

Warum natürliche Ernährung?

Id.
1924

1. Die ernährungswissenschaftliche Begründung

Dr. med. Bircher-Benner

1. Die Vitamine oder Zeugungstoffe, von denen die Nahrungswirkung abhängt, werden nur im Pflanzenreiche aufgebaut und finden sich daher nur in den pflanzlichen Nahrungsmitteln in genügender Menge, vor allem in frischen grünen Blättern, Wurzeln, Knollen, Stengeln, Früchten, Beeren und Samen. Diese Nahrungsmittel liefern daher eine vollkommene Nahrung für den Menschen.

2. Das Tierreich lebt von der in der Pflanze aufgespeicherten Sonnenkraft und verbraucht dabei die Vitamine. Daher ist das Fleisch des getöteten Tieres sehr arm an ernähernder Kraft und an Vitaminen. Einige Vitamine werden als Vorräte in gewissen Körperteilen aufgespeichert, z. B. in der Leber, doch wären diese Körperteile aus anderen Gründen eine ungeeignete Nahrung für den Menschen. Alle Fleischarten, auch Fische und Geflügel, sind schlechte Kraftquellen und führen langsam einen inneren Zerfall der lebenswichtigsten Gewebe des Körpers herbei. Fleisch gibt also nicht Kraft. Der Irrtum rührt von der Reizwirkung der toten Eiweißstoffe und anderer Zerfallsteile des Fleisches her. Fleischnahrung vermag keinen geschwächten Körperbau zu stärken, keine Krankheit zu heilen, aber es vermag jede Körperkraft mit der Zeit zu untergraben und manche Krankheit herbeizuführen. Der frischen Milch gibt das mütterliche Tier bei richtiger Fütterung die der Pflanze entnommenen Lebenskräfte und Vitamine mit, aber das Kochen zerstört sie in der Hauptsache. Frische Milch ist an sich eine gute Nahrung, aber erstens ist sie kaum einwandfrei zu bekommen, und zweitens ist ihre Zusammensetzung dem Säuglingsalter des Kalbes oder der Ziege angepasst, nicht aber dem Nahrungsbedarf des Menschen. Von der gekochten Milch kann der genannte Nährwert nicht behauptet werden. Praktisch besitzt somit die Milch bei weitem nicht jenen so oft gerühmten Nährwert, was namentlich die bedeutendsten Kinderärzte aus ihren Erfahrungen schon lange betonen.

Auch den Eiern gibt der mütterliche Körperbau der Vögel pflanzliche Lebenskräfte und Vitamine mit. Sie enthalten also, wenn frisch, beste Nährwerte. Doch ist auch ihre Zusammensetzung für einen rasch wachsenden Vogelembryo berechnet, nicht für den Menschen. Daher vermögen sie, schon in mäßiger Menge genossen, die Chemie des menschlichen Stoffwechsels zu stören, indem sie starke Säure- und Garsäurebildung herbeiführen. Den gleichen Nachteil haben gekochte Eier, und überdies ist ihr Nährwert durch das Kochen vermindert.

Die tierische Nahrung vermag Raubtiere zu ernähren, wenn sie als Beute mit Blut und Knochen noch lebend verzehrt wird; so, wie der Mensch sie genießt, geschlachtet und gekocht, ernährt sie nicht mehr. Wird ein Mensch nur mit geschlachtetem und gekochtem Tierfleisch ernährt, so stirbt er ebenso rasch wie ein völlig Hungernder.

3. Für den Lebensbetrieb und den Aufbau bedarf der Körper bestimmter Mineralstoffe, die schon um des Aufbauwertes willen besondere Eigenschaften haben müssen, Eigenschaften, die ihnen nur das Leben der Pflanze im Sonnenlichte zu geben vermag. Im gewöhnlichen Zustande nennt man sie Natrium, Kalium, Calcium, Mangan, Eisen, Kieselsäure, Phosphor, Schwefel, Chlor, Jod. Ein jedes hat seine besondere hochwichtige Aufgabe zu erfüllen. Nach dem Verbrauche ver-

lassen sie den Körper als tote Salze oder Aschen. Die einen bilden Säuren, die anderen Basen. Die Säuren müssen von den Basen gebunden, unwirksam gemacht werden, sonst schädigen sie die lebende Zelle.

Die Nahrung darf keinen Säureüberschuß zuführen; Gesundheit kann auf die Dauer nur bestehen, wenn die Nahrung einen Basenüberschuß zuführt.

Basenüberschuß ist, ausgenommen bei Milch und Blut, nur in pflanzlichen Nahrungsmitteln, insbesondere in den Früchten, Blättern, Stängeln, Wurzeln vorhanden. Die Samen (Mehlfrüchte, Erbsen, Linsen, Bohnen, Getreidekörner) bringen auch einen Säureüberschuß. Eiweißreiche Nahrung, vorab die Fleischnahrung, führt starke Säureüberschüsse ein. Basenüberschüssige Pflanzennahrung vermag in einem bescheidenen Maße die Wirkung einer säureüberschüssigen Nahrung unschädlich zu machen. Doch ist dieses Ausgleichvermögen bald überschritten, und dann beginnt die langsame Versäuerung des Körpers, die nach Jahrzehnten zu schweren, langdauernden Krankheiten führt.

Die sonst unvermeidliche Versäuerung verlangt weitgehende Einschränkung des Fleischgenusses und der eiweißreichen Nahrungsmittel insgesamt. Wie der Physiologe Rubner fand, zeichnet sich die menschliche Nahrung — gemessen an der Muttermilch — durch äußerste Eiweißarmut aus. Zu dieser ihm von der Weisheit der Natur bestimmten Nahrung hat der Mensch zurückzukehren, will er seine Gesundheit bewahren oder wiedergewinnen.

Früchte, grüne Blätter und Wurzelteile sind — an ihrem Mineralgehalte gemessen — die vollkommene Nahrung des Menschen.

4. Um zu wachsen und zu gedeihen und die höchste Gesundheit zu erzielen, muß der Mensch täglich einen großen Teil seiner Nahrung in ungekochtem Zustande genießen. Ist schon Krankheit da, so vermag gar oft nur das Ungekochte die Seilung zu bringen. Kinder gedeihen wunderbar mit ungekochter Nahrung. Bei Erwachsenen verschwinden manche Störungen, wie Stuhlverstopfung und Kopfschmerzen, die Neigung zu Erkältungen nimmt ab, Krankheiten, denen man sonst nicht beikommt, beginnen zu heilen, die Körperbeschaffenheit kräftigt sich.

Das Kochen vermindert oder zerstört die Vitamine und den Nährwert der Mineralien. Es zerstört aber auch den Anschauwert der Nahrung — wie Professor Friedberger durch seine aufsehenerregenden Versuche gezeigt hat — so, daß weit größere Mengen gegessen werden müssen (Bier) und die Nahrungswirkung trotzdem ungenügend bleibt. Die Hitze entwertet die Eiweißstoffe der Nahrung, sie entwertet die Nahrung. Vor dreißig Jahren schon erkannte ich, daß die Hitze den Nährwert vermindert, indem sie die Wirksamkeit der Nahrung herabsetzt.

5. Je länger man die Nahrung kocht, um so schlechter wird ihre Wirkung. Ernährt man die Tiere nur mit langer gekochter Nahrung, so gehen sie zu Grunde. Mit dem Verschwinden des Ungekochten aus der menschlichen Nahrung wächst die Ekstase, das Verlangen nach Reizmitteln (Bohnsalz, Alkohol, Fleischbrühe, Kaffee, Tee, Schokolade, Essig und scharfen Dingen). Später kommt die Appetitlosigkeit und die Krankheit.

6. Die Eier, die Gewohnheit und die allmähliche Geschmacksverirrung schaffen es, daß der Mensch die gekochte Nahrung liebt. Sie befriedigt mit starken Reizen die geschwächten Geschmackswerkzeuge. Sie kann mühelos verschlungen werden. Daß eine Speise warm oder gar heiß ist, erscheint ihm notwendig und untrüglich. Er weiß nicht, daß die neuere Krebsforschung gerade dem heißen Essen zuschreibt, daß der Krebs immer häufiger den Magen befällt. Je geschädigter er schon ist, um so mehr fürchtet er das „Kalte“. Hat er einen schlechten Blutumlauf, friert er leicht oder andauernd, so glaubt er, sich durch warme Speisen Wärme zuführen zu müssen. In Wirklichkeit wird der Blutumlauf noch schlechter und das Frieren

noch eingewurzelter. Die wahre Wärmezeugung und der gute Blutumlauf kommen aus der Verarbeitung der kalten Nahrung im Körper.

7. Verhängnisvoll ist das Stehenlassen der Speisen im heißen Herd und das Aufwärmen von Speiseresten. Die Entwertung erreicht dabei hohe Grade und leicht entwickelt sich dabei ein versteckter Skorbut (Zahnfleischerkrankungen, Hämorrhoiden und Blutfleckenkrankheit). Verhängnisvoll ist das Abbrühen der Gemüse und Weggießen des Kochwassers, denn dadurch werden Vitamine und wertvolle Stoffe, von deren Dasein der Nährwert abhängt, weggeworfen.

8. Das weiße Brot, die Semmel und alle Feinmehlgebäcke, das feine Weizenmehl, Mais, der geglättete Reis, der Grieß, — alles künstliche Herrichtungen, die die Küche verwendet, — sind schwer entedelte Nahrungsmittel. Die wertvollen Vitamine und Bestandteile des Getreidekorns sind ihnen geraubt, da die Hochmüllerei ihnen das Samenhäutchen und den Keim wegnahm. Werden sie zum vorwiegenden Nahrungsmittel eines Menschen, so erkrankt er unsehbar. Ihre Unvollkommenheit fordert Ersatz durch die Ausbeute des Vollkorns oder zumindestens erhebliche Einschränkung ihrer Verwendung in der Küche. Das weiße Brot kann leicht durch Vollkorn-Schrotbrot ersetzt werden. Weit schwieriger ist der Ersatz der feinen Mehle in der Küche. Zunächst treten da technische Hindernisse entgegen. Das wichtigste Hindernis aber liegt darin, daß der einmal an Feinmehlspeisen gewöhnte Geschmack sich nur schwer zu den Vollmehlserzeugnissen zurückfindet. Um auch nur vom geglätteten zum Vollreis zurückzukehren, bedarf es des unerbittlichen eigenen Entschlusses des einzelnen. Wer's nicht begreift und nicht aus sich tun will, dem mundet der unbearbeitete Reis nicht. Man kann auch von der Vollgetreidenahrung unmöglich solche Mengen essen, wie von der verfeinerten. Dies wäre so ein Vorteil, aber der Verirrte empfindet es als Nachteil.

Die gleichen Tatsachen liegen beim weißen Zucker vor. In den pflanzlichen Teilen, aus denen er herkommt, findet sich der Zucker stets nur in einer weissen Mischung mit eingeordneten Aufbau- und anderen Nährstoffen. In solchem Zusammenhang ist er eine gesunde und wertvolle Kraftquelle. Aus seinem Zusammenhang herausgerissen, als weißer Zucker, ist er eine Mangelnahrung, die die Ernährungsgleichgewichte stört, ein Kalträuber, wie v. Bunge sagte. Man müßte mit allen Mitteln seinen Ersatz durch Rohzucker anstreben, wenn es nicht gelänge, seinen Gebrauch bei Tische bedeutend einzuschränken.

9. Die Fleischnahrung, namentlich das als mild und leicht geschätzte weiße Fleisch, und noch mehr Lirn und andere Drüsen, sowie alles Fleisch junger Tiere, sodann Fleischbrühen, Eier, Sülsenfrüchte und Kaffee, Tee, Kakao und Schokolade führen dem Blute reichlich harnsäurebildende Stoffe zu. Die Harnsäureausscheidung durch die Nieren hingegen ist auf wenige Zehntelgramm im Tag beschränkt. Jene eiweißreiche Nahrung führt aber auch starke Säureüberschüsse zu. Da die Säuren die Basen für sich beanspruchen und da die Harnsäure nur gebunden an bestimmte Basen ausgeschieden werden kann, wird die Ausscheidung gerade hier, wo sie am nötigsten wäre, in einem solchen Maße unterbleiben. So führt jene Nahrung zur Harnsäureaufspeicherung in den Geweben und zu vielen schweren Krankheiten. Auch diese bisher so wenig beachteten Tatsachen, die doch für die Gesundheit so hochwichtig sind, müssen bei der Ernährung und Kostzusammensetzung berücksichtigt werden.

2. Die wirtschaftliche Begründung

Univ.-Prof. Dr. Joh. Ude

1. Wenn alle Menschen sich auf Fleisessen einstellen wollten, so reichte der zur Verfügung stehende Boden bei weitem nicht aus, um allen Ansprüchen auf Fleischnahrung, bezw. tierische Nahrungsmittel für alle Menschen zu genügen. Denn nach

noch eingewurzelter. Die wahre Wärmeerzeugung und der gute Blutumlauf kommen aus der Verarbeitung der kalten Nahrung im Körper.

7. Verhängnisvoll ist das Stehenlassen der Speisen im heißen Herd und das Aufwärmen von Speiseresten. Die Entwertung erreicht dabei hohe Grade und leicht entwickelt sich dabei ein versteckter Skorbut (Zahnfleischkrankungen, Hämorrhoiden und Blutfleckenkrankheit). Verhängnisvoll ist das Abbrühen der Gemüse und Weggießen des Kochwassers, denn dadurch werden Vitamine und wertvolle Stoffe, von deren Dasein der Nährwert abhängt, weggeworfen.

8. Das weiße Brot, die Semmel und alle Feinmehlgebäcke, das feine Weismehl, Mais, der geglättete Reis, der Grieß, — alles künstliche Herrichtungen, die die Küche verwendet, — sind schwer entedelte Nahrungsmittel. Die wertvollen Vitamine und Bestandteile des Getreidekorns sind ihnen geraubt, da die Hochmüllerei ihnen das Samenhäutchen und den Keim wegnahm. Werden sie zum vorwiegenden Nahrungsmittel eines Menschen, so erkrankt er unfehlbar. Ihre Unvollkommenheit fordert Ersatz durch die Ausbeute des Vollkorns oder zumindestens erhebliche Einschränkung ihrer Verwendung in der Küche. Das weiße Brot kann leicht durch Vollkorn-Schrotbrot ersetzt werden. Weit schwieriger ist der Ersatz der feinen Mehle in der Küche. Zunächst treten da technische Hindernisse entgegen. Das wichtigste Hindernis aber liegt darin, daß der einmal an Feinmehlspeisen gewöhnte Geschmack sich nur schwer zu den Vollmehlerzeugnissen zurückfindet. Um auch nur vom geglätteten zum Vollreis zurückzukehren, bedarf es des unerbittlichen eigenen Entschlusses des einzelnen. Wer's nicht begreift und nicht aus sich tun will, dem mundet der unbearbeitete Reis nicht. Man kann auch von der Vollgetreidenahrung unmöglich solche Mengen essen, wie von der verfeinerten. Dies wäre so ein Vorteil, aber der Verirrete empfindet es als Nachteil.

Die gleichen Tatsachen liegen beim weißen Zucker vor. In den pflanzlichen Teilen, aus denen er herkommt, findet sich der Zucker stets nur in einer weisen Mischung mit eingeordneten Aufbau- und anderen Nährstoffen. In solchem Zusammenhang ist er eine gesunde und wertvolle Kraftquelle. Aus seinem Zusammenhang herausgerissen, als weißer Zucker, ist er eine Mangelnahrung, die die Ernährungs-gleichgewichte stört, ein Kalkräuber, wie v. Bunge sagte. Man müßte mit allen Mitteln seinen Ersatz durch Rohzucker anstreben, wenn es nicht gelänge, seinen Gebrauch bei Tische bedeutend einzuschränken.

9. Die Fleischnahrung, namentlich das als mild und leicht geschätzte weiße Fleisch, und noch mehr Hirn und andere Drüsen, sowie alles Fleisch junger Tiere, sodann Fleischbrühen, Eier, Süßfrüchte und Kaffee, Tee, Kakao und Schokolade führen dem Blute reichlich harnsäurebildende Stoffe zu. Die Harnsäureausscheidung durch die Nieren hingegen ist auf wenige Zehntelgramm im Tag beschränkt. Jene eiweißreiche Nahrung führt aber auch starke Säureüberschüsse zu. Da die Säuren die Basen für sich beanspruchen und da die Harnsäure nur gebunden an bestimmte Basen ausgeschieden werden kann, wird die Ausscheidung gerade hier, wo sie am nötigsten wäre, in einem solchen Maße unterbleiben. So führt jene Nahrung zur Harnsäureauffspeicherung in den Geweben und zu vielen schweren Krankheiten. Auch diese bisher so wenig beachteten Tatsachen, die doch für die Gesundheit so hochwichtig sind, müssen bei der Ernährung und Kostzusammensetzung berücksichtigt werden.

2. Die wirtschaftliche Begründung

Univ.-Prof. Dr. Joh. Ude

1. Wenn alle Menschen sich auf Fleisessen einstellen wollten, so reichte der zur Verfügung stehende Boden bei weitem nicht aus, um allen Ansprüchen auf Fleischnahrung, bezw. tierische Nahrungsmittel für alle Menschen zu genügen. Denn nach