

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

**Herausgeber:** Bioforum Schweiz

**Band:** 15 (1960)

**Heft:** 4

**Artikel:** Rheumatische Leiden, Kreuzweh und Ischias

**Autor:** Schaub, Milly

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-890567>

#### 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>**

Pflanzeneiweiß entspricht mit seinen durchschnittlich 2 % der Konzentration der Muttermilch, d. h. derjenigen, auf die unser Körper gebaut ist

Pflanzeneiweiß kann jegliches tierische Eiweiß aufbauen — umgekehrt ist das nicht der Fall.

\*

Werden Ratten, Katzen oder andere Tiere nur mit *gekochtem Fleisch* ernährt, werden sie übellaunig, verdrossen, bösartig, zänkisch, bissig und müssen wegen Kannibalismus auseinandergetan werden. Sie verlieren den Glanz der Augen, die Glätte des Felles, werden struppig — von Ungeziefer geplagt, und weisen bei ihrer Sektion das ganze Register unserer Zivilisationskrankheiten auf. — Genügen uns diese Erfahrungen nicht?

Weshalb wollen wir nicht gelten lassen, was sich vielfach immer wieder bewährt, wollen feststehende Werte umgruppieren? Wollen Pflanzennahrung als minderwertig anstreichen und Wurst überbewerten? Wurst in allen Ehren, ich mag sie, selbstgemachte Bauernwürste vor allem, selbst recht gern, aber überborden wir in ihrer Wertung nicht. Gesellen wir ihnen doch zu, wessen sie als Ergänzung bedürfen, damit sie uns nicht zuviel schaden und die Freude an ihrem Genuße eine ungetrübtere sein kann.

Frau Dr. Marie Müller

## Rheumatische Leiden **Kreuzweh** und Ischias

Aus dem Vortrag unserer ehemaligen Schülerin Milly Schaub, an den Möschbergfrauenägen, lasen wir in der Sommernummer unserer «Vierteljahrsschrift für Kultur und Politik» Gedanken über: «Böse Beine und rheumatische Leiden». Wir lassen aus ihren Ausführungen für dieses Mal die folgenden interessanten Gedanken folgen:

Wir dürfen nicht etwa glauben, wir könnten dem Herrgott ins Handwerk pfuschen, indem wir Erzeugnissen, die denaturiert

sind, wieder gewisse Bestandteile zufügen, die aufbauen sollen. Man kann ja heute überall Weißmehl kaufen mit Vitamin B drin, sogar Zopf mit Vitamin A, B1, B2 und Eisen.

Liebe Frauen, dies ist ungefähr so, wie wenn wir einem Geiger oder Flötenspieler sagen: Spiele mir ein Beethoven-Konzert auf deinem Instrument — wozu es normalerweise 20 Instrumente braucht. Genau so verhält es sich bei diesen Nahrungsmitteln. Wir dürfen nicht glauben, wir hätten schon alles erforscht und wir könnten mit unserer Chemie jemals die feine Dosierung und Harmonie herstellen, die der Herrgott ursprünglich in alles hineingelegt hat. Deshalb heißt es, sich immer ans Natürliche zu halten und den Körper nicht mit solch denaturierten Nahrungsmitteln zu schädigen.

\*

In bezug auf die Schokolade und den weißen Zucker bin ich mit meinen Kinder «hart». Es kommt immer wieder vor, daß ich diese entweder zurückgebe, oder dann wegwerfe! Ich habe meinen vierjährigen Buben so weit, daß er von sich aus keine Schokolade und «Zeltli» mehr ißt, sondern sie in den Kübel wirft. — Ich war nicht immer so streng. Anfangs fand ich, daß ich wohl oder übel die erhaltene Schokolade den Kindern lassen sollte. Doch da erhielt mein kleiner Bub einmal zu Ostern ein mit Pralinés gefülltes großes Schokolade-Ei. Er hat dieses innert vierzehn Tagen gegessen. Was war das Resultat? Drüsenschwellungen. Der beigezogene Arzt tippte auf verschiedene Krankheiten wie Tuberkulose, Grashalmvergiftung usw. Ein Heilmittel wußte er nicht. Schließlich fuhr ich mit dem Kind in den Tessin. Dort lebten wir von Himbeeren und frischer Milch gesunder Kühne und den Dingen, die im Garten wuchsen. Nach acht Tagen waren die Drüsenschwellungen weg! Ich habe beobachtet, daß Kinder, die viel Süßigkeiten essen, während ihrer ganzen Kindheit mit Drüsenschwellungen zu kämpfen haben, und daß sich dies in der Pubertätszeit erst noch ungünstig auswirkt.

## *Kreuzweh*

Unsere Wirbelsäule besteht aus Wirbelkörpern und den sogenannten Bandscheiben. Alle Gewebe des Körpers werden mit Blutgefäßen versorgt und ernährt, außer den Bandscheiben, die ein Knorpelgewebe sind und keinerlei Blutgefäße enthalten.

Dieses Knorpelgewebe ist wie ein Schwamm, der sich ausdrücken läßt und sich wieder vollsaugt mit Körperflüssigkeit. So wird das Gewebe ernährt. Wenn durch Mangel an Bewegung, einseitige Haltung und Arbeitsbelastung die Bandscheiben lokker werden, tritt Bandscheibenschwund auf. Sie sinken zusammen. Es kommt oft so weit, daß sie überhaupt total verschwinden, besonders in der Lendenwirbelgegend, ganz besonders dann, wenn die Leute dazu noch schwer sind. Auf dem Lande ist es oft die einseitige Betätigung, daneben aber vielfach auch eine gewisse Ueberanstrengung und der Mangel an Ausgleich von Spannung und Entspannung, die Bandscheibenschädigungen und -Zerfall hervorrufen.

Wenn unser Stützapparat nicht mehr voll gesund ist, versucht der Körper die nötige Festigkeit durch Zusammenziehen der Muskeln zu gewinnen. Wenn die Wirbelsäule nicht mehr in Ordnung ist, ziehen sich die Muskeln auf beiden Seiten zu einem chronischen Krampf zusammen und wir bekommen das *steife Kreuz*. Um dieser Erscheinung auszuweichen, macht man ein Hohlkreuz, was eine gewisse Entlastung herbeiführt. Durch das Zusammenziehen der Muskeln entsteht ein Druck auf die Bandscheiben und die negative Entwicklung geht weiter — es ist ein Teufelskreis. Ein Uebel ruft dem andern, die Bandscheibenschädigungen führen zu Kreuzschmerzen und schließlich zu Arbeitsunfähigkeit. Nicht nur der Kreuzschmerz entsteht. Man hat zwischen den einzelnen Wirbeln die sogenannten Wirbelfenster, aus denen die Nerven austreten. Im Kreuz ist es der Ischiasnerv. Wenn die Wirbel da zu nahe aufeinander zu liegen kommen, weil die Bandscheibe zusammengedrückt oder ganz

verschwunden ist, wird der Nerv durch die Wirbelsäule gedrückt und wir leiden unter *Ischias*.

### *Wie wird man das Ischiasleiden wieder los?*

Zuerst sicher, indem man mit einer vorsichtigen Gymnastik den Rücken locker übt, bis er wieder seine volle Bewegungsfreiheit erlangt. Wer mit Kreuzschmerzen zu tun hat, sollte auch auf die *Beschaffenheit seines Bettes achten*. Es hat Aerzte gegeben, die rieten ihren Patienten, ein Brett ins Bett zu legen. Aber ein Brett im Bett ist zu hart und die Muskulatur verkrampft sich wieder. Deshalb wurden die sogenannten Holma-Matratzen entwickelt, d. h. Untermatratzen aus «Holzlättli», die geleimt sind (wie Skis). Diese federn ganz leicht und geben trotzdem genügend Festigkeit.

### *Das Ischiasleiden kann aber auch andere Ursachen haben.*

Es ist immer eine Nervenentzündung. Bei allen Nervenentzündungen wie Arm-, Kopf- und andere Nerven (Neuralgien), haben wir es wiederum in erster Linie mit Schäden durch Ernährungsgifte (Intoxikation) und der Uebersäuerung des Körpers zu tun. Es können auch *Streuherde* vorhanden sein. Man kann z. B. vereiterte Mandeln haben, Zahngrenulome, chronische Blinddarmentzündung, Gallenblasenentzündung, Eierstockentzündung usw. Die Ausscheidung dieser Entzündungsgifte können ganz schwere Nervenschmerzen auslösen. In einem gesunden Körper kommen solche chronischen Entzündungen nicht vor.

Diese Erkrankungen haben verheerende Ausmaße angenommen. Wenn z. B. einer unter Nervenschmerzen litt, wurden diese auf ein Zahngrenulom zurückgeführt. Es gab eine Zeit, da man den Leuten dann einfach die Zähne auszog. Leider ist die Heilung dann nur bei sehr wenigen eingetreten und man gelangte schließlich zur neuzeitlichen Gesundheitspflege. Wenn genügend Mineral- und Wirkstoffe und genügend Widerstandskräfte im Körper vorhanden sind, braucht man solche Krankheiten nicht zu fürchten. Sollte so ein Schaden bereits da sein, müßte man aber mit der Ernährung konsequent umstellen.