein, wenn sie mit den Kräften des Geistes eingeordnet wird in die Ordnung der Schöpfung; das ist sie bis jetzt nicht, und deshalb kann die Technik kein «Triumph menschlichen Geistes» sein.

In Wirklichkeit sind durch die technisch-materialistische Entwicklung erst viel mehr Probleme entstanden als damit gelöst worden sind. Nehmen wir wieder ein Beispiel: Man hat mit Hilfe der Stickstoff-Synthese aus der Luft eine Möglichkeit gefunden, die Nahrungsmengen ganz erheblich zu vergrößern, also *scheinbar* die Möglichkeit geschaffen, mehr Menschen zu ernähren als früher. Das schafft mehrere neue Probleme, die bis heute nicht gelöst sind:

1. Der Stickstoff schafft nur mehr «Nährstoff» aber nicht mehr *Nahrung*. Der Stickstoff der vollkommenen Nahrung stammt aus Lebensvorgängen; der synthetische Stickstoff der Agrikulturchemie fördert nicht die Lebensvorgänge, wie man gern behauptet, sondern macht sie teilweise überflüssig und zerstört die Harmonie ihres Ablaufes. Die Folge: Niedergang der Pflanzengesundheit, und weitere Folge: Niedergang der Gesundheit derjenigen, die von diesen Pflanzen leben, Tiere wie Menschen.

2. Die Pflanzenkrankheiten müssen bekämpft werden. Dies geschieht wiederum auf unnatürliche Weise, nämlich mit der Vernichtung von «Schädlingen» durch Gifte oder andere Erfindungen. Auch hier wird das Gleichgewicht innerhalb der Organismen-Arten gestört, und zwar wiederum zu unserem eigenen Nachteil; die Schädlingsprobleme werden nämlich davon nicht kleiner, sondern immer größer.

3. Das schwerwiegendste Problem, das dabei entsteht, ist aber die Tatsache, daß sich auf Grund der Stickstoff-Synthese immer mehr Menschen am Leben erhalten und immer neues Leben zeugen können, obwohl wir dieser rapiden Vermehrung noch überhaupt nicht gewachsen sind. Wohl haben wir die rein äußeren Dinge mancherorts leidlich in Ordnung halten können, und gar manchem Zeitgenossen mag es scheinen, als gingen wir herrlichen Zeiten entgegen. Die wirklichen Probleme — und sie liegen wiederum auf der geistigen und seelischen Ebene! — sind ganz und gar ungelöst; in

Wirklichkeit steht die Menschheit derzeit am Rande eines Abgrunds, noch weiß niemand, ob sie nicht hineinstürzen wird.

Ganz ähnlich geht es uns mit allen Erfindungen der neuesten Zeit. So hat die chemisch-technische Entwicklung in der Medizin eindeutig viel mehr Probleme geschaffen, als sie gelöst hat. Gelöst hat sie z. B. die Seuchenfrage, die Frage der Frühsterblichkeit, die Probleme der Chirurgie. Indem sie aber zugleich einen künstlichen Schutzmantel für die Menschheit schuf, um ihre Probleme zu lösen, schuf sie mindestens zwei ganz große, praktisch unlösbare Probleme: In der Dauerwirkung künstlichen Schutzes geht die Gesundheit verloren, die, wie wir sahen, in der Fähigkeit zu sehen ist, sich selbst zu schützen, und zugleich wird die natürliche Auslese, unter deren Wirkung sich die Ordnung des Lebendigen erhält, unwirksam gemacht. Es muß also ganz automatisch, nach den Grundregeln des Lebendigen, rapide Vermehrung der Menschheit und rapides Absinken der Gesundheit Hand in Hand gehen.

Wir wollen den Philosophen oder dem Schicksal überlassen, auf die Frage zu antworten, ob es uns Menschen weiterhin erlaubt sein wird, auch dieses Problem zu lösen und damit erst wirklich den «Triumph des Menschengeistes» heraufzuführen. Es sieht zwar im Augenblick nicht danach aus, aber das darf uns nicht stören. Wir wollen uns, wie weiland die Eidgenossen, die Freiheit des Geistes erkämpfen und den Versuch machen, den Automatismus und Materialismus der Massenmenschen zu überwinden. Das kann man nur, wenn man an die gute Sache glaubt und sie im Geist begreift. Und außerdem kann man es nur, wenn man bei sich selbst anfängt, Ordnung zu machen, ohne Zugeständnisse.

Wir müssen dabei in Kauf nehmen, daß uns die Humanität, diese reinste und schönste Frucht des Menschengeistes, zugleich die schwersten Aufgaben stellt. Sie verbietet uns, die Lösung der Menschheitsfragen dem Prinzip der natürlichen Auslese zu überlassen, einem Prinzip, das wahrscheinlich schon innerhalb einer einzigen Menschengeneration mit allen Problemen aufräumen würde, die wir haben. In dieser Zeit würde nämlich die Menschheit, wenn sie auf die Errungenschaften der Zivilisation verzichten würde, auf jenen kleinen Teil dezimiert werden, der noch den natürlichen Ordnungsgesetzen entspricht und also im Sinne der Natur noch würdig ist, zu leben.

Der Gedanke der Humanität würde aber falsch verstanden, wenn wir ihn nur auf den Menschen und nur auf den gegenwärtig lebenden Menschen anwenden würden. Die wahre Humanität gilt auch für die ganze irdische Lebensgemeinschaft, und sie gilt auch für alle unsere eigenen Nachkommen. Den irdischen Lebensgemeinschaften ist nicht damit gedient, wenn wir wahllos vernichten, was uns schädlich erscheint, und unseren Nachkommen ist nicht damit gedient, wenn wir wahllos Erbgut erhalten, das ein glückliches Leben in Gesundheit unmöglich macht.

Wer dafür sorgt, daß sich die Menschheit rapide vermehren kann, lädt sich zugleich die Verpflichtung auf, mit allen Kräften dafür zu sorgen, daß sie nicht nur am Leben erhalten wird, sondern das Glück voller Gesundheit erfährt. Das Glück voller Gesundheit aber kann nur erfahren, wer den Grundregeln der Naturordnung entspricht und in Harmonie lebt mit allem Lebendigen.

Auf diese Weise ist die Frage der Gesundheit nicht die Sorge um den Einzelnen, sondern um das Ganze. Gesundheit im wahrsten Sinne ist unteilbar. Es kann in der Gemeinschaft des Lebendigen nicht das eine gesund bleiben, während das andere krank ist. Man kann nicht das eine straflos mißhandeln, um das andere zu schützen. Man kann also z. B. nicht Gifte unter unliebsame «Schädlinge» verbreiten und dann meinen, solches sei für uns Menschen ganz ungefährlich.

Unversehens sind wir jetzt schon auf eine biologische Grundregel gestoßen, ohne die es echte Gesundheit für die Menschheit nicht gibt: *Gesundheit ist Besitztum und gemeinsame Eigenschaft alles Lebendigen*. Wer versucht, sich davon mehr anzueignen, als ihm nach dem Ordnungsplan zusteht, wird nicht Gesundheit ernten, sondern Krankheit. Jedem Lebewesen, auch dem Menschen, ist sein Lebensraum zugewiesen; solche Grenzen lassen sich hinausschieben, aber nicht aufheben. Eine Zivilisation, die das andere Leben rücksichtslos ausrottet, wenn es stört, geht an sich selbst zu grunde, indem seine Gesundheit verloren geht. Es ist Sache einer besseren Zivilisation, auszumachen, wo die Grenzen des menschlichen Lebensraumes ohne Schaden des Ganzen erweitert werden dürfen. Dieses Problem hat die chemisch-technische Epoche bisher nicht einmal erkannt, geschweige denn gelöst.

*Eine zweite biologische Grundregel erfahren wir, wenn wir uns klar machen, daß die Gesundheit des Einzelnen in der Hauptsache von seinem Erbgut abhängt.* Der Organismus besteht aus Billionen von einzelnen Zellen, deren Struktur und Fähigkeiten bis ins Kleinste erblich festgelegt sind. Die Erbsubstanz ist eine sehr konstante Größe, sagt man, das heißt, sie läßt sich nicht oder nur sehr geringgradig verändern — die Natur erreicht damit die erstaunliche Gleichmäßigkeit, die Zuverlässigkeit im Ablauf der lebendigen Geschehnisse; sie hält auf diese Weise zäh an den einmal entwickelten Formen fest.

Leider hält die Natur nun ebenso zäh an erblichen Fehlern fest, die sich unmerklich eingeschlichen haben. Das ist die Kehrseite. Normalerweise wird der Fehler dadurch ausgeglichen, daß Organismen ausgemerzt werden, die schwächende Fehler haben — das eben ist die sogenannte natürliche Auslese. Wir Menschen haben diese Auslese für uns fast unwirksam gemacht, nun sind wir umso mehr auf ein gesundes Erbgut angewiesen. Man hätte also, wenn Menschen überhaupt so weise sein könnten, vorher dafür sorgen müssen, daß man die Auslese nicht mehr braucht. Das aber wäre wiederum eine lange Arbeit gewesen, denn das Erbgut ist das Ergebnis vieler Generationen, beim Menschen also einiger Jahrhunderte.

Demnach lautet die zweite biologische Grundregel: *Will die Menschheit die Gesundheit erhalten, so muß sie dafür sorgen, daß alle Menschen eine gesunde Erbsubstanz haben und ihren Nachkommen weitergeben.* Auch dieses Problem ist von jeder Lösung entfernt, ja, es ist nicht einmal als Grundregel erkannt. Man bestreitet nämlich vorläufig, daß Fehler der Lebensführung und falsche Ernährung unmittelbare Erbsubstanz-Schäden verursachen können. In der Tat ist das nur sehr schwer und nur in langen Zeiträumen nachzuweisen, weil es eben beim Menschen Jahrzehnte und Jahrhunderte dauert, bis der Schaden sichtbar wird.

Ebenso ist es freilich eine Aufgabe für Jahrhunderte, solche Schäden wieder auszumerzen. Diese biologische Grundregel ist also von höchster Wichtigkeit, wenn über gesundheitliche Fragen diskutiert wird. Sie besagt nämlich, daß selbst dann, wenn wir heute Lebenden auch alle Regeln gesunden Lebens sorgfältig beachten, erst

unsere Enkel oder Urenkel den wirklichen, sichtbaren Nutzen davon haben können. Im Negativen gesehen: Wenn man heute die Radioaktivität der Luft durch Atombombenversuche unnatürlich erhöht, werden die Folgen, d. h. die Schäden an der empfindlichen Erbsubstanz, erst in drei oder vier Generationen deutlich sichtbar sein können. Man sieht schon allein daran, wie wenig man auf solche Grundregeln Rücksicht nimmt, weil man ihre Bedeutung nicht kennt und nicht anerkennt.

Gegenstand einer dritten biologischen Grundregel ist die Ernährung. Sie ist deshalb für den einzelnen Organismus so wichtig, weil sie den Kontakt mit allen anderen Lebensvorgängen herstellt, aus deren Wesen und aus deren Substanz wir unser Leben fristen. Was wir essen, ist Material aus abgelaufenen Lebensvorgängen, und seine Ordnung bestimmt unsere Ordnung. Wer von der Gesundheit spricht, hat also diese Regel als eine der wichtigsten zu beachten.

Für uns ist die Ernährung deshalb besonders wichtig, weil wir hier ein Mittel in der Hand haben, um auf die Grundgesundheit einzuwirken. Zwar wird auch dies Mittel erst in Generationen deutlich wirksam, aber es handelt sich doch wenigstens um Dinge, die jeder von uns selbst in die Hand nehmen kann. In der Auswahl dessen, was wir essen und trinken, sind wir doch nicht ganz so abhängig von anderen wie sonst überall, und zubereiten kann sich jeder die Nahrung so, wie er es für richtig hält.

*Die vollkommene Nahrung ist eine Voraussetzung für die Gesundheit* — so etwa kann man die Regel in Worte fassen. Dazu gehört, daß sie in vollkommener Weise entsteht, zubereitet und verdaut wird. Da es, wie wir sahen, eine vollkommene künstliche Nahrung nicht gibt und nicht geben kann, sind wir auf die natürlichen Lebensvorgänge angewiesen und müssen uns bei der Nahrungserzeugung danach richten; dies umso mehr, als der künstliche Anbau, die Agrikultur, an sich schon ein nicht mehr natürliches Verfahren stellt. In der Küche hätten wir dann dafür zu sorgen, daß die lebendigen Werte der Nahrung erhalten bleiben, und bei uns selbst, daß wir sie in vollkommener Weise verdauen. Allein daraus ergeben sich für eine biologische Lebenshaltung ungeheuer viel Erkenntnisse und Konsequenzen.

Und nun haben wir nur noch eine biologische Grundregel nötig, um die Voraussetzungen der Gesundheit beisammen zu haben. Diese

Regel ist an sich in der Biologie und Physiologie bekannt; nur wird sie nicht in der menschlichen Lebensordnung angewandt. Sie besagt: *Eine Fähigkeit eines Organismus, die nicht betätigt wird, geht ihm verloren, sie verkümmert.*

Genau das machen wir leider mit der Fähigkeit unseres Organismus, sich selbst zu beschützen, aus sich selbst heraus gesund zu bleiben. Manche nennen es den «inneren Arzt» oder die natürliche «Heilkraft», aber man kann es viel greifbarer ausdrücken: Jeder Organismus ist zugleich mit seiner Geburt im Besitz der Fähigkeit, die normalen, üblichen, gewöhnlichen und allgemeinen Angriffe, denen jeder Organismus in der freien Natur ausgesetzt ist, abzuweisen und sein Dasein samt seiner Gesundheit zu erhalten. Diese Fähigkeit bleibt nur in Ordnung, wenn sie betätigt, wenn sie geübt wird.

Die biologische Heilkunde ist davon überzeugt, daß es echte Gesundheit nur bei ständiger Uebung der Abwehrfähigkeit gibt und daß dazu die natürlichen Widersacher des Menschen nötig sind, an denen die Abwehrbereitschaft geübt werden kann. Das ist freilich ein Risiko, aber ein nicht entbehrliches.

Die Lenker der Zivilisation unternehmen seit etwa der Jahrhundertwende den grandiosen Versuch, jedes Risiko aufzuheben und die natürlichen Widersacher des Menschen zu vernichten, um ihn wirkungsvoll zu schützen. Das geschieht auf allen Gebieten menschlicher Betätigung. Daß darüber ganz allmählich und zunächst unmerklich die Selbstschutz-Kräfte verkümmern, d. h. die Gesundheit verloren geht, hat man zunächst nicht bedacht und bedenkt es auch heute offiziell keineswegs. Der gegenwärtige Zustand ist auch nicht leicht von heute auf morgen zu ändern, denn wir und unsere Schützlinge sind längst an diesen künstlichen Schutzmantel gewöhnt und können ihn zur Zeit auf keinen Fall entbehren, es würde anders eine Katastrophe geben.

Will man aber die Gesundheit des Menschen dauerhaft erhalten, so wird man diese vierte Grundregel ebenso beachten müssen wie die anderen. Was jeder einzelne von uns tun kann, soll besprochen werden, denn auch hier können wir selbst viel tun.

Zuerst kam es darauf an, die Grundregeln, nach denen sich das Leben und die Gesundheit alles Lebenden ausrichtet, kennen zu lernen. Wir werden dann umso leichter das Folgende verstehen.