

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
Herausgeber: Bioforum Schweiz
Band: 67 (2012)
Heft: 1

Artikel: Ganzheitlich gesund : die "innere Ökologie" des Menschen
Autor: Schär, Markus
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-891185>

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: 05.04.2026

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

Ganzheitlich gesund – die «innere Ökologie» des Menschen

Das Referat von Dr. med. Thomas Rau, Chefarzt der Paracelsus-Klinik Lustmühle, brachte den Mösberg-Teilnehmenden die Grundgedanken der biologischen Medizin näher und stellte direkte Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit/Krankheit her. Dabei kamen nicht nur verblüffende Analogien zwischen dem Boden und unserem Körper zum Ausdruck, sondern es ergaben sich auch Anknüpfungspunkte an die Kritik der Industrialisierung der Landwirtschaft.

Markus Schär. «So, wie auch Böden verarmen können und die daraus entstehenden Nahrungsmittel, so spielt auch das «innere Milieu» des Menschen, das heisst, der Gehalt an seinen eigenen inneren Bakterien und Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen eine elementare Rolle für die Gesundheit und den Wiederaufbau und ständigen Neubau der Körperzellen.» Mit diesen Angaben wurde uns das Referat von Thomas Rau über die «innere Ökologie» des Menschen angekündigt. Es sollte an die Referate von Angelika Hilbeck zum (land)wirtschaftlichen Paradigmenwechsel und von Joan Davis¹ zu den ökologischen Vorteilen des biologischen Landbaus anknüpfen und der grossen Frage nachgehen, wie sich die Industrialisierung der Landwirtschaft über den Boden und die Nahrungskette auf die Gesundheit (oder eben Krankheit) des Menschen auswirke. Thomas Rau vermittelte uns hilfreiches Wissen aus der biologischen Medizin für das Verständnis dieses Gesamtzusammenhangs.

Biologische Medizin, «inneres Milieu» und Krankheit

Einen ersten Bezug zwischen dem Ansatz der biologischen Medizin und dem Biolandbau stellte Thomas Rau gleich zu Beginn seines

Referates her: In beiden Bereichen ginge es um die Förderung eines intakten biologischen Milieus – ein Gleichgewicht, das man als gesunden Zustand bezeichnen kann. Sein medizinischer Ansatz zielt nicht auf die Behandlung kranker Organe ab, sondern auf die Behandlung von Menschen. Wie im Biolandbau würden Krankheiten als Symptome einer Systemstörung betrachtet, deren Ursachen erkannt und behoben werden müssten – was gemeinhin als ganzheitlicher Ansatz bezeichnet wird. Die biologische Medizin geht weiter davon aus, dass eine Krankheit nicht in jedem Fall die gleichen Ursachen hat, sondern stark von der Konstitution des jeweiligen Menschen abhängt. «Krankheit» an und für sich wird als Ausdruck einer verminderten Reaktionsfähigkeit des Körpers verstanden. Hierbei spiele das «innere Milieu» eine zentrale Rolle, erklärte Thomas Rau – es werde wesentlich geprägt vom Säure-Base-Haushalt; vom Eiweissgehalt der Gewebe; von der Funktion des Darmes und der Leber/Galle; und von der Intaktheit der Darmflora. Gerade das Gleichgewicht dieses «inneren Milieus» aus den Fugen, beeinträchtigt dies die Reaktionsfähigkeit des Körpers, und man werde eher krank.

Thomas Rau verbildlichte diesen Zusammenhang anhand einer landwirtschaftlichen Metapher: «Ist die Grasnarbe verletzt, kommen die Blacken auf.» Die älteren Mösberger kannten den Vergleich «Wurzel/Darm» noch von Hans Peter Rusch, und durch die Ausführungen von Thomas Rau erfuhr diese Analogie auf dem Mösberg eine neue Aktualität: Was die Wurzel für die Pflanze ist, das ist der Darm für den Menschen. Beide sind in ihren Funktionen – Verdauung, Nährstoffaufnahme und Immunabwehr – abhängig von einem intakten bakteriellen Milieu. «Der Darm ist unser grösstes Organ, er hat eine innere Oberfläche von 2000 m² – da sind wie im Boden Bakterien, die einen Rasen bilden», erklärte Thomas Rau, «und ein kranker Darm führt zu einem kranken Organismus.» Genauso, wie gemäss der Lehre des Biolandbaus ein gestörter Boden kranke Pflanzen hervorbringt.

Was macht uns krank?

Thomas Rau erklärte, die Gründe für viele Erkrankungen, oder eben für die Störung des «inneren Milieus», seien in der toxischen Überbelastung durch bakterizide Stoffe zu sehen, welche wir über die Nahrung, das Trinkwasser, die Luft usw. aufnehmen. Diese Gift-

stoffe wirkten auch im menschlichen Körper: Bakterizide töteten Bakterien, und unser Körper beheimate hundert Mal mehr Bakterien als Menschenzellen. Wegen der zentralen Bedeutung der Darmflora wirkten sich die Bakterizide insbesondere im Darm gravierend aus: Es entstünde eine Fehlbesiedelung, was zur Störung des Immunsystems führe.

Die Herkunft der Schadstoffe stellte eine offensichtliche Verbindung zum gegenwärtigen (land)wirtschaftlichen Paradigma her, das Angelika Hilbeck zuvor kritisiert hatte. Giftstoffe gelangten primär durch den agro-industriellen Landbau und durch die (Petro-)Industrie in den ökologischen Kreislauf bzw. in die Nahrungskette und reicherten sich über den Mais- und Getreideverzehr der Nutztiere in diesen an, erklärte Thomas Rau. Wir Wohlstandsmenschen essen immer mehr Fleisch, womit eine toxische Mehrbelastung unserer Körper einhergehe. Ein weiterer Anknüpfungspunkt an das Referat von Angelika Hilbeck: Diverse Zusatz- und Konservierungsstoffe der Nahrungsmittelindustrie (*food design*) wirkten sich negativ auf das «innere Milieu» bzw. auf die Darmflora des Menschen aus.

Zweifeln, die in Frage stellen, ob die Ernährung einen Einfluss auf

¹ Die Biochemikerin und Wasserfachfrau Joan Davis war als zweite Referentin auf dem Mösberg und hat angekündigt, in einer der nächsten Ausgaben von «Kultur und Politik» einen Artikel zu veröffentlichen. Daher wird in dieser Ausgabe nicht auf ihr Referat eingegangen.



Thomas Rau bei seinem Referat auf dem Möschi. Foto: Nikola Patzel

unsere Gesundheit hat, stellt Thomas Rau eine simple Gegenfrage: «Unser Körper erneuert sich innerhalb von etwa sieben Jahren vollständig. Ja glauben Sie denn, es spiele keine Rolle, mit was sie sich ernähren, was sie trinken?» Zum Beispiel werde dem Grundwasser bei der Trinkwasseraufbereitung zur Desinfektion Chlor beigemischt (Chlorierung), dessen Rückstände auch im Darm bakterizid wirkten und die Darmflora schwächten. Eine der Folgen: Man brauche mehr Antibiotika (also noch mehr Bakterizide), weil die geschwächte innere Flora mit Krankheitserregern nicht mehr klar komme – der Teufelskreis schliesst sich.

«Übereiweissung» und Mineralstoffmangel

Wie sich unsere Essgewohnheiten auf den Körper und seine Gesundheit auswirken, erklärte uns Thomas Rau anhand des Eiweiss-, Zucker- und Mineralstoff-Verzehrs. Er legte Zahlen vor, die zeigten, dass in den letzten 60 Jahren unsere Eiweissaufnahme sich verdreifacht und unser Zuckerkonsum sich verzehnfacht hat, wogegen die

Mineralstoffzufuhr auf einen Fünftel reduziert wurde. Die massive «Übereiweissung», vor allem durch den Verzehr von Milchprodukten und Fleisch, führe dazu, dass überschüssiges Eiweiss im Körpergewebe eingelagert werde, und dass der Körper verschlacke. Das Alarmierende dabei: Im Körper wirkten die eingelagerten Eiweisse als Binder von toxischen Stoffen. Andererseits würden die für den Körper lebenswichtigen essenziellen Aminosäuren durch die industriellen Konservierungsverfahren zerstört. Eine Unterversorgung des Körpers mit Mineralstoffen, v.a. mit Spurenelementen, führe weiter dazu, dass sich Körperzellen nicht mehr richtig erneuern könnten.

Diese Zusammenhänge waren Anlass für den Biobauern Ernst Frischknecht, einen Bogen in den Bereich des Landbaus zu schlagen. Sein Exkurs über die Weizenzüchtung auf hohe Glutengehalte und über die «Zwangsernährung» des heutigen Weizens mit wasserlöslichem Stickstoff stellte eine Analogie bezüglich «Übereiweissung» und Mineralstoffmangel her.² Die Düngungsentwicklung im Futter-

bau – unbehandelte Vollgülle mit Schleppschlauchaustragung zur Vermeidung von Ammoniakemissionen und ein empfohlener Stickstoffbedarf von 150 kg/ha bei intensiver Nutzung – kommentierte der erfahrene Biobauer wie folgt: «Wenn wir im Biolandbau nun auch so toll [d.h. hoch produktiv] werden wollen, dann machen wir genauso eine «schlechte» [geringwertige] Milch wie die anderen.»

(Welche) Ernährung als Schlüssel zur Gesundheit?

Wenn Nahrung krank machen kann, kann sie dann auch ein Vehikel für Gesundheit sein? Thomas Rau argumentierte klar in diese Richtung.³ Er berichtete davon, dass viele PatientInnen mit Übersäuerungsproblemen, Polyarthritis, neurologischen Störungen usw. nach erfolglosen schulmedizinischen Behandlungen in seine Klinik kämen, wo ihnen mit einer strikten dreiwöchigen Ernährungsumstellung und mit einer Entgiftungstherapie (Anregung der Leber- und der Lymphfähigkeit) geholfen werden könne. Dabei scheidet ihr Körper die überschüssigen Eiweisse mit den Giftstoffen aus.

Da Essen aber nicht nur der Nahrungsaufnahme und der Gesundheit dient, sondern weitere öko-

nomische, soziale und kulturelle Komponenten mit einschliesst, dürfte für BiobauerInnen und Menschen, die sich ausgewogen ernähren, sich viel bewegen und sich nicht krank fühlen, klar sein, dass es (aus gesundheitlicher Perspektive) nicht darum gehen kann, überhaupt kein Fleisch, keine Kuhmilchprodukte, keine Weizenprodukte und keinen Zucker mehr zu essen. Vielmehr sollte man sich als bewusster Esser, als bewusste Esserin von tierischen Lebensmitteln mit den Fragen auseinandersetzen, wie die Kühe, deren Milch man trinkt, und die Hühner, deren Eier man isst, gezüchtet, gehalten und gefüttert werden. Und wie viel Umwandlungsarbeit – geleistet von unzähligen Mikroorganismen, Pflanzen, Tieren und BäuerInnen – in den Lebensmitteln enthalten ist.

Dann ergäbe sich ein massvoller Konsum von tierischen Eiweissen wie von selbst. Und der Begriff des «inneren Wertes» oder der «Vitalität» von Lebensmitteln – verstanden als «Summe» der Bedingungen auf ihrem Entstehungsweg (Boden, Düngung, Zucht, Haltung, Verarbeitung usw.) – würde sich auch in einem angemessenen «äusseren» Geldwert niederschlagen. ●

Biofutter ist Vertrauenssache

Wir packen es an - machen Sie mit!

Eiweiss aus der Schweiz

Soja mit Weisskleewürfel ersetzen



Die Schweiz ist ein Grasland - nutzen wir doch unsere Ressourcen!
Ein gutes Argument mehr für Bio

Unser Berater für swiss green protein:
Andreas Elliker 079 792 84 31



Alb. Lehmann
BIOFUTTER

Tel. 056 201 40 23 / info@biomuehle.ch

² Vgl. «Gesundheit: eine Frage des Stickstoffs?» auf den Seiten 10–11.

³ Vgl. das Ernährungsbuch von Thomas Rau (2009): *Chronisch krank? Heile dich selbst!*, Fona-Verlag.