

# Was wir von gesunder Ernährung wissen sollten

Maria Müller





# Was wir von gesunder Ernährung wissen sollten

6. Auflage, 2014

Maria Müller



## *Vorwort zur 1. Auflage*

**Prof. Dr. Boyd Orr,**

gewesener Direktor des Bowett-Forschungs-Institutes, Präsident des Weltgesundheitsrates und erster Generaldirektor der FAO:

**„Ich trete mit größtem Nachdruck dafür ein, dass die Ernährung in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gerückt wird. Es ist die Zeit gekommen, da der Staat eingreifen muss, um die Ernährung des Volkes zu regeln. Die Ernährungsfrage ist die wichtigste aller Staatsfragen.“**

Längst haben wir der Frage der Gesundheit von Pflanzen, Tieren und Menschen auch für das Bauernvolk eine überragende Bedeutung beigemessen. Wie sollen die Menschen, die der Bauernarbeit die Treue halten, eine ständig größer werdende Arbeitsbelastung zu meistern imstande sein, wenn dies immer mehr mit müden und kranken Körpern zu geschehen hat! Deshalb hatten wir den Unterricht an unserer Hausmutterschule auf dem Möschberg in der Ernährungslehre nach den neuesten Erkenntnissen erweitert, und die Männer und Frauen unseres Lebenskreises in den Lehrgängen an unserer Schweizerischen Bauern-Heimatschule und in vielen Vorträgen damit bekannt gemacht.

Die folgenden Ausführungen stellen die Zusammenfassung einer Reihe von Arbeiten dar, die in der „Vierteljahresschrift für Kultur und Politik“ in den vergangenen Jahren erschienen sind.

Für die Familien unseres Lebenskreises beweisen die nachfolgenden Ausführungen, dass die Erkenntnisse einer modernen, vorweg der Gesundheit dienenden Ernährungslehre, auch in den Gegebenheiten des Bauernhauses sehr wohl zu verwirklichen sind.

Großhöchstetten, im Mai 1959

Dr. Hans Müller

## *Vorwort zur 5. Auflage*

Auch die Bauernarbeit ist immer intensiver geworden. Sie wird mehr und mehr von der Technik beherrscht. Sie stellt auch an die bäuerlichen Menschen und ihre gesundheitlichen Kräfte immer größere Anforderungen.

Umso bedeutungsvoller wird die Frage ihrer Ernährung. Als Einführung in die erste Auflage dieser Schrift haben wir geschrieben:

„Längst haben wir der Frage der Gesundheit von Pflanzen, Tieren und Menschen auch für das Bauernvolk eine überragende Bedeutung beigemessen. Wie sollen die Menschen, die der Bauernarbeit die Treue halten, eine ständig größer werdende Arbeitsbelastung zu meistern imstande sein, wenn dies immer mehr mit müden und kranken Körpern zu geschehen hat!“

Was wir damals geschrieben, gilt in viel vermehrtem Maße heute. Deshalb ist es uns eine Freude und Genugtuung, dass diese Schrift auch in Zukunft manch eine Bäuerin in ihrem Streben unterstützt, der Gesundheit ihrer Familie zu dienen und ihr zeigt, wie diese Gedanken leicht auch im Bauernhause zu verwirklichen sind.

Großhöchstetten, im November 1979

Dr. Hans Müller

### ***Vorwort zur 6. Auflage***

Natürlich haben auch wir uns gefragt, ob es überhaupt sinnvoll sein kann, eine Broschüre von Maria Müller mit dem Thema „Was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen müsste“ aus dem Jahre 1959 (!) neuerlich aufzulegen.

Nach eingehender und gewissenhafter Prüfung haben wir uns dazu entschlossen, diese grundlegende Schrift Maria Müllers in leicht überarbeiteter Form in der nunmehr 6. Auflage herauszugeben. Von den zahlreichen Gründen, die uns dazu bewogen haben, seien einige angeführt.

1. Maria Müller gehört mit Dr. Hans Müller und Doz. Dr. Hans Peter Rusch zweifellos zu den drei Gründern des „organisch- biologischen Landbaues“ und hat die Entwicklung dieser auf die Gesundheit bedachten Wirtschaftsweise durch ihre Arbeit wesentlich mitgeprägt. Sie war es, die bestrebt war, die wissenschaftlichen Erkenntnisse in die Praxis umzusetzen – vorerst vor allem in ihrem Hausgarten – und sich darin bewähren zu lassen, ehe sie ihre Erfahrungen nach außen weitergab.

2. Im Bereich der gesunden Ernährung erwarb sich Maria Müller durch intensives Studium der damals neuesten Literatur ein äußerst umfangreiches Wissen und fügte die zahllosen Ausführungen namhafter Forscher zu einem recht klaren und überschaubaren System einer – wie sie es nannte – „neuzeitlichen Ernährungslehre“ zusammen. *Selbstverständlich war für Frau Maria Müller die Herkunft der Lebensmittel aus biologischem Anbau.*
  
3. Mit ihren damaligen Empfehlungen und Ratschlägen zu einer gesunden Form der Ernährung war Frau Maria Müller ihrer Zeit ohne Zweifel weit voraus. Viele ihrer grundlegenden Aussagen zur „Nahrung als Heilmittel“ haben auch heute - nach 55 Jahren! – ihre Gültigkeit nicht verloren:
  - So lassen sich mit hochwertigem Vollkornbrot viele Krankheiten positiv beeinflussen und in der Vorbeugung ist es unübertroffen (Prof. Hademar Bankhofer, 2005)
  - Ernährungsmedizin gegen Insulinresistenz: 3 Hafermahlzeiten an zwei aufeinanderfolgenden Tagen reduzieren den Insulinbedarf bei Diabetikern (Zerm R. et al, 2014).
  - Hoher Fleischkonsum verursacht häufig Zivilisationskrankheiten wie Herz- Kreislaufleiden oder Diabetes. Weniger Fleisch zu essen würde unsere Gesundheit verbessern und die volkswirtschaftlichen Folgekosten spürbar senken (Univ. Prof. DI, Dr. J.K. Friedel, 2014)
  - „Im letzten Jahr sind wichtige Studien zur Bedeutung der Ernährung in der Diabetestherapie erschienen.“ „Momentan ist jedenfalls der präventive Effekt der gesunden Ernährung auf Diabeteskomplikationen besser belegt als derjenige von Medikamenten – das sollte Eingang in die Therapie finden.“ (Univ.Prof.Dr.A.F.H. Pfeiffer, 2014)
  - Menschen, die viel verarbeitetes Fleisch, zuckerhaltige Erfrischungsgetränke sowie Weißbrot konsumieren, haben ein höheres Diabetes-Risiko. Eine neue Untersuchung aus dem Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIFE) mit 21616 Frauen und Männern bestätigt damit die Ergebnisse von Beobachtungsstudien sowie Resultate klinischer Studien. Umgekehrt gilt: Eine hohe Aufnahme von Getreideballaststoffen ist güns-

tig für die Insulinempfindlichkeit der Körperzellen. In Deutschland wie auch in anderen Ländern ist zu beobachten, dass Menschen, die regelmäßig Vollkornbrot anstelle von Weißbrot verzehren, seltener oder später an Diabetes erkranken. Quelle: Diabetologia 2013/DiE



Maria Müller-Bigler

Wir schulden daher Frau Maria Müller großen Dank und hohe Anerkennung für ihre wegweisende Arbeit im Interesse der Anhebung der Volksgesundheit, sowie der Förderung der Eigenverantwortung der Bevölkerung für ihre Gesundheit.

Viele, sehr viele Menschen **essen zu viel, zu fett und zu süß!**

Die Schrift von Maria Müller hat demnach grundsätzlich an Aktualität nichts eingebüßt. Die in ihr enthaltenen Ratschläge und Informationen zur „Nahrung als Heilmittel“ sollen jedenfalls das rege Interesse der Leser finden!

Essen Sie sich gesund

Linz, 2014

Gebhard Rieger und Franz Prinz

## ***Inhaltsverzeichnis***

<b>Einleitung</b>	8
<b>Unterschiede verschiedener Ernährungslehren</b>	10
1. das Kochen	11
2. die Verfeinerung	12
3. die Eiweißfrage	13
4. der Fettbedarf – die Fettqualitäten	15
5. das Säure-Basen-Gleichgewicht	19
6. Mineralstoffe – Vitamine andere Vital- und Wirkstoffe	22
7. Menge der Nahrung und Anzahl der Mahlzeiten	27
<b>Vom inneren Wert der Nahrungsmittel</b>	35
Milch	35
Früchte und Beeren	37
Gemüse	41
Kartoffel	50
die Brotfrage	60
Fleisch – Käse – Eier	70
<b>Zusammenfassung</b>	81
<b>Zitate</b>	80
<b>Biographie</b>	84
<b>Literaturverzeichnis</b>	89

## *Einleitung*

### **„Die Nahrung ist die Beherrscherin der Gesundheit und des Lebens.“**

(Prof. Katase, Japan)

Es ist doch merkwürdig mit uns Menschen, die allermeisten essen und trinken wahllos in sich hinein, was ihnen schmeckt ohne sich zu fragen, was sie mit diesem Tun möglicherweise anrichten. Schmecken muss es, den Gaumen befriedigen, nichts weiter, so sind wir es gewohnt.

Unser Körper ist eine wunderbare „Maschine“, man kann in sie hineinstopfen, was der jeweiligen Laune entspricht – und sie funktioniert. Diese Maschine baut sich selbst auf, erneuert sich selbst, sie arbeitet nach Bedarf, langsamer oder schneller, putzt sich selbst, repariert sich selbst, tagaus, tagein, jahrelang, jahrzehntelang. Das alles wird so selbstverständlich hingenommen, wie nur etwas auf der Welt.

. Geht es einmal nicht mehr so reibungslos, ist man erstaunt oder bestürzt, allemal aber verärgert und ungehalten wie immer, wenn selbstverständlich gewordene Pflichterfüllung einmal aussetzt oder abreißt. Nun erst wird man hellhörig. Man rätselt, wo die Ursache der Störung liegen könnte. Dass der Herrgott einen so straft oder das Schicksal. Man hat doch nichts anderes getan als das, was üblich und gebräuchlich ist, was alle tun. Ja eben, was alle tun!

Fachkenntnisse? Braucht es nicht, schmecken soll es, das ist die Hauptsache, und das Bäuchlein muss man füllen können, sonst freut einen das ganze Essen, selbst das Leben nicht.

Ab und zu gibt es noch Nachdenkliche, die sinnieren: Ich esse und mein Körper wächst, ich esse und mein Körper arbeitet. Der Magen wird mit allem fertig, das Herz schlägt unentwegt und Blut fließt durch die Adern. Also muss ich durch mein Essen Bausteine zum Aufbau, zur Erneuerung und zum Betrieb zuführen. Wo anders sonst sollten sie herkommen? Und wie anders sollte es funktionieren, ohne Bausteine? Weiter sinniert der Sonderling: je sorgfältiger man die Bausteine zu einem Hause auswählt, je besser ihre Qualität bestimmt, desto solider und besser das Haus. Oder, je besser das Material zum Auto und zum Motor, je besser sein Betriebsstoff, desto reibungsloser läuft er und hält länger.

Könnten eventuell die gleichen Gesetze beim menschlichen Körper wirken? Für all diese „Ausnahme-Menschen“, die denkend und überlegend ihren Körper versorgen möchten, mit dem Verstand das Essen leiten und nicht nur den Mund allein bestimmen lassen, sei etwas über die gesunde Ernährung geschrieben.

Freilich hängt – das sei ganz offen gesagt – die Gesundheit unseres Körpers nicht ganz ausschließlich von der Ernährung allein ab. Es gibt da auch noch verschiedene Umweltfaktoren, die die Gesundheit mitbestimmen. Da wären– neben der Qualität des erhaltenen Erbgutes natürlich –

- a. ausreichender Aufenthalt an der frischen Luft,
- b. der richtige Gebrauch des Sonnenlichtes,
- c. reichliche Bewegung,
- d. die richtige Entschlackung des Körpers und
- e. die richtige Entspannung – also Ruhe und Erholung von Körper und Geist – Verankerung der Seele im göttlichen Kraftfeld.

Die Besprechung dieser Fragen ergäbe jedoch für sich allein schon ein Buch. Vielleicht folgt es später. Hier aber sei unsere ganze Aufmerksamkeit dem wichtigsten Punkte zur Pflege unserer Gesundheit – der **Ernährung** – gewidmet.



Im Möschberggarten

## *Unterschiede verschiedener Ernährungslehren*

Man hört und liest also von neuzeitlicher Ernährung. Logischerweise muss dieser eine alte vorangegangen sein. Tatsächlich, seit rund 170 Jahren gibt es eine Lehre der Ernährung. Seit der Zeit, da die chemische Wissenschaft so weit entwickelt war, dass sie untersuchen konnte, was eigentlich in unseren Nahrungsmitteln enthalten ist, und was im Körper mit all dem geschieht, was wir essen und trinken. Wozu wird es gebraucht? Was wird daraus?

So leicht zu ergründen war die Sache freilich nicht. Es brauchte viel Arbeit des Forschens seit Justus von Liebig, und dass Irrtümer unterlaufen konnten ist mehr als begreiflich. So gibt es nun eben eine alte oder erste Ernährungslehre, die seit rund 170 Jahren in vielen Lehrbüchern und auf Universitäten teilweise noch heute wirksam ist.

Daneben, aus den Folgen dieser ersten Lehre erwachsend, arbeitete sich eine „neuzeitliche“ Lehre heraus, die diesen Folgen Abhilfe schaffen möchte. Auch diese neuzeitliche kann bereits auf ein Alter von 120 Jahren zurückblicken. Besonders die Entdeckung der Vitamine und anderer Feinstoffe – sogenannter Vitalstoffe – erschütterten die bisher alleinherrschende Ernährungslehre.

Sehen wir uns nun ein paar der wichtigsten Unterschiede an und auch, wie wir ihnen in unserer täglichen Versorgung praktisch Rechnung tragen können. Wir haben ja ein wichtiges Gut zu pflegen, eines der wertvollsten auf Erden: **unsere Gesundheit.**

Nur wer sie verloren hat, ermisst ganz ihren Wert. An der Gesundheit aber hängt auch die **Leistungsfähigkeit** und an dieser das wirtschaftliche Wohlergehen. **An Gesundheit, Leistungsfähigkeit und wirtschaftlichem Wohlergehen hängt ein großer Teil des menschlichen Glückes.** Deshalb lohnt es sich sehr wohl, über den Mechanismus zur besseren Gesundheit ein bisschen nachzudenken, um diesen praktisch handhaben zu können.

**„Nicht durch die Apotheke, sondern durch die Küche geht der Weg zur Gesundheit.“,**

sagte Dr. Hindhede, der Gründer und erste Leiter des dänischen staatlichen Ernährungsinstitutes, dem wir viele praktische Erkenntnisse verdanken.

Nehmen wir also einmal

## 1. das Kochen

unter die Lupe.

- a) Kochen schließt Nährstoffe auf
- b) Kochen erweitert die Ernährungsbasis
- c) Kochen tötet Bakterien

Das sind wichtige Erkenntnisse der „alten“ Ernährungslehre. Die Folge? Also wird gekocht, alles und jedes, je länger und gründlicher, desto besser. Das Kochen wird zur Kunst erhoben. Nun freilich ist es wahr, Kochen schließt Nährstoffe auf, denken wir ans Brot, an die Kartoffeln, an das Fleisch. Ohne dass die Getreidekörner gemahlen und gekocht oder gebacken würden, hätten wir Mühe, sie zu verwerten. Jedenfalls erhalten wir durch Kochen und Zubereiten der Getreidekörner äußerst wertvolle, mannigfaltige und wohlschmeckende Mahlzeiten. Dasselbe müssen wir dem Kochen gegenüber allen Arten von Fleisch und bei den Kartoffeln zugestehen.

Ähnlich richtig erweist sich auch der zweite Punkt der alten Ernährungslehre: ohne Kochen von Getreidekörnern, Kartoffeln und Fleisch würde unsere Ernährungsbasis bedenklich zusammenschmelzen. Die Auswahl wäre beängstigend kleiner. Wir könnten uns doch nicht einmal einen Tag, ja eine Mahlzeit ohne eines oder zwei dieser gekochten Nahrungsmittel vorstellen. Auch den dritten Punkt wollen wir gelten lassen. Besonders beim Fleisch sind wir froh über das Abtöten der Bakterien, die unserem Körper gefährlich werden könnten.

Welches sind nun die „neuzzeitlichen“ Einwände und Grundsätze? Vor allem steht das „Wie“ des Kochens und des Zubereitens im Vordergrund. Nötig ist nicht, dass alles noch länger und noch gründlicher gekocht wird. Das Kochen, das ist unbestreitbar, verändert doch die Nahrung erheblich, ja vermindert ihren inneren Wert gewaltig, je nachdem wie wir die Sache handhaben. Wollen wir uns die Veränderung durch das Kochen klar zu Bewusstsein kommen lassen, brauchen wir uns nur Apfelspalten vorzustellen. Roh genossen fällt niemandem ein, sie erst noch in Zucker zu tunken. Gekocht aber, ohne Zucker, munden sie nicht. Also muss das ganze Gefüge im inneren des Apfels verändert worden sein, wenn schon der Geschmack allein von roh zu gekocht so unterschiedlich wird.

**„Nur von gekochter Nahrung leben, ist langsamer Selbstmord!“**

So lehrt die Wissenschaft vielfach heute noch. Weshalb? Weil viele der höchstnotwendigen feinsten Stoffe so verändert werden, dass sie nicht mehr richtig wirken, den Stoffwechsel nicht mehr richtig steuern oder ganz verloren gehen können.

Was nützt uns das schönste Auto, der beste Motor mit dem besten Treibstoff, wenn die Zündung nicht funktioniert? Die Zündung ist aber doch nicht das Wichtigste? Gewiss nicht, nur alleine mit einer tadellos funktionierenden Zündung könnten wir auch nicht Autofahren. Das Auto, der Betriebsstoff, die Zündung, die Bremsen und das Steuerrad müssen in Ordnung sein. Klar wird uns aus diesem Vergleich nur, wie ein Rädchen genau an seinem Platz reibungslos seine Spezialaufgabe erfüllen und dazu in die anderen eingreifen muss. Keines ist wichtiger als die anderen, wichtig ist jedoch, dass jedes vorhanden ist und reibungslos funktioniert.

Bei unserer Nahrung und unserem Körper ist es genauso. Alle Rädchen, sagen wir Bausteine, müssen erstens zugeführt werden, damit der Körper darüber verfügen kann, wenn er sie braucht, und in einer Verfassung sein, in der sie wirken können und nicht lahm gemacht sind. Durch Kochen aber machen wir gerade die feinsten Bausteine lahm, unwirksam, und deshalb darf nicht all unsere Nahrung mit Hitze vorbehandelt werden.

Daraus ergibt sich nun aber gerade der zweite Unterschied alter und neuzeitlicher Ernährungsweise, der eine wichtige und entscheidende Rolle spielt:

## **2. Die Verfeinerung**

Beim Kochen und Anrichten der Speisen muss alles möglichst „fein“ sein. Das Auge und der Mund entscheiden:

„weißes Brot ist schöner und feiner“,  
„polierter Reis ist schöner und feiner“,  
„weißer Zucker ist schöner und feiner“,  
„klarer Süßmost ist schöner und feiner“ usw.

Drauflos und bedenkenlos wird getrennt, poliert, raffiniert und geschönt, was der Herrgott in seiner Allwissenheit und Allweisheit bereitet und zusammengesetzt hat. Was unseren verleiteten Augen nicht passt, dem verwöhnten Mund wenig genehm ist, dem Lebensmittelhandel unbequem, wird abgetrennt, gespalten, als Abfall auf die Seite geschafft.

Die Folgen solcher Unverfrorenheit und Überheblichkeit? Störungen im Körpergetriebe, das ist doch die logische Folge, denn es sind Nahrungsbausteine, die abgetrennt vom Getreidekorn, weggeworfen und den Schweinen vorgesetzt werden. Nicht genug, dass wir das Getreide zu Brot verbacken müssen, wir trennen und spalten das Korn auch noch, behalten nur den Mehlkern, entfernen die Kleieschicht und den Keimling mit ihren hochwertigen, mannigfaltigen Wirkstoffen. Diese sollten aber auch mit dabei sein, um zum Beispiel die Stärke des Mehlkerns wirksam zu machen. Nun, in der Apotheke sind sie ja, schön verpackt, als Weizenkeimflocken und als Weizenkeimölkapseln, als **Heilmittel wieder zurückzukau- fen**. Aber der Herrgott offeriert sie uns billiger und besser. So lautet die Parole der neuzeitlichen Ernährung:

**„Lasst das Natürliche so natürlich wie möglich“** (Prof. Kollath)

Trennt, poliert, raffiniert, schön nicht mehr als unbedingt nötig ist. Der Gehalt, der Wirkungswert der Nahrungsmittel ist entscheidend. Lasst sie in ihrer Ganzheit und Ausgewogenheit. Auge und Mund sind zu erziehen, wenn der Verstand sie leitet. Esst Vollkornbrot! Trinket `Urtrüb´ oder `Naturtrüb! Sie sind schon verändert genug. Brüht den Spinat nicht immer ab, esst ihn so oft wie möglich roh als Salat! Schneidet den Äpfeln nicht Schale und Kernhaus weg, denn gerade dort sind lebenswichtige „Zündfunken“ enthalten, welche zum richtigen Funktionieren des Getriebes in unserem Körper unbedingt notwendig gebraucht werden!

Gehen wir zu einem weiteren Punkt der Unterschiede:

### **3. Die Eiweißfrage**

Als entdeckt wurde, dass überall, wo etwas aufgebaut wird, etwas wächst, Eiweiß nötig ist, erhielt dieser Nährstoff eine hohe Wertung. Sei es Blutkörperchen-, Nerven- oder Gehirnmateriale, beim Aufbau der Muskeln, Haare, Nägel, selbst der Knochen, überall braucht es Eiweißbausteine. Deshalb wurde Umschau gehalten, welche Nahrungsmittel viel Eiweiß enthalten. Je mehr zugeführt, je größer der Gehalt, je konzentrierter, desto besser geht dann auch sicher bei so reichlicher Zufuhr dessen Verwertung und damit der Aufbau und das Wachstum des Körpers voran. Es kam damals niemandem in den Sinn auch einen Unterschied in der Wertigkeit der verschiedenen Eiweißarten zu suchen. Die Menge alleine entschied über den

Wert. So erhielten das Fleisch mit 20-24 Prozent, die Eier, der Käse, die Hülsenfrüchte den Vorrang. Sie wurden als die „wertvollsten“ Nahrungsmittel auch am teuersten bezahlt und am höchsten geschätzt.

Ob Fleischliebhaber oder Vegetarier, alle waren dem Eiweißdogma verfallen, fürchteten nichts so sehr wie zu wenig davon bekommen zu können. Die Folge davon war nicht nur eine Verteuerung der Lebenshaltung, das Beneiden der „Reichen“, die sich eine „kräftigere“ Kost leisten konnten, eine stille Angst der Volksschichten mit knapperen Mitteln vor „ärmlicher“ Kost, sondern auch ein Ansteigen von Krankheiten, die unseren Großeltern noch keinen Kummer bereiteten. Wer wusste schon etwas von Thrombose, Embolie, Zuckerkrankheiten, Leberkrankheiten, Gallen- und Nierenstein, Rheuma, selbst Krebs hatten nicht dieses Maß der Verbreitung. Man lebte eben weniger „kräftig“, lebte bescheidener im Alltag, die Üppigkeit war nur den Festen vorbehalten. Keine Spur von täglichem Fleischgenuss!

„Erdäpfel morgens, mittags und abends, ergänzt mit Kohl aus dem Garten, Milch und Brot.“ Schwarzes Brot natürlich sagte Simon Gfeller, als er aufzählte, was in den 80er-Jahren des 19. Jahrhunderts gegessen wurde. Waren etwa unsere Großeltern weniger stattliche Menschen? Hatten sie schwächere Arme, trugen ihre Beine sie nicht über Hügel und Berge? Irgendwo muss also doch ein Fehler verborgen liegen.

Unendliche Versuche wurden angestellt, um das Minimum des nötigen Eiweißbedarfes herauszufinden. Hierzu mussten natürlich die eiweißärmsten Nahrungsmittel verwendet werden. Ob die Versuche in Amerika, Dänemark, Deutschland oder in der Schweiz liefen, immer endeten sie mit einem Viertel bis Fünftel des bisher angenommenen Mindestbedarfes an Eiweiß – 25 bis 35 g statt 120 bis 150 g je Tag. Keines der eiweißarmen Nahrungsmittel konnte Krankheiten hervorrufen, wohl aber solche heilen, sei es ein rheumastefes Knie oder eine entzündete Leber. Nun brach allmählich auch die neue Erkenntnis durch: die Eiweißarten haben nicht alle dieselbe Vollständigkeit, die gleiche Wertigkeit.

Eiweiß wird aus über 20 verschiedenen Aminosäuren als Bausteine aufgebaut. Fehlen dem Fleischeiweiß oder den Hülsenfrüchten eine Anzahl bestimmter Aminosäuren, kann man noch so viel von diesen Nahrungsmitteln essen, es werden damit die fehlenden Bausteine eben trotzdem nicht zugeführt. Im Gegenteil, die an sich reichlich vorhandenen Arten werden noch mehr vermehrt, und damit das Gleichgewicht, die Ausgewogenheit und Harmonie mit allem übrigen noch mehr gestört. Die Störung des Gleichgewichtes aber bedeutet Krankheit!

Wohl arbeiten die Ausscheidungs- und Regulationsorgane des Körpers auf Hochtouren, auch sucht dieser mit allen Mitteln die Ausgewogenheit wieder herzustellen. Wird aber die falsche Ernährung fortgesetzt, erlahmen diese Organe und werden selber krank. Deshalb gestaltet sich eine Heilung oft so langwierig oder ist auch mit gesündester Kost oft nicht mehr zu erreichen.

Wer also erlernen will seinen „Dynamo“ – wie Edison sagt – richtig zu bedienen, geht nicht darauf aus, Nahrungsmittel mit hohem Prozentsatz an Eiweiß vorzuziehen, sondern solche mit **allen Bausteinen versehenen**, auch wenn sie wenig Eiweißgehalt aufzuweisen haben.

Praktisch gesagt, er wählt zur Grundlage der Eiweißversorgung Milch, Kartoffeln, Grüngemüse und Obst als Hauptnahrungsmittel: Fleisch, Eier und Käse aber nur als Zusatznahrungsmittel. Das heißt: Er isst Salat und Kartoffelpüree mit Bratwurst – und nicht Bratwurst mit Kartoffelpüree und ein paar Blättchen Salat. Salat und Kartoffeln vermögen leicht die Schäden des Fleischgenusses auszugleichen, wenn sie in der Menge vorherrschen und in der richtigen Reihenfolge gegessen werden. Jedoch müssen sie grundsätzlich vorherrschen und nicht nur so gelegentlich, wenn es einem gerade passt. Die Angst, an Eiweiß zu kurz zu kommen, ist also unbegründet, wenn an Roh-Gemüsen, Kartoffeln, Vollkornbrot und Milch nicht gespart wird. Diese Nahrungsmittel aber sind für jedermann erschwinglich. Gute und wohlschmeckende Mahlzeiten lassen sich daraus ebenso zubereiten. Ab und zu ein Stückchen Fleisch ist leicht in Schach zu halten.

Nach dem Betrachten von drei hauptsächlichen Unterscheidungsmerkmalen herkömmlicher und neuzeitlicher Ernährungsweise:

1. der Frage des Kochens und Zubereitens,
2. der Verfeinerung der Nahrungsmittel,
3. der Frage des Eiweißbedarfes – wie seiner verschiedenen Qualitäten, kommen wir nun zu einem vierten Punkt:

#### **4. Der Fettbedarf – die Fettqualitäten**

Ebenso heftig umstritten wie die vorhergehenden Punkte ist auch dieses Problem. Die alte Lehre hält einen Bedarf von 50 bis 70 Gramm pro Tag und Person für absolut notwendig. Fett liefert doppelt so viele Kalorien wie die Kohlehydrate – 9,1 statt 4,3 Wärmeeinheiten – ist also ein äußerst günstiger Betriebsstoff, von schwer arbeitenden Volksschichten nicht zu

entbehren. Desgleichen erhöht es den geschmacklichen Wert der Speisen und sättigt gut.

Von der neuzeitlichen Richtung wird geltend gemacht: freilich kann Fett verschiedene Speisen mündiger machen, es ist aber ein einseitiger Nährstoff, von keinen andern, z.B. Mineralstoffen oder Vitamine begleitet, wirkt säureüberschüssig, daher disponiert ein reichlicher Genuss zu Hautkrankheiten, ist den Magenschleimhäuten auf die Dauer nicht zuträglich, weniger noch der Leber. Seine Speicherungspolster im Körper sind wahre Schlackensammeldepots, deren Einschmelzung nicht ohne Gefahr geschehen kann.

Andererseits wieder meldete vor allem Deutschland nach dem ersten Weltkrieg die gefürchteten Kriegsödeme (Wasseransammlung unter der Haut) seien eine Folge von Fettmangel in der Kriegskost (10 bis 15 Gramm pro Tag). Auf der Gegenseite wird dem zu reichlichen Fettgenuss – in erster Linie von gehärteten Fetten – eine Verschlackung der Blutäderchen, namentlich der das Herz versorgenden, vorgeworfen, was zu Herz-Arterienverkalkung und Schlaganfällen führen kann.

Wie lösen wir nun zum Beispiel diese ganze Fettfrage? Sie hat für uns auch noch eine wichtige wirtschaftliche Seite. Einmal ist Fett kein billiger Nährstoff, und zum anderen haben wir eventuell selbst aus eigener Produktion zwei, ja drei wichtige Fettprodukte zur Verfügung:

1. MilCHFett (Rahm und Butter)
2. Schweinefett, Rindsfett
3. Raps-, Mohn-, Lein- und Nussöl.

Wieder hat Dr. Hindhede die Frage angepackt, durch praktisch verwertbare Versuche abgeklärt, und uns als Resultat seiner Arbeiten, als Leitmotiv den Satz hinterlassen: „**Gemüse ersetzt Fett.**“

Mit keiner noch so extrem fettarmen Kost (2 bis 3 Gramm pro Tag) konnte er Kriegsödeme erzeugen. Im Gegenteil, es besserte sich der Gesundheitszustand vorher „normal“ ernährter Versuchspersonen zusehends bei fettarmer Kost.

Wirklich fettarme Kost konnte er aber nur mit Gemüse und Früchten erreichen. Besonders in roher Form haben diese einen großen, gesundheitlichen Wert, dies bezweifelt heute kein sachverständiger Mensch mehr, dass sie aber „Fett ersetzen“ können, wird vielen eine neue Erkenntnis sein.

Während des zweiten Weltkrieges nun, da die Fettportionen an „Nicht-Schwerarbeiter“ beängstigend klein bemessen waren, machte ich mir diesen Satz zunutze und fuhr ausgezeichnet damit. Soviel wie möglich tauschte ich die Fettmarken vor allem für Salatöl, so dass wir an Salaten nicht zu sparen brauchten. Der Rest reichte für Butter und Schweinefett und wurde nur zu Speisen reichlich verwendet, bei denen die Schmackhaftigkeit es unbedingt verlangte: Rösti (Kartoffelpuffer), Pfluten (geformter Kartoffelteig, knusprig gebacken), Polenta usw.

Für Suppen wurden keine Zwiebeln mehr im Fett gedämpft. Suppen können mit gehackten Zwiebeln, Gewürzen und Kräutern trotzdem fein gelingen. Kein Mehl, Grieß usw. wurde zu Saucen oder Suppen mehr in Fett gedämpft, sondern immer mit Wasser oder Milch angerührt, in ein Bouillon- oder Milchwasser einlaufen gelassen und zuletzt, vor dem Anrichten, mit etwas Rahm oder einem Stücklein Butter abgerundet. Auf diese Weise konnten wir mit der kleinen Fettzuteilung sehr gut auskommen, hatten auch Fett genug für diejenigen Speisen, bei denen es aus geschmacklichen Gründen reichlicher bemessen werden musste, empfanden eigentlich keinen Mangel und namentlich nahm unsere Gesundheit und damit auch die Leistungsfähigkeit während diesen fünf Rationierungsjahren keinen Schaden. Im Gegenteil! Viele dieser Erfahrungen habe ich behalten.

Trotzdem, so extrem sparsam braucht in normalen Zeiten und unter normalen Verhältnissen das Fett als Nährstoff nicht zugemessen werden, vor allem nicht das Milchfett, der Rahm und die Butter. Diese beiden nehmen eine Sonderstellung ein, die von beiden Richtungen in der Ernährungslehre anerkannt ist. Einmal ist Butter – von gesunden Tieren natürlich – nicht nur das leicht verdaulichste und bekömmlichste Fett, es ist auch das einzige – mit Ausnahme der Nüsse und hochwertiger kaltgepresster Öle – welche roh als Naturprodukt in nicht erhitztem Zustand, genossen werden kann. Diesen Vorzug erreicht kein anderes Fett, auch enthält kein anderes so viel vollaktive Vitamine und Mineralstoffe wie die Butter.

Wir dürfen nicht vergessen, auch bei der Butter gilt:

**„Ein unverfälschtes Naturerzeugnis ist ein Kunstwerk, bei dem es nicht auf eine einzelne Substanz, sondern auf das Zusammenwirken der verschiedensten Stoffe ankommt.“**

Das Vitamin D z.B. übt als natürlicher Bestandteil der Butter eine achtfach stärkere Wirkung aus, als die gleiche Menge des isolierten Vitamins – und die antirachitische Wirkung dieses Vitamins übertrifft im natürlichen Ver-

band der Milch die Wirkung des reinen oder in Öl gelösten Vitamins um das Fünf- bis Zehnfache.

(Aus: „Küche unter dem Mikroskop)

Nun aber ist die Butter nicht billig. Auch für den Selbstversorger nicht. Ferner kann Butter nicht zur Salatbereitung benutzt werden. Auch der Bauernhaushalt wird deshalb nicht darum herumkommen können, ein Pflanzenöl zu verwenden. Entweder erzeugt er selbst Raps-, Lein- oder Mohnöl oder kauft es zu. Es braucht nicht unbedingt das kaltgepresste Öl zu sein – so wertvoll es auch ist. Viel zu wenig wird nämlich in Rechnung gestellt, dass Rohgemüse, also Salate, selbst reichlich hochungesättigte Fettsäuren mitbringen, so dass wir uns mit unserem Rapsöl begnügen können und wohlversorgt sind.

Vorteilhaft, sowohl vom gesundheitlichen wie wirtschaftlichen Gesichtspunkt aus, ist das Öl zu Salatsaucen mit paar Löffeln Milch oder Rahm zu ergänzen. Auch Dickmilch oder Joghurt eignen sich gut dazu. Mit diesen Zutaten kann die Ölmenge erheblich sparsamer bemessen werden, außerdem wird so die Einseitigkeit des Öls bis zu einem gewissen Grade behoben.

Sehr umstritten ist das Schweinefett, aber noch mehr die Fettmischung Schweinefett-Nierenfett, welcher allerlei gesundheitliche Schäden nachgesagt wird. Bei übermäßiger Fettzufuhr und beim Fehlen von Früchten und Salaten kann der Magen schon einmal revoltieren und die Leber streiken.

Der Bauernbetrieb betreibt meist nicht unsinnige Schnellmast, verwendet das Fett von vier- bis fünfjährigen, ausgedienten Muttertieren, verfüttert auch nicht Antibiotika, die in Fett gespeichert werden. Dieses Produkt soll er auch verwenden, sei es in Form von Kochfett oder Speck. Meiner Ansicht nach liegt der springende Punkt viel eher in oft zu unüberlegter, zu reichlicher Dosierung dieser Fette und mangelnder Begleitung von Salaten aller Art.

Meist wird das „verborgene“ Fett überhaupt nicht einkalkuliert, nicht mit in Rechnung gestellt. Praktisch heißt das, wenn Speck oder Wurst mit Gemüse und Zwiebeln im Fett gedämpft werden, dann kann es leicht zu viel werden. Viel besser ist es, man kocht Fleischarten separat, vor den Gemüsen, dann ist ihre Fettmenge, wie die zuzugebende Flüssigkeit, besser dem Bedarf entsprechend zu regulieren.

**Fett, welcher Herkunft auch immer, ist und bleibt ein einseitiger Nährstoff, wirkt säureüberschüssig, bedarf deshalb gut überlegter Dosie-**

## **rung und namentlich richtiger, reichlicher Ergänzung mit Rohsalaten oder Früchten.**

Damit leiten wir zum fünften Punkt von unterschiedlichen Auffassungen über:

### **5. Das Säure-Basen-Gleichgewicht**

Die alte Ernährungslehre weiß entweder nichts vom „Säure-Basen-Gleichgewicht“ oder legt ihm keine besondere Bedeutung bei, während für die neuzeitliche Richtung dies eine „Kardinal-Frage“ ist, um die sich alles dreht.

Was soll das eigentlich heißen: „Säure-Basen-Gleichgewicht“? Ganz kurz und volkstümlich ausgedrückt merken wir uns: Es gibt Nahrungsmittel, die beim Abbau im Körper Säuren (Purinstoffe – Vorstufen von Harnsäuren) erzeugen oder hinterlassen. Diese Nahrungsmittel nennt man säureüberschüssige Nahrungsmittel.

Ihnen gegenüber steht die Gruppe der Nahrungsmittel, die beim Abbau Säuren neutralisieren, binden und ausscheiden, also tilgen. Diese werden als die „Basenüberschüssigen“ bezeichnet.

Merken wir uns also gut: die eine Gruppe **bildet** Säuren, und die andere **tilgt** Säuren. Daher sollten wir nun unter den beiden Gruppen durch richtig gesteuerte Zufuhr ein Gleichgewicht herstellen oder noch besser, einen leichten Basenüberschuss erreichen.

Diese Säuren wirken im Körper wie eine Verschlackung im Ofen, wie eine Verharzung in einem Motor. Dass weder ein Ofen noch ein Motor unter solchen Verhältnissen richtig funktionieren, seinen Aufgaben nachkommen kann, wird kein Mensch erwarten. Sofort wird nach Abhilfe gesucht.

Der Körper funktioniert ähnlich. Auch wenn er sich lange Zeit hindurch weitgehend selbst zu helfen weiß, am Ende wird auch ihm die „Verschlackung“ zu viel. Durch Hand- und Fußschweiß sucht er sich etwas Erleichterung zu verschaffen, oder er legt Depots an, besonders in den runden Fettpölsterchen, aber auch als „Gichtknoten“ in den Gelenken oder als „Hühneraugen“ oder Gallen- und Nierensteine.

Was aber, wenn die Depots sich allmählich überfüllen? Oder wenn Föhnwetter, Schreck, Angst oder ein Unglücksfall die Depots plötzlich zur Entleerung drängen? Kopfschmerzen sind das mindeste, was wir dann in Kauf nehmen müssen. Dass aber einem ganzen Rattenschwanz von Krankheiten Vorschub geleistet, der Boden bereitet wird, sollte jedem einleuchten. Wer

seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit pflegen will, muss daher wissen: welche Nahrungsmittel wirken säureüberschüssig, welche basenüberschüssig? Eben entsprechend ihres unterschiedlichen Mineralstoffgehaltes. Der Bildung von Schlackenstoffen muss unbedingt eine richtige Tilgung gegenüberstehen. So gut wie den Ausgaben eben Einnahmen gegenüberstehen müssen, wenn unsere Finanzlage im Gleichgewicht bleiben soll.

**Säureüberschüssig** wirken:

Am schlimmsten Innereien (Leber, Niere, Kalbsbries, Fleisch und Fett, Käse und Eier, Brot, je weißer desto schlimmer, Hülsenfrüchte (reife Samen), Nüsse, Konfitüren und Zucker. Anmerkung: Die in Kaffee, schwarzem Tee und Kakao enthaltenen Purine werden nicht zu Harnsäure abgebaut, können also weiterhin konsumiert werden. (Zitat:de.wikipedia.org, 2014)

Dieser Gruppe gegenüber stehen als **säuretilgende** oder **basenüberschüssige**:

Milch und Butter, alle Gemüsearten (roh) mit Ausnahme von Spargel, alle Früchte, auch die sauren, Zitronen usw., Kartoffeln natürlich, und frische Küchenkräuter. Das sind die hauptsächlichen.

Welcher Wertung unterliegen aber diese beiden Gruppen von Nahrungsmitteln im Volke, bis weit hinauf in die „besten Kreise“? Die säureüberschüssige Gruppe liefert doch die so sehnlichst erstrebte „kräftige, gute Kost“. Die basenüberschüssige aber fällt unter die „Armeleutkost“, höchstens dient sie als Füllmaterial zur „guten Kost“, wie die Gemüse und Salate, oder als Dessert, wie die Früchte. Auf wohlversorgt gefüllten Magen hin- auf, wenn nichts mehr passieren kann, da sind sie gerade noch zu gebrauchen, wenn immer möglich kunstvoll hergerichtet und stark gezuckert.

Übertreibe ich? Nehmen wir doch einmal das am höchsten geschätzte Frühstück unter die Lupe:

**Café-complet, wenn möglich mit Käse.**

Kaffee ist säureüberschüssig,

Weggli (Milchbrötchen) oder Gipfeli (Croissant, Kipferl) und Weißbrot sind säureüberschüssig,

Käse ist säureüberschüssig.

Da sollen dann das Tröpfchen Milch, das Stückchen Butter noch einen Basenüberschuss zuwege bringen!

Untersuchen wir weiter ein beliebtes Mittagessen:

**Erbsensuppe oder Bouillon, Koteletten, Spaghetti, Kopfsalat, schwarzer Kaffee und Torte.**

Erbsensuppe oder Bouillon sind säureüberschüssig,

Koteletten sind säureüberschüssig,

Spaghetti mit oder ohne Käse sind säureüberschüssig,

schwarzer Kaffee ist säureüberschüssig,

Torten sowie alle Süßspeisen sind säureüberschüssig.

Welches Wunder müssen da die paar Blättchen Salat, mit möglichst viel Öl, Essig und Pfeffer zustande bringen!

Auf diese Weise geht es fast täglich weiter.

Zur Nachmittagsjause: Bohnenkaffee oder Schwarztee, Käse und Weißbrot, Kuchen.

Zum Abend: Wurst, Speck, Geselchtes und Brot.

Mich wundert es längst nicht mehr, dass die meisten Leute sich mit Pulvern und Tabletten durch die Tage schleppen oder sich mit Kopfschmerzen plagen.

Welch großes Wunder leistet doch solch ein Körper, der vierzig, fünfzig und mehr Jahre einen Zusammenbruch zu verhindern vermag.

Ja, was sollen wir denn essen?

Versucht es einmal mit **Birchermüsli** und einem **Butterbrot** zum Frühstück. Die Früchte und die Milch sind basenüberschüssig. Auch die Butter ist basenüberschüssig. Das Schwarzbrot ist nur ganz leicht säureüberschüssig. Ersetzt den Bohnenkaffee durch Malzkaffee oder durch verschiedene Teesorten.

Wenn nicht Birchermüsli, dann esst vor dem Haferbrei oder mit ihm einen Apfel und streut keinen Zucker darüber. Zum Abendessen gehört Salat dazu. Lest es noch einmal:

Salat – Salat! Zur Jause braucht man den Käse nicht weglassen, wenn man dazu Äpfel oder Birnen, Kirschen, Zwetschgen usw. isst, wenn es nicht sogar Süßmost gibt.

Das Mittagessen beginnt man mit einem Blatt- und Wurzelsalat, nicht mit Suppe. Zum Fleisch kommen Kartoffeln, nicht Teigwaren. Als Getränk dient Süßmost oder Traubensaft.

Sind diese Änderungen in der Ernährungsweise so unüberwindlich schwer vorzunehmen? Freilich haben wir damit noch nicht eine einwandfreie Ge-

sundheitskost, aber es wird doch bereits so viel erreicht, dass viele Leiden schon gar nicht entstehen und andere ausheilen.

**Milch, Rohgemüse, Früchte und Kartoffeln mit Vollkornbrot – etwas Wertvolleres gibt es gar nicht.** Sie bergen die gesundheitlichen Werte, in ihnen liegen auch die besten Betriebsstoffe, alles anders sollte nur sparsame Zukost sein.

Sehen wir in der nächsten Fortsetzung aus welchen Gründen.

In unserer Besprechung der neuzeitlichen Ernährung kommen wir zum sechsten Punkt unterschiedlicher Wertung, zu der Bedeutung von

## **6. Mineralstoffen-Vitaminen, den anderen Vital- und Wirkstoffen.** (Enzymen oder Fermenten, Auxonen, Lipoiden, ätherischen Ölen usw.)

In der alten Kalorien- oder Wärmewertlehre werden sie zwar erwähnt, man weist auf sie aber eigentlich nur der Vollständigkeit halber hin. Da sie sich aber nicht in Kalorien messen lassen, verlieren sie in einer Kalorienlehre automatisch an Gewicht. Sie sind gewissermaßen etwas wie Verunreinigungen der eigentlichen Hauptnährstoffe Eiweiß, Fett, Kohlhhydrate, die diese teils herber schmecken lassen oder sogar weniger lagerungsfähig machen.

Diese Einstellung hat sich in der Praxis dahin ausgewirkt, dass man die Nahrungsmittel eben unbedenklich verbessert, „feiner“ macht. Deshalb wird drauflos getrennt, geschönt, raffiniert und poliert. Man ist mächtig stolz auf das verbesserte, „feinere“ Produkt und hält eine solchermaßen arbeitende Nahrungsmittelindustrie für die tüchtigste und fortschrittlichste. Wer fragt schon nach dem **Gehalt** des feinen Weißbrotes, der warmen „Semmeln“, der knusprigen „Kipferln“? Wer nach dem klaren Süßmost oder Traubensaft und all dem anderen „feinen“ Zeug?

Wer kümmert sich darum, was für Stoffe als „Abfälle“ beseitigt werden? Welche Funktionen sie im Stoffwechselgetriebe unseres Körpers zu erfüllen gehabt hätten? Welche Folgen ihr Fehlen nach sich ziehen wird und muss?

Einer Lehre, die nur Eiweiß, Fett und Kohlehydrate als Kalorienlieferanten wertet, macht natürlich der Verlust von Mineralstoffen, Vitaminen und den andern Wirkstoffen keine Gewissensbisse. Nun müssen wir aber wissen,

dass kein **Aufbau** irgendwelcher Art, weder von Muskeln noch Knochen und so weiter vor sich gehen kann, ohne die Anwesenheit und Mithilfe eben gerade dieser Mineralstoffe, Vitamine und Wirkstoffe.

Wissen und einprägen müssen wir uns aber auch, dass zu jeglicher **Arbeit**, jeglicher Tätigkeit, jeglicher Funktion sowohl der inneren Organe wie Herz, Lunge, Leber, Niere, allen Drüsen usw. diese Stoffgruppen nötig sind, ebensowenig wie sie entbehrlich sind für Tätigkeit der äußeren Organe Hände, Füße und Muskeln.

Das ist aber noch nicht alles. Sollen unsere **Entschlackungsorgane**, Reinigungs- oder Regulationsorgane, die Lunge, die Haut, die Nieren, der Darm ihre volle Wirksamkeit entfalten können, sind sie auf die Hilfe dieser Nährstoffgruppen, ihre vielseitige und harmonische Anwesenheit, wie volle Lebendigkeit angewiesen.

Nun, in Anbetracht der wirklich vollständigen Unentbehrlichkeit zu jeglichem geordneten Ablauf irgendeiner Funktion in unserem Körper, wertet die neuzeitliche Ernährungslehre gerade die Mineralstoffe, Vitamine und Wirkstoffe sehr hoch.

Die neue Ernährungslehre ist darauf bedacht, diese Nahrungsergänzungsmittel vielseitig und mannigfaltig zuzuführen und sie in ihrer vollen Wirkkraft zu erhalten, ja nicht durch Zubereitungsfehler herabzumindern, zu lähmen.

Diese Einsicht gebietet ihr daher, die Träger dieser Nährstoffgruppen, **Pflanzennahrung** also – Gemüse, Kartoffeln, Vollgetreide und Früchte als die Grundlage schlechthin sinnvoller Ernährung zu werten ... nicht mehr als die „Armeleute-Kost“ sondern als **die Kost der Wissenden, der Intelligenten, der Disziplinierten**.

Selbst die sogenannten Hauptnährstoffe, Eiweiß, Fett und Kohlehydrate sind in ihrem Umsatze auf die Mineralstoffe und Vitamine angewiesen. Ihre Bedarfsmenge wird durch diese beträchtlich gesenkt, infolge viel ökonomischerer Verwertung. Auch sie selbst sind unter sich aufeinander angewiesen, Mineralstoffe auf Vitamine und umgekehrt.

Mit allen diesen Erkenntnissen ist die alte Kalorien- oder Wärmewertlehre nun von einer neuen, der **Energielehre** abgelöst oder mindestens ergänzt worden. Viel wichtiger ist dieser Lehre, welche Wirksamkeit, welche Kraft und Energie, welche Leistung die Nährstoffe, die Nahrungsmittel zu entfalten vermögen, also welchen Wärmegrad sie erzeugen.

Die Pflanzenwelt alleine ist imstande, die ungezählten Mineralstoffe – bis heute 92 erforschte – aus dem Steinmaterial der Erde auszulösen, aufzu-

nehmen und in die unserem Körper gemäße Struktur umzuwandeln und wird damit zur Quelle und Produktionsstätte dieser Strukturen. Mit Hilfe des Sonnenlichtes, seiner Wärme und Energie kann die Pflanzenwelt die mannigfaltigsten Vitamine selbst aufbauen. Daher ist in der neuen Ernährungslehre als logische Folge keine Spur mehr von einer Minderbewertung der Pflanzenkost die Rede.

Man ist im Gegenteil bestrebt, dieser direkten Quelle aller Energiekräfte ihren richtigen Platz einzuräumen und sich zu hüten, bei der Zubereitung ihre Wirkkräfte zu senken. So will der Mahnruf der Ernährungsforscher, „Lasset das Natürliche so natürlich wie möglich“, verstanden sein.

Was folgt aus all dem für die alltägliche Verpflegung in der Familie?

Dürfen wir kein Fleisch, keine Eier, keinen Käse mehr essen? Sollten wir uns nur noch vegetarisch ernähren oder gar Rohköstler werden? Keine Spur von alledem, aber nicht, wie heute vielfach noch üblich, die Pflanzennahrung gering achten, gleichsam als Füllmaterial zur Verbilligung der „kräftigen Kost“.

Gebrauchen wir unseren Verstand und überlegen einmal, woraus unsere Haustiere ihre mächtigen Körper aufbauen, ihre Körperkräfte entwickeln? Steht ihnen etwas von unserer „kräftigen“ Kost zur Verfügung, Fleisch – Fett – Käse – Eier? Leben sie nicht alle aus der Pflanzenwelt und können daraus das Nötige aufbauen?

Demnach muss diese Quelle keine schlechte und geringe sein, auch für uns selbst nicht. Sorgen wir nur, dass ihr ein gesunder Boden mit gesunden Bausteinen zur Verfügung steht.

Trotz dieser überragenden Werte gesunder Pflanzennahrung würde ich für die Familie nicht eine rein vegetarische Kost befürworten.

Eine richtig gesteuerte pflanzliche Rohkost ist eine **Heilnahrung** und soll von Kranken sehr ernst und mit vollem Vertrauen rechtzeitig genossen werden. Gesunde dürfen sich eine gemischte Kost leisten, gemischt von roh und gekocht, von pflanzlicher und tierischer Herkunft, wenn sie Bewegung, das heißt, Arbeit genug haben und diese noch in frischer Luft, unter Sonneneinwirkung tun können. Reichlich Bewegung, frische Luft, Sonne und Wasser, nehmen vielen Ernährungsünden das Risiko. Immerhin, bedenkenlos drauflos „sündigen“ ist nicht nur unklug, sondern auch unwirtschaftlich. Brauchen wir daher unseren Verstand und versuchen wir die neuen Erkenntnisse im täglichen Leben so unkompliziert, so praktisch wie möglich zu verwirklichen.

Ich schlage vor:

1. **Es wird für hochwertiges Vollkornbrot gesorgt.**
2. **Es soll Bohnenkaffe nur maßvoll genossen werden.**
3. **Es wird das Schwarzteetrinken auf die Festtage beschränkt. Es stehen uns so viele herrliche Teekräuter zur Verfügung:** Pfeffer- und Krauseminze, Zitronenmelisse, Hagebutten, Lindenblüten, um nur die wichtigsten zu nennen. Selbstverständlich können auch Mischungen vorgenommen werden. In erster Linie muss mit der Vorstellung aufgeräumt werden, Tee trinke man nur in Krankheitsfällen und Kräutertee trinken sei unmännlich. Nichts Vernünftiges ist unmännlich.
4. **Kakao gehört nicht zu oft auf den Tisch.**
5. **Fleischgerichte sollen immer begleitet sein von Kartoffelgerichten, Gemüsen und vor allem von Salaten.** Salate und Kartoffeln gleichen den Säureüberschuss des Fleisches aus, wenn sie auch in der genossenen Menge überwiegen.
6. **Teigware und sonstige Getreidegerichte begleitet man immer mit Salaten oder rohen Früchten.**
7. **Käse und Eierspeisen benötigen ebenfalls der Kompensierung**
8. **durch Salate oder Früchte.**
9. **Der Zuckerkonsum wird möglichst eingeschränkt.**  
Dies ist lediglich eine Sache der Gewohnheit.  
Der weiße Fabrikzucker enthält keine Nährstoffe mehr, er ist ein reines Chemieprodukt geworden – also kein Nahrungsmittel mehr; lediglich ein Gewürz und ein gefährliches dazu. Man sollte nicht mehr als 10 Gramm pro Tag im Durchschnitt des Jahres zu sich nehmen. Zu seinem Abbau im Körper bedarf er der Mineralstoffe und Vitamine. Da er weder die einen noch die andern selbst mitbringt, raubt er sie im Körper zusammen und verarmt ihn damit, schafft Disharmonie, also Krankheit. Er blockiert außerdem Fermente oder Enzyme und Hormone, die Selbststeuerungsstoffe, nach deren Weisung aller Umsatz, aller Aus-

tausch und Wechsel der Stoffe im Körper abläuft, setzt sie außer Funktion. Das sind aber die Signale für das ganze Stoffwechselgeschehen des Körpers, d.h. nach ihrem Signal – Impuls oder Kommando, wie ihrer Mithilfe geschieht das Zerlegen der Nahrungsmittel in ihre Grundstoffe (Nährstoffe), - der Abbau der Nährstoffe in ihre Bausteine – das Neuzusammenfügen dieser Bausteine in die für den Körper arteigene, verwertbare Struktur zum Neuaufbau und Betrieb.

Stellen wir uns nur einen kurzen Moment den Straßen- und Bahnverkehr einer Großstadt mit blockierten, außer Funktion gesetzten Signalen vor. Nicht auszudenken, sich solchen Störer und Räuber anzuesen, täglich – auf Jahre – mag er sich noch so „süß“ tarnen.

## **10. Der Fettkonsum ist klug und sparsam einzuteilen.**

**11. Salatsauce.** In die Salatsauce gehört weder viel Salz noch Pfeffer, Öl und Essig. Soll der Salat die seinem Wert gebührende Vorzugsstellung auf unserem Tisch einnehmen, ein- bis zweimal täglich, dann müssen wir auf die Saucenzubereitung achtgeben. Probiert einmal die unsrige: Für sechs Personen verwenden wir: Salz 1-2 Messerspitzen, Cenovispaste (Hefepaste Schweizer Marke) einmal haselnussgroß, Senf zweimal haselnussgroß, Cenovis- oder Soyatropfen 10-15 Spritzer, Zwiebeln, Schnittlauch gehackt 1-2 Esslöffel, Milch oder Joghurt 1-3 Esslöffel, Rahm 1 Esslöffel und Öl 2 Esslöffel. Alles wird gerührt bis eine dickliche, Mayonnaise ähnliche Sauce entsteht, erst zuletzt werden noch 1-2 Esslöffel **Apfel-Essig** oder Zitronensaft oder Süßmost zugefügt. Milch und Rahm neutralisieren die Schäden von Salz und Essig weitgehend, ohne die Würzigkeit zu beeinträchtigen. Natürlich kann die Kräuterbeigabe abwechslungsreicher gestaltet werden. Es stehen uns ja noch Basilikum, Majoran, Pfeffer- und Krauseminze, ebenso Zitronenmelisse zur Verfügung.

Jeder kann nach seinem Geschmack kombinieren, aber nie fehlen Zwiebeln und Schnittlauch mit Petersilie im Sommer dazu.

Nicht allein Geschmacksgründe sollen uns dabei leiten, sondern das Wissen um einen überaus konzentrierten Mineralstoff- und Vitaminreichtum, so wie der Gehalt an wichtigen ätherischen Ölen.

Haben wir mit der Beachtung dieser 10 Punkte eine fehlerfreie neuzeitliche Ernährung?

Nein, das wollen wir offen auch gar nicht behaupten, aber sie ist für heutige Verhältnisse demnach gut durchführbar und soweit gesund, dass sie vielen Krankheiten den Boden entzieht.

Kreislaufschäden spielen keine große Rolle mehr, böse Beine entstehen nicht, vor Embolien und Thrombosen braucht man sich nicht zu fürchten, ebenso wenig wie vor Arterienverkalkung. Nieren und Galle haben keine Ursache mehr entzündliche Steine zu bilden, die Leber arbeitet reibungslos, so dass man gar nicht bemerkt, dass eine existiert. Für Magengeschwüre oder gar Krebs ist kein Boden geschaffen. Kopfweg, Angina, Schnupfen oder Grippe kennt man seit Jahren nicht. Zahnarztrechnungen sind selten und klein.

Was will man eigentlich noch mehr? Man ist voll leistungsfähig weit über die 60 bis 70 Jahre hinaus und fällt niemandem mit seinen ständigen Wehwechen zur Last. Da lohnt sich doch sicher, dass der Verstand die Ernährung ein bisschen leitet.

Ein weiterer Punkt unterschiedlicher Auffassung alter und neuzeitlicher Lehre ist:

## **7. Menge der Nahrung und Anzahl der Mahlzeiten**

Bisher freute man sich über einen „unersättlichen“ Appetit.

Je mehr unsere Kinder an Nahrung bei jeder Mahlzeit oder auch zwischenhinein zu sich nahmen, desto glücklicher waren die Mütter.

Je mehr an Körperfülle jemand zunahm, desto gesünder hielt er sich, oder man ihn: Pausbackig die Kinder, vollbusig die Frauen, muskulös die Männer, das war unser Gesundheitsideal, war also erstrebenswert. Und nun kommt die neue Richtung mit der These:

**„Überschüssige Nahrungszufuhr ist in hohem Maße gesundheitsschädlich.“**

Schon **Dr. Bircher-Benner** vertrat aus den Erfahrungen seiner ärztlichen Praxis heraus den Standpunkt:

**„Eine den Bedarf überschreitende Zufuhr macht nicht kräftiger, leistungsfähiger, weder gesünder noch widerstandsfähiger gegen Krankheiten. Der beste körperliche Zustand wird erreicht, wenn der Mensch mit einem Minimum von Eiweiß sich das Notwendige zuführt. Dabei erzielt er sein Vollmaß an Kraft, Leistungsfähigkeit und Ausdauer.“**

**Thomas Edison** sagte:

**„Die Menschen begehen Selbstmord durch Überernährung. Sie essen, weil es ihnen Vergnügen macht, aber der menschliche „Dynamo“ darf eben nur so viel Nahrung erhalten, wie es nötig ist, damit er richtig weiter arbeitet und im Gang erhalten wird. Dazu ist aber nicht mehr als etwa der dritte Teil der Nahrungszufuhr nötig, die die Menschen jetzt aufzunehmen pflegen.“**

Demnach hätte, zwar etwas weniger wissenschaftlich ausgedrückt, das alte Sprichwort auch wieder recht, wenn es rät: „Nur so viel zu essen, sodass man noch mit gutem Appetit eine Bratwurst genießen könnte.“

**Dr. Hindhede** wies in einer umfassenden Statistik nach, dass bei allen hauptsächlichen Krankheiten nicht die Pausbackigen, Vollbusigen und Muskulösen vorweg verschont bleiben und das höchste Alter erreichen, ja nicht einmal die Normalgewichtigen, sondern die **„Klapperdürren“**.

Seither sind die Ansichten und Forderungen dieser Pioniere nicht nur bestätigt, sondern sehr verschärft worden.

Sogar in **„ungeahnt hohem Maße“** soll eine zu reichliche und zu üppige Nahrungszufuhr die Gesundheit untergraben, mehr noch sogar als die falsche unrichtige Zufuhr. Was über den Bedarf in den Körper gestopft werde, wirke darin wie Gift, weil es nicht richtig verdaut werden könne und alle Verdauungsorgane überbeanspruche und damit auf die Dauer schädige, schwäche und zudem Stoffwechselfgifte zurücklasse, welche nochmals den Schaden verschärfen.

Alle Forscher lehnen besonders die **Zwischenmahlzeiten** ab.

Durch sie werde leicht die tägliche Nahrungsmenge zu groß und es werde bei den Jausen wieder zugeführt, ehe mit der vorhergehenden Hauptmahlzeit aufgeräumt werden konnte. Dr. Hindhede meint, man solle nicht wieder essen, ehe man mit „wütendem“ Hunger an die Nahrungsaufnahme gemahnt werde und mit Hochgenuss ein trockenes Stück Brot verzehren möchte. Und zur gleich Frage sagt **Dr. Bircher** weiter:

**„Eine Hauptmahlzeit und zwei frugale (d.h. Obst) Nebenmahlzeiten pro Tag nähren besser als zwei Hauptmahlzeiten und 3-4 Nebenmahlzeiten.“**

Bescheidene Hauptmahlzeiten können sehr wohl durch kleine Zwischenmahlzeiten ergänzt werden.

Zum ersten ist es wichtig und wertvoll, dass wir die Richtlinien der Vorteilhaftigkeit mäßiger Nahrungszufuhr hören. Sie befreien uns von mancher Angst. Appetitlose Kinder lassen wir ruhig erst Appetit bekommen, ehe wir

sie zum Essen drängen. Beobachten wir aber gut. Ob wirklich Appetit fehlt oder ob sie nur wählerisch beim Essen sind.

Zwischenhinein naschen ist entweder eine Unart oder ein Mangelzustand und kann mit konsequentem Früchte- und Salatessen behoben werden. Jedoch nicht mit Schokolade oder Chips. Ferner benützen wir ruhig Zeiten der Unpässlichkeit zu Fastenzeiten. Fastenzeit ist für den Körper eine Gelegenheit zur Generalreinigung. Er braucht dazu nur Fruchtsäfte. Unser achtjähriger Bernhardli hat seine Masern mit Süßmost- und Traubensafttrinken, je ein Liter pro Tag, eigenhändig gemischt, vier Tage nacheinander und nichts anderem, sehr gut und reibungslos überstanden. Am fünften Tage wünschte er sich ein Stück Brot. Damit war die Krankheit überstanden und der Appetit zurückgekehrt. Genügend trinken ist in Fieberzuständen wichtig und Fruchtsafttrinken noch wichtiger.

Jetzt aber, was tun für Normalzeiten und die Normalen? Auch da würde ich noch unterscheiden: Winterzeit, ruhigere Zeit – da kann vielleicht eine Jause wegfallen. Das Frühstück wird ohnehin eine Viertel- bis halbe Stunde später eingenommen, die Mittagsmahlzeit vielleicht schon um eine halbe Stunde vorgeschoben, dann geht's! Wer es nicht aushält, für den ist das Apfelkörnchen bereit – das soll eine unserer Hauptmaßnahmen sein.

Im Übrigen isst man nur von gekochter Nahrung leicht zu viel. Nie ist mir noch jemand begegnet, der sich an Äpfeln oder Salat richtig überessen hätte. Da hört die Begierde danach von selbst rechtzeitig auf, ehe es einem zu viel wird. Es ist deshalb auch zum Vorbeugen gegen das zu viel Essen vorteilhaft, jede Mahlzeit mit einem Apfel oder sonst mit rohen Früchten, wenn nicht mit Salaten zu beginnen. Es tritt alsdann keine Essgier auf, die einen unversehens überessen lässt, wobei man erst beim Aufstehen vom Tisch bemerkt, jetzt ist es doch des Guten zu viel geworden.

Übrigens Hunger? Viele Leute werden vom „Heißhunger der Fehlernährung“ geplagt! Was ist dagegen zu tun? Immer haben sie quälenden Hunger. Nahrungsmittel bevorzugen, die ihre vier bis fünf Stunden im Magen vorhalten? Fleisch usw.? Damit sind die fehlenden Vitamine, Mineral- und Wirkstoffe, die den Heißhunger verursachen, und das Verlangen nach Kaffee, Schwarztee, Schokolade, Süßigkeiten oder Tabak, doch nicht zugeführt. Bald nach Befriedigung der Sucht kehrt das Verlangen zurück. Helfen, auf die Dauer helfen, wird nur eine richtige Versorgung mit vollaktiven, harmonischen Mineralstoff- und Vitamingemischen, wie sie uns rohe Früchte und Gemüse aus gesundem Boden bieten....es sei denn, unser see-

**lisches** Gleichgewicht sei in Unordnung geraten, was wir freilich besser mit unserem Herrgott direkt ausmachen, nicht über seine Vitamine allein.

Viele Leute glauben, wenn sie von all den Forderungen neuzeitlicher Ernährung hören, sie müssten sich nun entweder für Bircher-, Waerland-, Hauser- oder sogar irgendein „Trennkost-System“ entscheiden. Sie lehnen deshalb auch nur ein Überlegen oder gar einen Versuch ab, ihre Kostordnung den Anforderungen ihres Körpers anzupassen, zu ihrem eigenen Schaden natürlich.

Bedenken wir: Irgendein System oder ein Vorbild, eine Anschauung, eine Idee oder Lehre muss doch unserer ganzen Kocherei und Esserei zugrunde liegen, nicht? Am meisten wird wohl die Macht der Gewohnheit unseren Küchenzettel beeinflussen. „Was der Bauer nicht kennt – also nicht gewohnt ist – das isst er nicht“ sagt das Sprichwort. Nun, sind die Gewohnheiten gut – warum denn nicht? Es vernehrt uns keineswegs wenn wir bevorzugen, was Mutter und Großmutter bereits gekocht haben. Aber die Sache zu überprüfen sollten wir trotzdem nicht ablehnen – und vernünftige Korrekturen auch nicht.

Des weiteren bestimmt der Geschmack das „Gernhaben“ oder „Nichtgernhaben“, was Mutter kochen und auf den Tisch bringen soll. Das ist schon ein gefährlicher Wegleiter. Was, wenn Salate, Gemüse überhaupt nicht beliebt sind oder nur einige wenige davon... nichts Rohes zu vertragen vorgegeben wird? Die ganze Familie wird damit einer verhängnisvollen Mangel- und Fehlernährung ausgesetzt.

Wir mögen die ganze Sache betrachten von welcher Seite auch immer, am besten ist es doch, wenn wir uns so gut und so umfassend wie möglich klares fachliches Wissen verschaffen, um unsere Nahrungszufuhr etwas planmäßiger und namentlich zweckmäßiger steuern zu können.

Bircher- und Waerlandkost sollten wir gelten lassen. Die eine wie die andere ist eine Gesundheitskost, die ernst genommen werden muss und so vielen Leidenden ihre verlorene Gesundheit zurück gebracht hat, dass sie ein überhebliches Nasenrümpfen von Nichtwissern nicht verdienen. Für die normale Kost aber eignen sich beide nicht restlos.

Nach Dr. Bircher sollten wir unsere Mittags- und Abendmahlzeiten beginnen mit: „Früchten, Nüssen, Vollkornbrot“. Alsdann weiterfahren mit einer Salatplatte aus einem oder zwei Blatt-, einem Wurzel- und einem Gemüsefruchtsalat, zum Beispiel also jetzt: a) Endivien-, Feldsalat oder Weißkohlsalat; b) Karotten-, Sellerie- oder Rote Rübensalat und c) Tomaten-, Gurken-, oder Peperonisalat. Erst nach halber oder dreiviertel Sättigung mit

Rohkost kommt die Koch-Kost. Natürlich gibt das, nebst dem gesundheitlichen Wert, eine schöne Tafel, solch ein gefällig hergerichteter, abwechslungsreicher Früchtekorb oder -teller.

Nicht minder appetitanregend sieht eine vierfache Salatplatte aus und mundet herrlich. Es braucht danach wirklich gar nicht mehr viel Gekochtes. Das ist ja auch der Zweck dieser Anordnung.

Die praktische Umsetzung dieser Vorschläge zur Bircherkost kann bei Selbstversorgern zu erheblichen Problemen führen.

Wir können uns nicht auf dem Markt immer wieder saftige Birnen, Trauben, bis zum Neujahr, oder Orangen zu unseren Äpfeln kaufen, um einen wohlgefälligen Früchtekorb zu erhalten. Desgleichen verhält es sich mit den Salatplatten. Immer wieder geht uns als Selbstversorger zum Beispiel der eine oder andere Blattsalat aus. Jetzt haben wir noch viel Endivie, der verdirbt, wenn wir ihn nicht auf den Tisch bringen. Nachher füllen uns der Feldsalat oder der Zuckerhut die Lücken bis weit ins Frühjahr, wo wir schon bald den Spinat erreichen. Jetzt aber alle diese Vorräte als Garnitur oder Ergänzung unserer Salatplatten schon anzugreifen, ist uns zu unwirtschaftlich. Wieder sollten wir uns dann auf die Eindeckung auf dem Markt verlassen können. Und das wollen wir als Selbstversorger ja gerade nicht, außerdem wären solche Gepflogenheiten finanziell nicht tragbar, daher betriebswirtschaftlich unklug.

Für den Stadthaushalt, der so oder so doch alles kaufen muss und kann, mag eine solche Menügestaltung angehen. Wir aber müssen andere Wege suchen. Das Gute aus der Bircherkost herausnehmen wollen wir aber trotzdem voller Dankbarkeit. Dass es unseren Verhältnissen angepasst sei, bleibt unserer Geschicklichkeit überlassen.

Was erstrebte **Dr. Bircher** mit seiner Menügestaltung?

- a) Er wollte die **Früchte als vollgewichtiges, wertvolles Nahrungsmittel** gewertet wissen – nicht nur als Dessert.
- b) Er wollte sie **vorweg, als Eingang** zu einer Mahlzeit angewendet haben, um ihre speziellen Gesundheitswerte voll zur Geltung kommen zu lassen.
- c) Er wollte, dass sie **möglichst unverändert**, also roh und frisch genossen werden, wieder, um ihren Gesundheitswerten volle Auswirkung zu ermöglichen.

- d) Er wollte **alle Arten von Früchten** zur vollwertigen menschlichen Nahrung herangezogen wissen, nicht nur eine Auslese davon.

Das ist das Wichtigste. Dieselben Grundsätze leiten seine Verwendung der Gemüsesalate. Meines Wissens aber verbot er nirgends, nur **eine Art** Früchte oder Salate je Mahlzeit zu verwenden. Das Nacheinander, den Konsum all der Früchte und Gemüsearten, je nach Jahreszeit, Saison und Reifeanfall würde er bestimmt nicht abgelehnt haben.

**Dr. Hindhede** empfahl direkt das Nacheinander und lehnte eine zu große Mannigfaltigkeit, auch von gleichartigen Produkten zur selben Mahlzeit ab, **es verführe leicht zum zu viel Essen.**

Einmal gibt es im Garten Kirschen in Fülle. Weshalb nicht eine Kirschenkur machen? Sie brauchen keine Ergänzung durch afrikanische Erstlingsbirnen oder Orangen. Unser Auge erfreut eine Schüssel frisch gepflückter Kirschen, die wir selbst gepflegt, mehr als ein reich sortierter Früchtekorb, zu dessen Inhalt wir keine pfleglichen Beziehungen haben.

Den Kirschen folgen Pflaumen, Frühzwetschgen und bald auch die ersten Birnen und Frühäpfel. Jedes Mal kommt eine Schüssel davon auf den Tisch – nicht andere Arten von Früchten gleichzeitig noch dazu. Das aber ist jeder Hausfrau arbeitsmäßig möglich, ist finanziell tragbar und kann gefällig sein. Was braucht es noch? Wir haben unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit Genüge getan.

Wir haben die Früchte als vollwertiges Nahrungsmittel eingesetzt. Wir haben sie unverändert, roh und haben sie auch zu Beginn der Mahlzeit gegessen.

Mit den Salaten halten wir es ebenso. Mittags gibt es einen Blattsalat, bald diesen, bald jenen, im bunten Wechsel, je nach dem, was zum Verbrauchen vordringlich und in der Menge reichlich vorhanden ist.

Abends folgt ein **Wurzelsalat**. Bald Karotten, bald Sellerie, auch Rote Rüben sind nicht zu vergessen oder nur gekocht zu genießen. Immer wechseln wir durch die Woche unter ihnen ab.

Vielleicht haben wir einmal Zeit, zwei Salate zur selben Mahlzeit herzurichten. Sofort ergreifen wir sie – bis es uns zur Gewohnheit wird – wohl wissend, dass es eigentlich besser wäre, einem Blattsalat einen Wurzelsalat zuzugesellen. Das Roh-Gemüse-Essen würde damit gefördert und gemehrt. Keine Gelegenheit hierzu soll uns entgehen.

Was die Reihenfolge anbetrifft, kann auch sie sehr oft ohne viel Umstände und Aufhebens eingehalten werden. Gibt es zum Beispiel Rösti und Salat zum Nachtessen, ist ebenso leicht auf dem Teller mit dem Salat zu beginnen, statt ihn am Schluss erst zu essen. Das ganze Essen schmeckt ebenso gut und ist eben doch viel zuträglicher.

Ist die ganze Familie erst einmal ganz langsam und vorsichtig an das Salatessen gewöhnt, hat man ihre Lust darauf durch sorgfältige Herrichtung geweckt, kann eher dazu übergegangen werden, ein fleischloses Mittagessen mit einer Salatplatte zu beginnen.

Einen Backtag mit Kuchen zum Mittagessen gestalten wir so, dass zuerst für jedes ein Stück Käsekuchen gereicht wird. Hierzu aber gibt es eine Salatplatte mit Endivien- Karotten- und Kartoffelsalat, oder was der Saison gerade entspricht. Dafür verzichten wir auf die Suppe. Arbeit gibt uns das nicht mehr als eine Gemüse- oder Kartoffelsuppe, sättigt ebenso und ist der Gesundheit eben förderlicher. Hernach kann der restliche Hunger mit Früchtekuchen und Milchkaffee gestillt werden. Jedermann hat das Gefühl: herrlich war's! Niemand hat gemerkt, dass er infolge des Salatessens mindestens ein Stück Kuchen weniger verzehrt hat.

Gibt es aber am Backtag einen Auflauf: Brot-, Hirse-, Rahm- oder dergleichen Auflauf mit Kompott dazu, beginnen wir auch dieses Mittagessen mit ein bis zwei Salatarten und einem Stück Brot, oder einem Früchteteller und Brot. Nachher folgt die Suppe – wenn nicht darauf verzichtet werden will – alsdann der Auflauf mit Kompott. Nach Wunsch kann mit einer Tasse Kräutertee oder Milchkaffee abgeschlossen werden.

Wer unbefriedigt von solch einem Mittagessen – wenn es sorgfältig und appetitlich hergerichtet ist – weggeht, nun, bei dem fehlt es am seelischen Gleichgewicht mehr als an der Hausfrau.

Bei sachlicher Überprüfung sehen wir also, dass Bircherkost jedem recht viel bringen kann. Die Wertschätzung der Früchte durch Dr. Bircher als vollkommene Nahrungsmittel wollen wir ihm dankbar anerkennen und Folge leisten. Sie kann unseren Betrieben und Familien nur Nutzen bringen. Gilt nicht dasselbe für Gemüse? **Unsere Sorge soll es sein, ohne Giftspiriterie, aus gesundem Boden hochwertige Bio Produkte zu erzielen, dann sind wir um ein gutes Stück in der Gesundheitspflege von Familie und Betrieb vorangekommen.**

Was sagen wir nun zur **Waerland-Kost**? Ihre Bevorzugung von Kruska, das heißt, Getreidebreispeise und Kartoffeln nebst Früchten und Rohgemüsen kann uns nur recht sein. Ein großes Fragezeichen machen wir hingegen

zu ihrer Ablehnung von allen tierischen Produkten, einschließlich der Milch, den Eiern usw.

Aus gesundheitlichen Gründen sind solche Extreme für Normale nicht nötig. Also überlassen wir die Waerlandkost denen, die ihrer bedürfen oder sie aus irgendeinem Grunde wünschen.

Wer bis dahin meinen Ausführungen aufmerksam gefolgt ist, wird merken, dass sich aus all den wissenschaftlichen Erkenntnissen, die uns bis heute zur Verfügung stehen, und aus den verschiedenen Kostsystemen **ein eigenes, den bäuerlichen Verhältnissen eng angepasstes, bodenständiges Ernährungssystem herauschält**. Es darf nicht viel Arbeitsaufwand verursachen, es muss der Selbstversorgung angepasst werden und es darf nicht zu teuer sein. In diesem Sinne fahren wir denn in der Erarbeitung des nötigen Fachwissens weiter.



Haus am Möschberg

## *Vom inneren Wert der Nahrungsmittel*

Im 5. Abschnitt der Erwerbung des nötigen Fachwissens zur Handhabung richtiger Ernährung in unseren Familien kommen wir nun dazu, jedes einzelne der wichtigsten Nahrungsmittel auf ihren inneren Wert, ihr Leistungs- und Gestaltungsvermögen und auf ihre Wirkung in unserem Körper zu untersuchen. Beginnen wir mit der

### **Milch**

In der neuzeitlichen Ernährungswissenschaft (z.B. der 70er Jahre) wird die Kuh-Milch als **hochwertiges, vielseitiges** Nahrungsmittel beurteilt. Wohlverstanden, die **rohe**, ungekochte Milch. Aus welchen Gründen eigentlich? Einmal besitzt die Kuhmilch einen verhältnismäßig hohen **Eiweißgehalt**, rund 3,5% (Muttermilch 1,5%). Dazu ist das Eiweiß vollständig, d.h. mit allen notwendigen Bausteinen versehen. Es hat daher ein hohes „Gestaltungsvermögen“. Ich schreibe ausdrücklich nicht Wachstumsvermögen, weil darunter oft nur Muskelmassen- und Knochen-Wachstum verstanden werden könnte. Milcheiweiß kann aber auch Blut, Nerven- und Drüsenmaterial aufbauen, überhaupt alles, was dem betreffenden jungen Lebewesen in seinen ersten Lebenstagen, Wochen und Monaten nottut. Bedenken wir aber wohl, jede Muttermilch ist auf die Bedürfnisse ihrer Art abgestimmt. Die Frauenmilch auf das Kleinkind, die Kuhmilch auf das Kälbchen. Deshalb treffen wir auch schon auf einen Mengenunterschied an Eiweiß von 3,5% bei Kuhmilch und 1,5% bei der Muttermilch. Das Kleinkind hat es eben nicht nötig, gleichviel Knochen- und Muskelmassen in so kurzer Zeit zu bilden wie das Kalb. Auch in der Eiweißqualität besteht jedoch ein wesentlicher Unterschied. Kuhmilch ist reich an Kasein, arm an Lactalbumin, Muttermilch reich an Lactalbumin, arm an Kasein.

Lactalbumin aber hat das noch feinere Gestaltungsvermögen. Diese Unterschiede, sowohl in der Menge, als auch in der Eiweißqualität, erfordern ein Angleichen der Kuhmilch für den Säugling, wenn ihm nicht seine artgemäße Muttermilch zur Verfügung steht. Später treffen wir noch auf weitere Unterschiede, deren Kenntnis unsere praktische Verwendung von Kuhmilch leiten sollte.

Der **Fettgehalt** von Kuhmilch kann von 2,5 bis 4,5% schwanken. Immer aber finden wir in der Milch ein hochwertiges, leichtverdauliches Fett, das noch die Vitamine A und D und etwas Mineralstoffe besitzt und, mit Aus-

nahme des Fettes der Nüsse, die einzige Fettart ist, die roh genossen werden kann. Der **Vitamin-C-Gehalt** der Milch wechselt mit der Jahreszeit und dem Futter, insgesamt aber ist er nicht unbedeutend. Junges Grünfutter, ebenso Silofutter vermehren den Vitamin-C-Gehalt, während er bei Heu absinkt, je älter und minderwertiger dieses ist.

Die Milch ist reich an **Mineralstoffen** und **Zuckerarten**. Der Zuckergehalt von einem Liter entspricht 12 Stück Würfelzucker. Wieder besteht ein Wesensunterschied im Mineralstoffgehalt von:

	Kuhmilch	Muttermilch
Calcium (Kalk)	1,77%	0,73%
Magnesium	0,17%	0,08%
Kalium	2,07%	0,77%
Natrium	0,74%	0,16%
Phosphorsäure	1,35%	0,22%

Die Kuhmilch liefert Materialien für einen viel mächtigeren Knochenbau. Dem Menschen aber ist mit zu viel Knochen und Muskeln und zu wenig Geist nicht wirklich gedient. Wir müssen für einen Ausgleich sorgen. **Jeder Milch fehlt das Eisen** als Blutbildungsstoff; von dem auch die richtige Funktion des „Gasstoffwechsels“ im Körper abhängt. Das bedeutet, vom Eisengehalt des Blutes hängt es ab, ob die roten Blutkörperchen in den Lungenbläschen sich richtig mit Sauerstoff vollladen können, diesen binden, hinaustragen ins letzte Äderchen, dort abladen, sich wieder mit der anfallenden Kohlensäure beladen, diese in die Lunge zurückführen und zur Ausatmung abladen.

Diese Dinge sind für unsere Gesundheit sehr wichtig, so dass wir den mangelhaften Eisengehalt der Milch nie aus den Augen verlieren dürfen. Den Kleinkindern ist ja ein Vorrat an Eisen mitgegeben, der bis etwa zum 7. bis 9. Monat ausreicht. Bis dahin sind sie aber längst fähig, Frucht- und Gemüsesäfte, ja selbst Früchte und Gemüse geschabt roh zu genießen.

Weiter verfügt die Milch über einen guten **Basenüberschuss**.

Sie ist ferner **leicht verdaulich**, wenn sie schluckweise genossen und nicht etwa tassenweise hinunter „geleert“ wird. Milch ist eben nicht nur ein Getränk, sondern eine Nahrung, die auch eingespeichelt werden sollte.

Als **Aufbesserungsmittel** für andere Nahrungsmittel mit mangelhaften Eiweiß ist die Milch auch in kleinen Mengen hervorragend geeignet. Denken wir an die Getreideprodukte. Es schmeckt also nicht nur besser, wenn

wir unsere Omeletten- und Kuchenteige mit Milchwasser anrühren. Sie werden damit auch noch hochwertiger gemacht.

Die Hochschätzung, welche die Milch in den Familien genießt, hat also ihre tiefe Berechtigung. Sie hat ihren großen gesundheitlichen Wert. Falsch wäre es aber, wenn wir die Augen vor den Mängeln der Milch verschließen würden. Der erste ist, dass sie fast nie roh genossen wird. Jeder Produzent sollte also darauf achten, dass in seiner Familie Milch öfter roh genossen werden darf. Man sollte die Milch nicht immer kochen, nur weil es so Brauch ist. Dem Eiweiß wird durch das Gerinnen viel von seinem Gestaltungsvermögen genommen. Viele wertvolle Vitamine, Hormone und Fermente gehen verloren, es genügt, wenn die Milch im Wasserbad trinkwarm gemacht wird.

Als weiteres merken wir uns: **Milch bedarf dringend der Ergänzung durch rohe Früchte und Gemüse** – vor allem wegen ihres fehlenden Eisengehaltes. Es wäre also aus gesundheitlichen Gründen unklug, Milch allein im Übermaß zu verwenden.

**„Milch, in Verbindung mit Rohgemüse, Vollkornbrot und Früchten ist eine ideale Nahrung.“**

**Dr. Hindhede**

Gehen wir weiter zu den

**Früchten und Beeren**

**„Mit einem Apfel jeden Tag  
verseuchst du dir die Doktor-Plag.“**

Das kann jeder behalten, nicht? Das Sprichwort wird dem Wert der Früchte ungefähr gerecht. Wenn auch nicht ganz, denn es braucht etwas mehr als **einen** Apfel jeden Tag, um gesund zu bleiben. Immerhin, wenn wir **Dr. Birkers** Urteil über das Obst lesen, ist mit seinem richtigen Genuss allerhand zu verhüten. Er schreibt:

**„Das frische Obst ist bei richtigem Gebrauch keinem Magen schädlich, aber jedem nützlich. Als regelmäßiger Bestandteil der täglichen Nahrung stärkt es die Darmkraft – bekämpft die Versäuerung des Magens – schützt vor Infektionen und Selbstvergiftungen – hilft Rheuma, Gicht, Zuckerkrankheit und**

**selbst die Krebskrankheit verhüten – verschönt den Teint – wehrt den Hautflechten – stärkt die Zähne, die Augen, das Gehirn, die innersekretorischen Drüsen. Das frische Obst ist ein Leber- und Nierenschutz, ein Hindernis für die Steinbildung (Nieren- und Gallensteine) – ein Feind der Arterienverkalkung und des hohen Blutdruckes. Vor allem ist es aber der große Freund der Kinder, der Förderer des Wachstums und der Knochenkraft.“**

Das ist doch allerhand an Gesundheitswerten, die dem Obst innewohnen. Auch andere Ernährungsforscher werten das Obst ungefähr etwa gleich positiv.

Der eine macht vielleicht noch besonders darauf aufmerksam, dass Obst bei **Nierenentzündung** die idealste Nahrung sei.

Der andere, es wirke auf **das Herz** besonders günstig, weil ihm damit sein arteigener Nährstoff, die Glukose, der Traubenzucker, zugeführt werde.

Der dritte bezeichnet die **Äpfel als Heilmittel**, welche bei allen durch Übersäuerung des Körpers infolge unzweckmäßiger Ernährung entstandenen Krankheiten wie Gicht, Rheuma der Muskeln und Gelenke, Nieren- und Lebererkrankungen, rheumatische Blutdrucksteigerung, Herzstörungen usw. hilfreich sind.

Der vierte Forscher berichtet von Pariser Privatkrankenhäusern, in denen mit getrockneten, pulverisierten Apfelschalen und Kernhäusern als Tee mit sehr großem Erfolg Rheuma geheilt werde, weil in ihnen besonders wertvolle Stoffe zur Wirkung gelangen würden.

Gegen solch einhellig hohe Einschätzung der Früchtenahrung ist wohl nicht mehr viel einzuwenden. Sie lässt jedenfalls die Forderung erklären, weshalb mindestens zwei Mahlzeiten des Tages, morgens und abends, mit Früchten begonnen werden sollten.

Wie konnte aber bisher jede Früchtekost nur als Dessert hinter eine reichliche Versorgung mit allem andern geschoben werden? Der Grund liegt wohl in der alten Kalorienlehre mit ihrer Überschätzung von Eiweiß, Fett, Kohlehydraten und der Unterschätzung von Fruchtzucker, Mineralstoffen, Vitaminen und andern Wirkstoffen.

Allerdings beträgt der **Eiweißgehalt** der Früchte im Durchschnitt bloß 0,5-0,8 Prozent. Nur im Dörrobst steigt er auf 2 Prozent. Dieser verhältnismäßig geringe Gehalt machte natürlich in der alten Ernährungslehre keinen

Eindruck. Man sprach von „praktisch keinem Gehalt“ an Eiweiß. Man übersah, dass es sich um eine äußerst hochwertige, vollständige Eiweißart handelt und daher kleine Mengen von ihr zu besserer Wirkung gelangen, als solche von wohl konzentrierter aber einseitig mangelhafter Zusammensetzung.

Was die Früchte, das Obst und die Beeren aber besonders auszeichnet, das ist ihr vielseitiges dazu harmonisches **Mineralstoffgemisch**, ein ebenso vielseitiges Vitamin- und **Lipoid-Gemisch**, ihr **Basenüberschuss** und nicht zuletzt ihr idealer **Fruchtzuckergehalt**. Nicht Fette oder Kohlehydrate liefern sie als Betriebsstoff, sondern Fruchtzuckerarten.

Wenn wir bedenken, dass unser Körper auf Traubenzucker als Betriebsstoff angewiesen ist, dann ist es leicht erklärlich, weshalb Früchtekost die Umwandlungs- und Ausscheidungsorgane – Leber, Schilddrüse und Nieren – schont und das Herz nicht überanstrengt. Klar, denn von Fruchtzucker zu Traubenzucker ist der kürzeste Umwandlungsweg, mit geringstem Aufwand, ohne Anfall von Schlackenstoffen, und mit größtem Nutzeffekt. All diese Werte kommen aber nur den **rohen** Früchten zu und auch nur den ganzen ungeteilten. Jedes Zubereiten kann leicht zu Verlusten führen. Besonders verschiebt die Zugabe von raffiniertem Zucker das harmonische Mineralstoffgefüge der Früchte, mindert die Wirkung der Fruchtzuckerarten und kann die ganze Speise säureüberschüssig machen.

Ein klassisches Beispiel der Umkehrung von einer gesunden Nahrung in eine krankmachende durch falsche Zubereitung sind Konfitüren. Also dürfen wir nie mehr Konfitüre auf den Tisch bringen? Doch, aber dabei nicht glauben, mit Konfitüre zu jedem Morgenessen tun wir etwas Gutes und Gescheites. Es genügt, wenn wir sonntags über die Stränge schlagen. Mit dieser Ausnahme wird unser Körper wohl fertig.

Sonst aber verwenden wir die Früchte besser als Birchermüesli, schon am Morgen. Wer glaubt, es sättige zu wenig und hält bei anstrengender Arbeit nicht an, der kann es mit einem Vollkorn-Butterbrot ergänzen.

Auch sonst sollten die Früchte, vor allem die Äpfel, unsere Mahlzeiten durch den Tag einleiten. Brot und Käse zur Jause, begleitet durch Äpfel, werden damit von krank- zu gesundmachender Nahrung.

Und wie isst man eigentlich die Äpfel? Nur die Fliege darf entfernt werden, und übrig bleiben soll nichts weiter als der Stiel, alles andere gehört zu-

sammen. Nur Kernhaus, Schale und Fruchtfleisch zusammen bilden das harmonische ausgewogene Nahrungsmittel.

Das Kernhaus enthält zum Beispiel 24mal mehr Jod, als der ganze übrige Apfel, um nur einen Stoff zu nennen.

Der Jodgehalt im Blut aber „entscheidet über Genie oder Trottel“, wie ein Forscher sich auszudrücken pflegte. Wer sich also die Gewohnheit, das Kerngehäuse fortzuwerfen, leistet, dem würde eventuell gerade der fortgeworfene Jodgehalt fehlen.

Was tun wir aber, wenn wir die Äpfel schälen? Die nachstehende Übersicht zeigt die Verschiebung des Mineralstoff-Gleichgewichtes nach **Dr. Bircher-Benner**:

Analyse der (S 35)  
Apfelaschen

	Reinasche Trockensub-	Kalium	Natrium	Kalk	Magnesia	Eisenoxyd	Phosphorsäure	Schwefelsäure	Kieselsäure
ganze Frucht	1,44	35,6	26,0	4,0	8,7	1,4	13,5	6,0	4,3
Frucht- fleisch allein	1,75	41,8	8	8,8	5,0	0	9,70	9	2

Sie zeigt aber leider nicht den Verlust an Vitaminen, ätherischen Ölen, Lipoiden, Auxionen (essentielle Inhaltsstoffe) usw., die gerade in der Schale oder direkt darunter gehäuft enthalten sind. Wiederholen wir also immer wieder „lasst das Natürliche so natürlich wie möglich!“. Als unser Herrgott die Äpfel schuf, hat er eben weder die Hitze, noch den Zucker oder das Dessertmesser für sie vorgesehen.

Aber unsere gespritzten Früchte, die muss man doch schälen? So höre ich Einwände. Ja eben! Nur Früchte aus biologischem Anbau können ungeschält gegessen werden.

Wie bewerten wir denn den Süßmost?

**Dr. Müller in Gland** sagt:

**„Das ideale Getränk zur Arbeit, welches genau den Bedürfnissen des arbeitenden Körpers entspricht, soll Wasser, Fruchtzucker, Mineralstoffe und Vitamine enthalten. Die Muskeln verbrennen ausschließlich Zucker, genauer gesagt „Glukose“, d.h. Traubenzucker, welchen die Früchte in idealster Form enthalten.“**

Also entspricht unser Süßmost diesem „Ideal-Getränk“, wenn er nicht Gifte enthält und wenn er nicht geschönt, also klar gemacht wurde.

Nun haben wir uns ja über den Wert der Früchte ausreichend orientiert. Daraus ergäbe sich ohne weiteres das richtige Handeln. Also, Fruchtekost fördert die Gesundheit, damit die Leistungsfähigkeit, senkt die Haushaltskosten und fördert einen wichtigen Betriebszweig. Damit wüssten wir, was wir in den Familien zu tun hätten.

Die 6. Fortsetzung soll uns **das nötige Wissen über den inneren Wert der Gemüse** vermitteln.

Theoretisch wüsste es jeder: **„Gemüse ist gesund“**. In der Praxis aber läuft dessen Verwendung meist nur auf eine Zugabe zu den Fleischgerichten hinaus, diese etwas streckend und verbilligend. Dass aber davon zu leben wäre, wird entweder ungläubig oder entrüstet abgelehnt. Überlegen wir jedoch nur einen kurzen Augenblick wovon unsere wichtigsten Haustiere leben, ihre Fleischmassen aufbauen, ansehnliche Körperkräfte entwickeln, so ist es die Pflanzenwelt, die ihnen das Material hierzu liefert. Wenn unsere Gemüsepflanzen unserem Verwertungsvermögen angepasst, also zarter und feiner gebaut sind, dann sind sie für den Menschen **eine wichtige, nicht durch etwas anderes zu ersetzende** Nahrung.

Aus welchen Gründen? Fast jede Gemüseart enthält ein **hochwertiges, vollständiges**, das heißt mit allen Bausteinen versehenes **Eiweiß**. Eine Ausnahme machen nur der Spargel und reife Hülsenfrüchtesamen.

Freilich ist der Eiweißgehalt nicht hoch – gemessen an Fleisch und Eiern zum Beispiel – aber immerhin beträgt er 1-3%. Im Durchschnitt 2%. Erin-

nern wir uns: Muttermilch enthält 1,5%. **Gemüse aller Art ist demnach als Aufbaunahrung für den erwachsenen Menschen der Muttermilch des Kleinkindes gleichzusetzen.** Diesem Eiweiß im Gemüse wohnt, wie demjenigen der Muttermilch, **ein sehr gutes Gestaltungsvermögen inne**, wenn es roh zum Genuss kommt. Leicht aber geht ein guter Teil bei der Zubereitung verloren.

Abbrühen vertragen eben die Gemüse nicht – das ausgelaugte Pflanzengerüst verfügt über kein gutes Gestaltungsvermögen mehr.

Ein weiterer, **nicht hoch genug zu bewertender Vorzug der Gemüse ist ihr vielseitiges, harmonisches und hochwertiges Mineralstoffgemisch.**

Den Pflanzen allein liegt die Fähigkeit inne, aus dem Steinmaterial der Erde alle benötigten Mineralstoffe und Spurenelemente auszulösen und in die unserem Körper gemäße Form umzuwandeln. Keine andere, bessere, hochwertigere Quelle steht uns zur Deckung des Mineralstoffbedarfes zur Verfügung. Von den Pflanzen allein erhalten wir die Mineralstoffe aus erster Hand, und dazu in der wirksamsten Form.

Wenn wir bedenken, **dass der Mineralstoff- und Vitamingehalt** unserer Nahrung **die Gesundheit und Leistungsfähigkeit** des Körpers bestimmt und dass kein **Aufbau** und keine **Funktion** ohne ein vollwirkendes Mineralstoff- und Vitamingemisch vor sich gehen können, so ermessen wir am besten, was das Gemüse dem Körper an Kräften und Möglichkeiten zuführen kann.

Voraussetzung allerdings ist, dass das Gemüse:

1. roh genossen
2. zu Beginn der Mahlzeit und nicht am Schluss allein
3. fein zerkleinert, entweder geraffelt, geschnitten oder am besten gut gekaut wird.
4. auf gesundem Boden herangezogen und richtig gedüngt worden ist
5. abwechslungsreich und mannigfaltig genossen wird.

Das Gemüse ist ferner Träger eines vielseitigen **Vitamin-Lipoid-Ferment** und **Auxon-Gemisches**. All diese Feinsteuerungsstoffe kann das Gemüse aufbauen und gestalten. **Sie allein liefern es uns wieder aus erster Hand, direkt aus der Quelle**, aus fruchtbarer, mütterlicher Erde. Auf keines kann unser Körper verzichten, wenn seine mannigfaltigsten Funktionen reibungslos ablaufen sollen.

Als Fabrikanten haben wir die Blattgrünkörperchen (Chlorophyll) anzusehen. Sie sind die Kraftmaschinen, direkt von der Sonne betrieben, die diese Heilkräfte zu brauen vermögen, sogar die Sonne und ihre Kräfte binden (Licht, Wärme, Energie), sie als Kleinst-Akkumulatoren unserem Körper in geeigneter Form übermitteln.

Selbst sind sie eine Heilnahrung ersten Ranges, dienen zur Blutbildung und Wundheilung aller Art.

Ihre chemische Analyse lautet fast gleich wie diejenige unseres Blutes, nämlich

Chlorophyll =  $C_{16}/H_{12}/N_2/O$       Blut =  $C_{16}/H_{12}/N_2/O_3$

Das heißt, beide verfügen über:

16 Teile Kohlenstoff (C)

2 Teile Stickstoff (N)

12 Teile Wasserstoff (H)

1 Teil bzw. 3 Teile Sauerstoff (O)

Das Blut ist jedoch zum Unterschied von den Blattgrünkörperchen um 2 Teile Sauerstoff reicher, außerdem an Eisen gebunden, während das Blattgrünmaterial an Magnesia gebunden ist.

Dass mit Nahrungsmaterial, das mit dem Blut in seiner Zusammensetzung so überraschend ähnlich ist, leicht Blut gebildet und regeneriert werden kann, leuchtet uns noch ein. Auch, dass es heilend auf Herz-, Leber- und Nierenleiden wirkt, Arteriosklerose, Rheuma, Tuberkulose, Zuckerkrankheit zu Leibe rückt, zu hohen wie zu niederen Blutdruck regelt usw., braucht uns nicht zu wundern. Wundern muss man sich vielmehr über all die Menschenkinder, die Gemüse gering achten, als „Hasenfutter“ bezeichnen, sobald Salat oder dergleichen etwas grün und zu wenig gebleicht ist oder herb schmeckt.

Dass Rohgemüse außerdem einen guten **Basenüberschuss** besitzt, ist ein weiterer Vorteil für seine praktische Verwendung. Wir können also gar nicht zu viel und zu mannigfaltig rohe Gemüsesalate auf den Tisch bringen und natürlich auch essen.

Dr. Bircher urteilt über sie:

**„Nur das grüne Pflanzenblatt ist unter Ausnutzung der Sonnenenergien imstande, all die Stoffe aufzubauen, von denen alle anderen Wesen leben, auch Mensch und Tier. Im grünen**

**Pflanzenblatt ist die höchste Stufe der Heil- und Lebenskraft enthalten.**

**Der Wert- und Energiegehalt sinkt mit jeder Stufe der Lebewesen, welche davon direkt und indirekt leben.**

**Die wertvollsten Stoffe aus dem Pflanzenblatt sind angereichert in den Früchten und Nüssen. Diese entwickeln daher, zusammen mit frischem Gemüse und Knollen und frischen Säften, daraus die allerhöchsten Heilwirkungen bei schwerer Krankheit ohne Medikamente, durch Wiederherstellung der Lebenskraft der Körperzellen, die vorher durch Fehlernährung geschwächt und lahmgelegt worden sind.**

**Pflanzliche Rohkost ist die Nahrung mit dem maximalen Wirkungsvermögen – dem höchsten Heilwert und überraschenden Nährwert – wenn sie richtig zusammengesetzt und zubereitet ist. Ihre Heilwirkung – im Zusammenhang mit geordnetem Leben – grenzt ans Wunderbare. Sie „heilt“ nicht nur die Krankheit, sondern den gesamten Organismus, welchem sie Kraft gibt, das Krankhafte zu überwinden.**

**In unserem Körper wirkt ein ordnendes Prinzip, das stetsfort Störungen überwindet, stetsfort das, was wir Gesundheit nennen, wieder herzustellen strebt. Die Frischobst- und Frischgemüse Kost führt dem Körper nicht nur alle Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe zu, sondern auch die höchsten Organisationswerte den höchsten Sonnenlichtwert. Deshalb ist die Rohkost die Heilnahrung par excellence, deshalb kommt sie auch bei jeder Krankheit, heiße sie wie sie wolle, als Heilmaßnahme ersten Ranges zur Anwendung.“**

Nun kennen wir also eine weitere Quelle zur Pflege unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Es liegt an uns, alte Vorurteile und Gewohnheiten, die allein auf Unkenntnis und Nichtwissen beruhen, über Bord zu werfen und mutig die neuen Wege zu probieren.

Freilich sind ein paar Punkte in der Zubereitung und praktischen Anwendung zu beachten. Nicht genug kann man betonen und sich merken: **Gemüse darf nicht ausgelaugt, nicht abgebrüht werden.** Geschieht dies beim Spinat zum Beispiel noch in herkömmlicher Weise, gehen dabei in den ersten paar Minuten ins Kochwasser über:

30% der Hauptnährstoffe	82% des Natrium
19% des Stickstoffes	32% des Kalk
26% der Stärkearten	73% des Magnesium
30% der Zuckerarten	62% der Phosphorsäure
91% der organischen Säuren	70% des Chlor
79% des Kalium	die Vitamine, Würzstoffe und ätherischen Öle

Was bleibt dann übrig? Tatsächlich „die Leiche“ des Spinats. Wer erst noch das Brühwasser den Ausguß hinunter lässt und nicht wenigstens zu Suppen oder Saucen verwendet, dem ist damit auch Verstand und Vernunft davon geronnen. Er hat sich versündigt an einem Kunstwerk Gottes und verdient gar nicht die heilende und nährnde Wirkung des Spinats. Er hat es nötig, diese „Leiche“ mit Butter, Rahm, Milch usw. wieder etwas auf die Beine zu bringen, aber richtig den Schaden reparieren kann man nicht mehr. Mit allem andern Gemüse ist es dasselbe, da hilft keine noch so feine Buttersauce mehr.

Dürfen wir denn gar kein Gemüse mehr kochen? Doch, aber besser wäre es schon, so viel wie möglich als Salate roh zu genießen. Es gibt nicht viele Gemüsearten, bei denen das roh essen nicht möglich ist. Also vernachlässigen wir das Salatessen nicht, selbst zum gekochten Gemüse. Bleiben wir eingedenk:

**„Die Natur hat Nahrungseinheiten geschaffen, die lebensfähig sind, die fremdes Leben zu erhalten vermögen, und die Flamme des Lebens umso besser anfachen und weitergeben, je unveränderter sie in unsern Körper eingehen.“**

Prof. Heuptke

Wo aber gekocht wird, ist die Dämpfmethode anzuwenden, bei der das Gemüse weitgehend im eigenen Saft und schonend, nach dem Erreichen des Siedepunktes auf kleinerem Feuer oder aber unter Druck, im Dampftopf, in so kurzer Zeit wie möglich, gar gemacht wird. Beachten wir ferner, dass Gemüse in Stängel oder Würfel geschnitten, weniger verliert als in Scheibchen. Es sollte überhaupt nicht breiig weich gemacht werden, so dass es noch etwas zu kauen und einzuspeicheln, nicht nur hinunter zu schlucken gibt. Praktisch handhabt man die Sache für die Zeit der Umstellung so: Durch entsprechende Menügestaltung für die fleischlosen Tage zum Beispiel:

Montag, Mittwoch und Freitag (evtl. Samstag) richte man jedem direkt in seinen Suppenteller, freundlich und nett, eine nicht zu große Portion Spinat und Kartoffelsalat oder Spinat-Selleriesalat oder irgendeine Kombination mit einem Stückchen Vollkornbrot. Der Rest, zum beliebigen Nachschöpfen für die Liebhaber, kommt hübsch und appetitlich auf eine längliche Fleischplatte. Erst wenn alle ihre Suppenteller sauber leer gemacht haben, wird Suppe geschöpft. Würde man den Salat in Glasschalen oder auf Tellern zuteilen, bestimmt ständen ein paar ungenossen auf der Seite – „für nachher“ – die Sünder aber löffelten vergnügt und schmunzelnd vorweg die Suppe. Dafür aber hat man sich nicht die Mühe gemacht.

An Fleischtagen: Sonntag, Dienstag, Donnerstag gibt es zu den verschiedensten Kartoffelgerichten gedämpftes Gemüse, immer aber noch einen oder zwei rohe Salate dazu. Diese Mahlzeiten beginnt man mit einem Apfel der wieder auf dem Suppenteller liegt – sofern überhaupt Suppe gereicht wird. Suppe geschöpft wird erst, wenn alle sich an ihrem Apfel vergnügen. Selten wird der Apfel auf die Seite gelegt oder in die Tasche gesteckt, denn das untätige Warten aufs „Suppeschöpfen“ während die andern ihren Apfel genießen behagt keinem lange, unwillkürlich wird nach dem Apfel gegriffen. Hat sich die Sache einmal so eingespielt, nimmt niemand mehr Anstoß daran, dass eine Mahlzeit mit etwas Rohem, nicht mit Suppe begonnen werden muss. Der Arbeitsaufwand fällt nicht in die Waagschale und hebt sich meist auch durch den geringeren Bedarf an Gekochtem auf.

Für den Beginn der Umgestaltung und Angewöhnung kann Suppe noch gereicht werden, später aber, fällt sie besser als Eingangsgericht ganz weg und wird zum Hauptgericht einer anderen Mahlzeit, nach einem reichlichen Früchte- oder Salatteller mit Vollkornbrot. Suppe blockiert das notwendige Rohkostessen zu Beginn der Mahlzeit, füllt den Magen mit zu viel Flüssigkeit und führt leicht unnötig viel Salz zu. Also platzieren wir sie dorthin, wo sie nützlich ist und nicht Schaden anrichtet.

Vielen Gemüsearten liegt direkt eine spezielle Heilkraft inne. Denken wir nur ans **Sauerkraut**. Seine Milchsäure allein schon ist für die Verdauung von großem Nutzen. Sie bringt eine gestörte Darmflora wieder ins Gleichgewicht. Faulende Stuhlmassen verschwinden, damit aber wird vielen Krankheiten der Boden entzogen – sogar der Krebskrankheit. Rohes Sauerkraut kann Asthma heilen, aber auch Ischias und vieles andere. Die Milchsäure des Sauerkrautes behält das **Vitamin C** außerdem vollaktiv, sogar im gekochten, wenn es nicht breiig weich, sondern nur kurz gekocht wird. Es ist falsch, das Sauerkraut so lange zu kochen wie den Speck. Dieser kann ganz gut vorweg und das andere später im gleichen Topf aufgesetzt werden.

Im Gedächtnis müssen wir behalten, dass wir keine Gelegenheit verpassen, soviel wie möglich unseren Tisch mit Vitamin C zu versorgen, was über die Gemüse am leichtesten geht. Es bewahrt uns vor allem vor Schnupfen, Grippe, Erkältungen, auch vor Zahnbluten, Zahnlockerung (Parodontose), Frühjahrsmüdigkeit, Infektionen usw. Das Vitamin C ist aber eine sogenannte „Durchgangs-Substanz“, d.h. es wird nicht oder nur in geringem Maße im Körper gespeichert, muss also täglich neu zugeführt werden. So müssen wir jede Gelegenheit ergreifen, es immer wieder auf irgendeine Art auf den Tisch zu bringen. Einmal eben mit Sauerkraut, ein anderes Mal mit Schalenkartoffeln, ein weiteres Mal mit Tomaten, sogar mit Kohlrabisalat oder mit Petersilie in Suppen und Salaten. Während des Winters mit Grünkohl, angewandt wie Schnittlauch und Petersilie als „Grünes“ in Suppen oder auf Kartoffeln. Natürlich enthält jeder grüne Salat Vitamin C, denn es ist mit Chlorophyll „vergesellschaftet“. Es ist aber sehr empfindlich gegen Lagerung. Gemüse verliert in 24 Stunden mehr als ein Drittel des ursprünglichen Gehaltes davon. Welches Gemüse hat keinen großen Vitamin-C-Gehalt mehr. Welchen Vorzug hat doch die Familie, die ihre aktivste, beste Nahrung jeden Tag frisch direkt aus dem Garten holen kann. Für sie muss kein Gemüse die Reise aus Italien, Frankreich, Spanien oder Holland antreten und in den Läden herumliegen, bis es endlich auf den Tisch kommt.

Nun könnten wir noch eine lange Liste beginnen mit weiteren heilenden, regenerierenden Kräften all der verschiedenen Gemüsearten:

**Gurkensaft** gegen Nierenleiden, wassersüchtige Anschwellungen, Fieber und für schöne Haut.

**Rettich** und **Radieschen** gegen Gallensteinbeschwerden und gestörte Leberfunktion.

**Tomaten** gegen Gefäß- und Kreislaufleiden, selbst gegen Krebs.

Die **Karotten** haben ihre Unentbehrlichkeit in der Säuglingsnahrung längst erwiesen, aber auch den Erwachsenen halten sie dank ihres Karotingehaltes (der Vorstufe des Vitamin A) besonders die Schleimhäute gesund und leistungsfähig, aus denen ja unser ganzes „Inneres“ besteht.

Dass **Rote Rüben** fiebersenkende Stoffe besitzen, bei Grippe heilend wirken, ebenso bei Lungenentzündung, sogar bei Krebs, im Übrigen die Nieren anregen, „einen Stoff besitzen, der sich als wirksam gegen Strahlenschäden erwiesen hat“ (Dr. Schmid), wissen viele Leute nicht, sonst wäre der Rote Rübensalat kein solches Stiefkind unter den Salaten.

Die **Lauchgewächse** mit ihren ätherischen Ölen sind nach Prof. Kolb selbst in einer Verdünnung von 1:16 000 noch bakterienfeindlich und gehen Fäulnis- und Krankheitserregern zu Leibe.

**Knoblauch** wurde früher sogar gegen Pest erfolgreich angewandt. Auch heute noch ist er ein Mittel gegen Krebs, hohen Blutdruck, Arterienverkalkung. Er reinigt Darm, Blut und Lunge – man kann gar nicht alles aufzählen, was er in Ordnung zu bringen vermag.

Desgleichen die **Zwiebel**. Prof. Lakovsky sagt von ihr: „Die Zwiebel ist ein vegetabilisches Radium und der größte Feind der Krebskrankheit. Würden die Menschen neben ihrer gekochten Nahrung die Zwiebel täglich mit Salaten, Gemüse und Früchten im rohen Zustand einschalten, dann würde diese furchtbare, heimtückische Krankheit verschwinden.“

**Zwiebeln** sind auch ein Beruhigungsmittel der Nerven, sie wirken stark blutbildend, haben einen ansehnlichen Phosphor- und Kalkgehalt, der den Knochen zugute kommt, aber auch dem Geist. Außerdem, Zwiebelsaft wirkt wie das Insulin, das die Zuckerkranken sich einspritzen müssen.

Vom **Lauch** muss man behalten, dass er das eisenhaltigste Gemüse ist und den Spinat weit übertrifft. Dasselbe ist vom **Schnittlauch** zu sagen. Wir verwenden, wenn dieser im Herbst das Wachstum eingestellt hat und fertig abgeerntet ist, den ganzen Winter für jede Suppe die weißen **Lauchstangen**, kreuzweise ein- und nachher kleingeschnitten als Ersatz für diesen. Das erhöht den Suppen ihr gutes Aroma und der Eisenzufuhr ist die nötige Aufmerksamkeit geschenkt.

Überhaupt, die **Gewürzkräuter**: Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Majoran, Bohnenkraut usw. Wer könnte ihre Heilkräfte alle aufzählen. Sie sind also nicht nur hervorragende Würzkräuter unserer Speisen, sondern auch sehr aktive Heilkräuter, die wir bei jeder Gelegenheit den Salaten untermi-

schen, wie auch den gekochten Gemüsen vor dem Anrichten. Damit kann man die gesundheitlichen Kräfte nochmals steigern.

In Rattenversuchen wurde erwiesen, dass Grünblatteiweiß sogar in geringen Mengen das Getreideeiweiß auf die Wertigkeitsstufe von Kartoffel- und Milcheiweiß zu heben vermag, so hochwertig ist es.

Außerdem konnten die Forscher **Prof. Schröder** und **Stepp** schreiben:

**„Man Sorge zuerst für eine genügende Zufuhr von vollaktiven Vitaminen, Mineral- und Wirkstoffen, und wenn diese in Form von natürlichen rohen Nahrungsmitteln gesichert ist, braucht man sich um andere Nährstoffe oder Kalorien nicht zu bekümmern, sie werden von selbst mit dabei sein.“**

Als letzten führe ich **Dr. Ragnar Berg** an, Sanatorium Weißer Hirsch, Dresden. Er fand bei seinen Versuchen,

**„dass die Ausnützung der Nahrung von den darin enthaltenen Mineralstoffen abhängt, und dass es daher vor allem auf basenüberschüssige Nahrungsmittel – so Früchte, Gemüse, Kartoffeln, Milch ankommt.“**

So fasste er seine Forschungsergebnisse in folgender Regel zusammen:

**„Man esse 5-7mal gewichtsmäßig so viel Kartoffeln, Wurzel-Gemüse und Früchte, als alle andern Nahrungsmittel zusammen.“**

Habe ich nun wohl den inneren Wert der Gemüse verständlich genug darstellen und eindringlich genug deren umfassende Verwendung zur Pflege und Festigung unserer Gesundheit empfehlen können? Merken wir uns:

**Gemüse ist gar nicht durch irgendetwas anderes zu ersetzen und soll unbedingt in seiner Vielfalt zur Grundlage unserer Nahrung gehören.**

Wer die Probe aufs Exempel unternimmt, wird seinen Nutzen bald am Leib und im Portemonnaie merken. Es hilft uns also gar nicht, über alle möglichen Wehwehchen von Herz, Leber, Lunge, Nieren oder Knochen, Blut und Nerven, über Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Unlust zur Arbeit zu klagen und die Lebensmittel als Heilmittel dagegen nicht täglich zu benützen. Das

konnte noch gelten, als man noch nicht wusste, womit man all die Krankheiten verhütet oder womit dagegen anzugehen ist – heute aber kann jeder weitestgehend ölseiner Gesundheit und Leistungsfähigkeit eigener Schmied sein.

Die 7. Folge unseres Lehrganges soll uns Klarheit schaffen über den inneren Wert und das Wirkungsvermögen

## der Kartoffel

In vielen Haushalten steht die Kartoffel meist noch in hohen Ehren. Ist das gerechtfertigt? Ist sie ein Nahrungsmittel, das mit Milch und Brot derart die Grundlage der Verpflegung bildet, dass es täglich oft bis zu zweimal auf dem Tisch erscheinen darf?

Klarheit haben mir in dieser Frage wiederum die so umfassend gründlichen und lange Zeit andauernden Ernährungsversuche von **Dr. Hindhede** gebracht. Man merkt ihrer ganzen Anlage und Durchführung sofort an, dass er als Bauernsohn wohl wissenschaftlich gründlich, aber praktisch verwertbar zu Werke gegangen ist. Das gibt Vertrauen zum Resultat und zu seinem Urteil.

Er selbst war von zu Hause an eine Kost „von grobem Brot – aus geschrotetem Roggen – Gerstengrütze, Kartoffel und Molkereierzeugnissen gewohnt, worin Fleisch nur in Gestalt von fettem Schweinefleisch vertreten war“.

Sein Vater achtete sehr darauf – obwohl er ein wohlhabender Bauer war und finanziell nicht zu rechnen brauchte –, dass zu jedem Stückchen Fleisch ein doppelt so großes Kartoffelstück gegessen wurde, weil er etwas anderes als „unmoralisch“ ansah. Das Vergehen, mehr Fleisch wie Kartoffeln auf die Gabel zu speißen, wurde alsbald mit einem „Klaps auf die Finger“ geahndet – bekennt Dr. Hindhede launig.

In der Stadt, auf der Universität, wurde ihm bald klar gemacht, solche Kost gebe „zu wenig Kraft“. Er aber wollte kräftig werden, um mit Nachdruck seinen Studien nachkommen zu können. So setzte er sich auf reichliche Fleischkost, das heißt: Eiweißkost. Über das Ergebnis schrieb er: **„Ich wurde je länger umso schlapper, deshalb schränkte ich den Fleischgenuss wieder ein.“** Er kehrte zurück zur einfachen Kost des Elternhauses. Diese Erfahrungen über die bodenständige, einfache Kost auf der einen und der wissenschaftlicher Theorie auf der anderen Seite hatten den Boden zum weltberühmten Ernährungsforscher gelegt.

1895 begann er – inzwischen zum Leiter eines Landkrankenhauses geworden – mit seinen Selbstversuchen. Er wollte erfahren, was geschieht, wenn

er nur von Kartoffeln, Butter und Erdbeeren lebt. Das Ergebnis fasste er zusammen: „Nach zehn Tagen, drei, vier, fünf Wochen merkte ich nichts, d.h. nichts Schlimmes, aber je länger desto mehr Gutes erspürte ich.“

**„Ich fühlte mich ganz außerordentlich wohl, ungemein arbeitslustig und ausdauernd...“**

**„Nach diesen Erfahrungen hatte ich allen Glauben an die alten Dogmen verloren. Ich setzte nun mich selber, meine ganze Familie, Frau und vier Kinder, auf eiweißarme einfache Kost. Bei dieser haben wir nun 26 Jahre gelebt, ohne jemals Grund gehabt zu haben, es zu bereuen.“**

Noch aber trat er mit seinen Ansichten nicht vor die Öffentlichkeit, bis 1904 eine Polemik über Fütterungsversuche seines Onkels am „tierärztlichen Institut für Ernährungsforschung“ und den Professoren der „Tierärztlichen Hochschule“ in Kopenhagen ausbrach. Das Versuchslaboratorium verteidigte seine Ansicht: „Die Kühe sagen, dass Rüben Ölkuchen ersetzen können, denn die Milchleistung bleibe die gleiche, wenn man Ölkuchen wegnehme und Rüben hinzusetze.“

Da der Onkel inzwischen verstorben war und die Bauern die Wahrheit wissen wollten – denn Rüben konnten auf den Bauernbetrieben selbst erzeugt werden, während Ölkuchen teuer hinzugekauft werden mussten –, trat Hindhede mit seiner Ansicht an die Öffentlichkeit und sagte zu seinen Landsleuten: „Handelt es sich darum, Urin zu produzieren, so müsst ihr tüchtig Eiweiß geben – also Ölkuchen; handelt es sich aber darum, Milch zu produzieren, so müsst ihr an dem so teuren Stoff sparen und Rüben füttern – also Kohlehydrate.“ Das verstanden die Bauern. Darauf wurden in den dänischen Bauernbetrieben 50 Kilogramm Rüben pro Tier und Tag verfüttert und die Milchleistung sehr gesteigert. Als Dank für diesen Dienst an der Landwirtschaft traten die Bauernvertreter im Landtag nachdrücklich dafür ein, dass Dr. Hindhede von Staates wegen in Stand gesetzt werde, in eigenem Institut Ernährungsversuche zu unternehmen, **„damit man endlich praktisch verwendbare Richtlinien bekomme.“**

So begann er 1912 mit den **Kartoffelversuchen**, und zugleich wurden es auch Eiweiß-Minimum-Versuche. Bereits seit 1850 wogte um den Wert der Kartoffel, von der Wissenschaft bis ins Volk hinunter, ein Streit hin und her.

Dr. Hindhede bemerkte kritisch:

**„Was wurde aus den Kindern der Landarbeiterfamilien, in denen Kartoffeln zu den hauptsächlichsten Nahrungsmitteln zählten, und Fleisch wenig Platz bekam, da konnte das Urteil nicht übereinstimmen mit den**

**wissenschaftlichen Ansichten, die lauteten: Träges Kartoffelblut, wie soll es den Muskeln Kraft zur Arbeit, dem Hirn den belebenden Schwung der Hoffnung erteilen?“**

Wohl war durch wissenschaftliche Untersuchungen längst erwiesen, „**dass bei der Arbeit nicht mehr Eiweiß verbraucht wird als in der Ruhe**“ – aber dessen ungeachtet betrachtete man in der Praxis nach wie vor Eiweißkost als Kraftquelle. So stieg eben die Fleischkost zur Wertung „kräftiger Kost“, und die Kartoffeln, mit wenig Eiweiß und viel Stärke, sank auf die Stufe der „Armeutekost, die träges Blut, schlaffe Muskeln und lahmen Geist erzeuge.“

So war es höchste Zeit und vordringlich geworden, der Wahrheit auf die Spur zu kommen. Wohl hatte man bis zu diesem Zeitpunkt viel über den Wert der Kartoffeln hin und her geschrieben und gestritten, aber in der ganzen Welt nur einen einzigen Ernährungsversuch von drei Tagen Dauer unternommen.

So untersuchte Dr. Hindhede zuerst alle damals hauptsächlichsten Kartoffelsorten vorweg auf ihren Eiweißgehalt. Der schwankte von 1,2 und 3,6 Prozent. Er wählte die Sorte „Up-to-date“ mit dem niedrigsten Eiweißgehalt von 1,26 Prozent, verzehrte täglich 1,443 kg, dazu 144 Gramm Margarine und Wasser, 3 Monate lang. Als Ergebnis verbuchte er: „So gelang es den Eiweißbedarf auf ein Achtel der üblichen Norm hinunterzusetzen. Aber damit war ich, wie die Unterbilanz von 2,2 g ausweist, etwas zu weit hinuntergegangen. Um das zu vermeiden, hätte ich nur 200 g Kartoffeln mehr essen brauchen oder aber eine Kartoffelsorte mit normalem Eiweißgehalt wählen müssen, dann wäre sogar ein großer Überschuss entstanden.“ Das gute Befinden änderte sich während dieser langen Versuchszeit nicht, jedoch wurde er der zu eintönigen Kost allmählich überdrüssig.

Bei einer zweiten Versuchsperson sollte festgestellt werden, **wie sich die Kartoffelkost mit sehr anstrengender Arbeit vereinigen ließe**, und wie groß der Bedarf dann sein würde.

**Friedrich Madsen**, ein Mann in den besten Jahren, erhielt pro Tag 50 g rohe Zwiebeln, 250 g Margarine und Schalenkartoffeln so viel er wünschte, das waren im Durchschnitt 4,8 kg täglich. Er wurde mit der denkbar schwersten Arbeit betraut, zuerst als Maurergehilfe bei einem Häuserbau und dann als Erntearbeiter mit wenig Unterbrechungen ein Jahr lang. Was zeigte sich als Ergebnis?

Die **klinischen** Untersuchungen ergaben:

1. Kartoffeln werden – auch solch gewaltige Mengen, sofern sie gut gekaut werden – **restlos verdaut** und ergaben nur 106 g Stuhl.
2. **Kartoffeleiweiß** wird ebenfalls **restlos** verdaut.

Von 5 **Spezialärzten** wurde Friedrich Madsen aufs Genaueste untersucht, unter anderem von einem Facharzt für Tuberkulose, einem für Magen- und Darmkrankheiten, einem für Blutuntersuchung, einem für Röntgenuntersuchung. Alle erklärten ihn als „**durchaus normal und gesund**“. Madsen selbst bezeichnete sein Befinden als **vortrefflich**, und Dr. Hindhede notierte sich seine Beobachtungen folgendermaßen.

1. außerordentlicher Arbeitseifer,
2. außerordentliche Leistungsfähigkeit,
3. vorzügliche Verdauung,
4. große Energien,
5. stets sehr guter Laune,
6. sehr gutes Aussehen.

Nun bleibt uns noch, Zeugnisse der Arbeitgeber über die Leistungen des Kartoffeleßers Madsen einzuholen. Sowohl als Maurergehilfe wie als Erntearbeiter erhielt Friedrich Madsen den Ausweis: „seine Arbeitsfähigkeit steht entschieden über dem Durchschnitt... die Arbeit selbst fällt ihm leicht... er scheint niemals zu ermüden... seine Ausdauer ist geradezu erstaunlich... es braucht einen absolut erstklassigen Arbeiter, um solche Arbeitsleistung ohne Ruhepause zu vollbringen... bei stets guter, fröhlicher Laune. usw.“

Nun war also einwandfrei erwiesen, welche Werte den Kartoffeln innewohnen und was sie als Nahrungsmittel zu leisten vermögen.

Dr. Hindhede fasste daher sein Urteil folgendermaßen zusammen:

1. dass die alten Eiweißtheorien ganz falsch sind und der Eiweißbedarf nur ein Fünftel der alten Norm beträgt.
2. dass Kartoffeln mit genügend Fett – oder besser Rohgemüsen – eine **vollkommene** Nahrung sind.

„Belehrbar sein ist der Anfang der Weisheit.“, sagt ein Sprichwort. Wollen wir uns belehren lassen? Ich denke wohl, es wird nicht unser Schaden sein, nicht gesundheitlich, nicht wirtschaftlich und finanziell ebenso wenig. Ich gab mir deshalb solche Mühe, diese Versuchsergebnisse herauszuarbeiten

und mitzuteilen, damit jeder, der es wünscht, in dieser Sache eine wirkliche Grundlage bekommt und sich nie mehr beirren lässt.

Ihr alle wisst ja selbst, wohin der Zug der Zeit geht: Richtung Teigwaren und Reis – aber nicht zu Kartoffeln, selbst in sonst recht reformerischen Kreisen redet man lediglich von „mindestens zweimal pro Woche ein Kartoffelgericht“. Der Kartoffelkonsum sank nach dem Kriege derart unheimlich – von 1945 bis 1949 volle 54 Prozent in drei Jahren – nämlich von 499,5 kg auf 266,7 kg je Familie und Jahr, dass die „Propagandazentrale für Erzeugnisse der schweizerischen Landwirtschaft“ im Februar 1949 ein Flugblatt herausgeben musste, in dem sie alle unsere Kartoffelsorten bitten ließ:

„Drum Hausfrauen, verschmäh't uns nicht  
einmal am Tag als Hauptgericht!  
Bedenkt, dass wir in schweren Jahren  
die Nahrung für euch alle waren.“

Sehr viel trägt die Bequemlichkeit – der geringere Arbeitsaufwand bei der Zubereitung von Teigwaren und Reis – zu dieser Entwicklung bei, aber gewiss auch das fehlende Fachwissen.

Fahren wir also in der Erarbeitung des Fachwissens fort. Nun wissen wir bereits, dass die Kartoffeln einen guten **Eiweißgehalt** von 2 Prozent im Durchschnitt enthalten (Muttermilch 1,5 Prozent), dass diesem Eiweiß ein außerordentlich gutes Gestaltungsvermögen innewohnt, sodass restlos aufgebraucht wird und keine Schlackenstoffe hinterlässt.

Der **Fettgehalt** der Kartoffel ist unwesentlich, nur 0,1 Prozent. Deshalb bedürfen sie der Ergänzung durch Fett. Behalten wir aber im Gedächtnis, was wir über den Fettbedarf im Allgemeinen erarbeitet haben. Nicht „je mehr desto besser“ ist das richtige, sondern eine gute Qualität klug zuteilen, und vergessen wir auch nie:

## **ROHGEMÜSE ERSETZT FETT.**

**Kohlehydrate** – freilich, damit sind die Kartoffeln wohl versorgt – mit vollen 20 Prozent. Wir wissen auch, dass Kohlehydrate die günstigsten Betriebsstoffe für den menschlichen Körper sind, deshalb nahm die Arbeits- und Leistungsfähigkeit bei Friedrich Madsen während seiner Kartoffelkur in diesem Umfang zu. Bedenken wir ferner, in welchem günstigen Preis-

verhältnis wir diesen so vorteilhaften Betriebsstoff erhalten können, Jahr um Jahr sozusagen ohne Schwankung, von einer Ernte bis zur andern. Wir sollten dankbarer der Kartoffel gedenken.

Nun sind diese Nährstoffe Eiweiß und Kohlehydrate noch mit einem überaus günstigen und vielseitigen **Mineralstoff- und Vitamingemisch** begleitet. Das ist also die Voraussetzung, dass sie sehr ökonomisch ausgenützt werden können.

100 g Kartoffelsubstanz enthalten im Mittel:

Kalium	= 55,54 mg (Milligramm)
Natrium	= 3,24 mg
Magnesium	= 4,73 mg
Kalzium (Kalk)	= 1,78 mg
Phosphorsäure	= 14,26 mg
Schwefelsäure	= 7,38 mg
Kieselsäure	= 3,25 mg
Chlor	= 5,18 mg

Eisen-, Kupfer- und Jodgehalt sind ebenfalls erheblich.

Das gibt eine weitere Erklärung dafür, weshalb Friedrich Madsen nach einem Jahr Kartoffelkost von fünf Fachärzten als absolut gesund erklärt werden musste, umso mehr, als das **Vitamingemisch folgendermaßen aussieht:**

Vitamin A	= 50-	i/E (internationale
Vitamin B1	= 50-120	i/E Einheit)
Vitamin B2	= 10-100	i/E
Vitamin C	= 25-50	i/E
Vitamin H	= 160-250	i/E

Die Deckung des Vitaminbedarfs kann mit rund 400 g Kartoffel je Tag geschehen.

So verstehen wir die nachfolgenden Urteile der verschiedensten Autoritäten auf dem Ernährungsgebiet. Die Versuche Hindhedes brachten natürlicherweise die Wissenschaft in Aufruhr. Die Ergebnisse wurden mehrfach nachgeprüft, ob nicht ein Haar in der Suppe entdeckt werden könnte. Sie mussten aber als richtig anerkannt werden. Sein Urteil kann nicht mehr zerredet und zerschrieben, höchstens totgeschwiegen werden. Es gilt:

**Dr. Hindhede:** „Brot und Kartoffeln sind die Grundlage einer vernünftigen ökonomischen Kost. Kartoffeln sind unser gesündestes und bestes Nahrungsmittel, mit genügend Fett oder Rohgemüse eine vollkommene Nahrung.“

**Dr. E. Schmid, Zürich:** „Die Kartoffel ist eines unserer besten und billigsten Nahrungsmittel.“

**Prof. Abderhalden, Halle:** „Es kann nicht länger gezweifelt werden, dass man sich ausschließlich mit Kartoffeln ernähren kann.“

**Dr. Ragnar Berg, Schweden:** „ .... Dass die Kartoffel – im Gegensatz zu anderer Nahrung – nur wenig von dem sonst so leicht zerstörbaren Vitamin C verliert –, dass der Reichtum hochwertigen Eiweißes keiner Ergänzung anderer Eiweiße bedarf, sondern immer genügt, sobald man sich an Kartoffeln satt isst.“

Nach 50 Jahren, also 1962, wurde der Wert der Kartoffeln nochmals nachgeprüft, und zwar durch das für seine zuverlässigen Forschungsarbeiten weltweit anerkannte **Deutsche Institut für Qualitätsforschung in Geisenheim**, unter Leitung von **Prof Schuphan**, und man kam zum Ergebnis:

**„Kartoffeleiweiß ist ernährungsphysiologisch hochwertig. Hierin stimmen statistisch gesicherte biochemische Analysen mit ernährungsphysiologischen Befunden völlig überein.**

**Zahlreiche langfristige Ernährungsversuche mit Versuchspersonen zeigten, dass beim Verzehr von Kartoffeln, als einziger Eiweißquelle, der tägliche Eiweißbedarf des Menschen nur 20-36 g beträgt.“**

Genau das gleiche Resultat also, welches Dr. Hindhede 1912 bekannt gab. Eine fundiertere Bestätigung seiner Forschungsarbeit kann es nicht geben.

Und wir? Danken wir dieser umfangreichen Arbeit durch konsequente Befolgung der Empfehlungen? Es würde sowohl gesundheitlich wie wirtschaftlich und finanziell nicht unser Schaden sein!

Ein wichtiger Umstand ist noch nicht erwähnt, nämlich der starke **Basenüberschuss** der Kartoffel. Dank ihres hohen Kaligehalts vermag die Kartoffel viel Wasser auszuschcheiden.

Bedingt durch den Basenüberschuss werden auch Schlackenstoffe aller Art ausgeschieden, „**sodass die Kartoffel im Körper die gleiche Aufgabe erfüllt, wie der Müllabfuhrwagen in der Gemeinde.**“ (Dr. Demoll). So wird die Kartoffel zu einem der besten **Heilmittel** für alle **Harnsäure**

**rekrankheiten:** Migräne, Neuralgie, Gicht, bestimmte Rheumakrankheiten, Nierengriß, Gallensteine, Leber- und Nierenleiden, Wassersucht usw. Aber sie muss unentwegt angewendet werden, nicht wie Pillen, nur ab und zu und zwischendurch wieder vergessen.

Roher Kartoffelsaft ist ein kräftiges Heilmittel gegen Magenkrankheiten und Gicht – oder mit Orangensaft gemischt gegen Katarrh. Selbst das Wasser gekochter Kartoffeln, denen man die Schalen belässt, mit Orangen – oder Zitronensaft gemischt, gilt als hustenlinderndes und heilendes Mittel.

Wer sollte es glauben, dass selbst die Filmstars in Hollywood die Nützlichkeit der Kartoffeln für ihre Schlankheitskuren entdeckt haben. Nur Faulenzern „hängen“ sie sich an, bei Bewegung werden sie restlos aufgebraucht und machen schlank.

**Dr. Lindlar** schreibt in seinem Buch: „Iss und nimm ab“: **„275 g Kartoffeln haben den gleichen Kalorienwert wie 100 g Brot, aber 275 g Kartoffeln können nicht in die gleiche Menge Fett umgesetzt werden, wie sie 100 g Brot liefern.**

**Die Kartoffel-Kalorien sind schwerer zu verwerten oder, wie wir es ausdrücken wollen, der Energieverbrauch bei ihrer Verdauung ist größer. Sie sind katabolischer als Brot. Infolgedessen macht Brot leichter dick. – Übrigens sind Kartoffeln eine ausgezeichnete Nahrung und verdienen nicht die schroffe Verurteilung, die sie von korpulenten Menschen oft erfahren.“**

Zum Schluss sollten wir auch noch einiges über die Zubereitungsarten erörtern, damit wir den ursprünglichen Wert der Kartoffeln nicht aus Unwissenheit herabmindern.

Kein Kartoffelgericht übertrifft die **Schalenkartoffeln**, denn sie behalten dank ihrer Schale und (dank) dem Garwerden **über** und nicht **im** Wasser ihren vollen Nährgehalt. Ihre Stärke ist sogar aufgeschlossener, keine Vitamine zerstört oder verloren, außer etwas Vitamin C, das Mineralstoffgemisch ist gut beisammen, sofern man sie vor dem Kochen nicht einschneidet und Salz darüber streut. Wo dieser Brauch noch herrscht, muss er abgestellt werden.

Nach dem Abgießen des Dämpfwassers sollten die Kartoffeln im Kochgeschirr auf dem heißen Herd noch etwas „ausdämpfen“, damit werden sie fein mehlig. Zu beachten ist ferner, dass sie nur knapp bis zum Garwerden im Dampf belassen werden, ja nicht länger, sie büßen sonst schwer an

Wohlgeschmack ein, riechen und schmecken ansonsten nach „Schweinekartoffeln“. Den Schalenkartoffeln folgt im Wert der **Kartoffelsalat**. Weshalb? Weil die Kartoffeln dabei nicht ein zweites Mal aufgewärmt werden müssen. Dr. Hindhede empfiehlt wenigstens zwei- bis dreimal pro Woche ein Abendessen mit Kartoffelsalat, Butterbrot und Milchkaffee, nichts weiter. Ich selbst füge aber jeweils noch ein bis zwei Rohgemüsesalate bei und mache eine Salatplatte.

Wie steht es aber mit dem Rösti (Kartoffelpuffer), den Salzkartoffeln und dem Kartoffelpüree? An Vitamin-C-Gehalt verlieren die Schalenkartoffeln ein Viertel, Kartoffeln geschält und gedämpft ein Drittel, Salzkartoffeln drei Viertel, Kartoffelrösti vier Fünftel, Kartoffelpüree alles. Ebenso enthalten aufgewärmte oder 2 Stunden an die Wärme gestellte Kartoffelgerichte kein Vitamin-C mehr, Bei Salzkartoffeln und Kartoffelpüree kommt noch ein schwerwiegender Mineralstoffverlust, sofern das Kochwasser weggeschüttet und nicht mindestens noch für die Suppe zur gleichen Mahlzeit verwendet wird. Der Vitamin-C-Verlust ist auch umso größer, in je kleinere Stücke die Kartoffeln geschnitten werden. Dem Kartoffelpüree wird außerdem zum weiteren Verhängnis, dass Luft untergebracht werden muss.

Was tun? Nie mehr Rösti, Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree? Nein, aber man muss wissen, **die Ergänzung durch Rohgemüsesalate ist nötig**. Also sorgen wir dafür, dass sie auf dem Tisch stehen und auch gegessen werden, sonst kehren wir gesunde Kost in krankmachende um. Außerdem behalten wir im Auge: es gibt noch andere gute Kartoffelgerichte, nicht nur diese drei.

Der Mineralstoffverlust geschälter Kartoffeln verhält sich folgendermaßen:

#### Gerichte

Verlust	gedämpfte	gekochte
Kali	8,6%	25,4%
Kalk	4,4%	20,2%
Phosphorsäure	6,4%	12,6%

Die Verluste bei den andern Mineralstoffen halten sich ungefähr im gleichen Rahmen. Was lernen wir daraus?

Überall dort, wo es irgendwie möglich ist, soll man die **Dämpfmethode** anwenden oder, bei Salzkartoffelgerichten sparsam Kochwasser benützen und dieses mitverwenden. Die Gerichte werden nicht nur saftiger und besser, sondern auch gehaltvoller. Die Salzkartoffeln selbst kann man in Peter-

silie-, Schnittlauch- oder Grünkohlkartoffeln verwandeln, indem man sie kurz vor dem Anrichten, beim „Ausdämpfen“, mit Butter bestreicht und reichlich „Grünem“ bestreut, durchrüttelt und anrichtet.

Überhaupt, Kartoffelgerichte müssen

1. äußerst sorgfältig und mit Liebe gekocht werden, es darf daraus kein „Futter“ werden.
2. Abwechslungsreich, mannigfaltig und gefällig hergerichtet auf den Tisch kommen. Dann werden sie für alle zur Freude.

An der „Hausmutterschule“ auf dem Möschberg hatten die Töchter eine Auswahl aus rund 60 Kartoffelgerichten, die nicht mehr Arbeit verursachen als Rösti. Nicht, dass sie alle 60 einführen würden, war unser Ziel, aber wenigstens fünf oder sechs neue zu den bisher gewohnten Gerichten.

Wie sehr Teigwaren und selbst Reis die Haushalte bereits erobert haben, wurde an unserer Hausmutterschule mit jedem Kurs aufs Neue sichtbar.

Welche gesundheitlichen Folgen starkes Ablösen der Kartoffeln durch Teigwaren zur Folge hat, werden wir bei der Besprechung von Brot und Getreide erörtern.

Zuletzt dürfen wir noch einen Umstand nicht außeracht lassen: Die Schalenkartoffeln sind dank ihres beträchtlichen und verhältnismäßig stabilen Vitamin-C-Gehaltes die am leichtesten erhältliche und auch billigste Vitamin-C Nahrung während des Winters. Leider nur bis Mitte-Ende Januar. Durch die Lagerung und Keimungsvorbereitung geht das Vitamin C verloren.

Was zieht dieser Umstand für gesundheitliche Folgen nach sich? Ganze Familien erkranken Anfang Februar bis Ende März an Grippe und Katarrhen. Was nützt es dann noch, dass die Kartoffeln, sobald sich Keime zeigen, auch wieder mehr Vitamin C enthalten? Der Schaden ist bereits angeichtet. Was können wir dagegen unternehmen?

Wir sorgen für einen guten Vorrat an Grünkohl und benutzen diesen als „Grünes“, wie Schnittlauch im Sommer, in Suppen und über Kartoffeln oder zu Salaten. Wir sorgen ferner für eine wöchentliche Sauerkrautmahlzeit, verschmähen auch nicht ab und zu rohen Sauerkrautsalat.

Wir haben Holunderbeeren in Flaschen heiß eingefüllt, Brei davon gibt's von Ende Januar weg alle vierzehn Tage zu den Schalenkartoffeln. Salate und Äpfel fehlen keinen Tag, statt Schokolade leisten wir uns als Medizin Orangen, besonders im Birchermüsli und trinken fleißig Hagebuttentee –

ohne Zucker natürlich – vielleicht ein bisschen Honig, wer ihn hat. Auf diese Weise kommen wir Jahr für Jahr heil über die kritische Zeit und bleiben voll leistungsfähig.

So lohnt es sich wohl, Fachwissen zu besitzen und anzuwenden.

Im Buch „Hygiene“ Band II S. 217 schreibt Prof Kollath:

**„Die Kartoffel ist als jene Feldfrucht zu bezeichnen, die heimlich die Sünden auf dem Ernährungsgebiet verhütet oder gemildert hat. Wo im Gemüse Vitamine zerstört wurden, half sie aus – wo Auxone (essentielle Inhaltsstoffe) im Brot verschwinden, kann sie einen gewissen Ersatz liefern.“**

Mit diesem letzten Lob schließen wir das „Kartoffel-Kapitel“ ab.

Unsere 8. Fortsetzung über das, was die Familie von der Ernährung wissen sollte, soll der

### **Brotfrage**

gewidmet sein.

„Unser täglich Brot gib uns heute“ lehrte Christus uns beten. Um das notwendige tägliche Brot **sollen** und **dürfen** wir also bitten. Es ist tatsächlich nichts weniger als „der Stab des Lebens“, wie es im Volksmund noch richtigerweise bekannt und empfunden wird.

Sehen wir zu, was die Wissenschaft an Erkenntnissen hierzu bis heute beisteuern konnte.

### **Was leistet das Brot als Lebensmittel?**

Diese Frage möchten wir abklären. Wie bei der Kartoffel sind die wissenschaftlichen Urteile auch hier unterschiedlich, zum Teil sogar gegensätzlich, je nach dem Gesichtspunkte, von welchem aus an die Frage herangegangen wurde und noch wird. Uns aber, die wir alle Ernährungsfragen in erster Linie vom Blickpunkt der Pflege unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit betrachten, interessiert nicht vorwiegend, auf welche Art und Weise wir das „**schönste**“, das verkäuflichste Brot, sondern das **vollwertigste Lebensmittel** erhalten.

Brot wird täglich drei- bis fünfmal genossen wie kein anderes Lebensmittel sonst. Also sollte es eine möglichst vollwertige Nahrung sein.

Selbst finanzielle Erwägungen sollten hinter die Wertigkeit des Nahrungsmittels gestellt werden, denn das Vollwertige ist in allen Fällen auf die Dauer das wirtschaftlich Vorteilhaftere. So müssen wir daher die Frage der **Vollwertigkeit** vor allen anderen erarbeiten.

Betrachten wir zunächst wieder den **Eiweißgehalt** des Getreidekorns: Es enthalten nach Professor Heupke im Durchschnitt:

	Wasser	Eiweiß	Fett	Kohlehydrate
Weizen	12	12,5	2	68
Roggen	12	10	2	70
Hafer (enthülst)	12	11	7	74
Gerste(enthülst)	12	11	2,5	68

Unsere hauptsächlichen Brotgetreidefrüchte enthalten also einen ganz respektablen Eiweißgehalt, sind sehr konzentrierte, natürliche Konserven.

Wie steht es um das **Gestaltungsvermögen**? Interessant ist nun, dass das Getreidekorn drei verschiedene **Eiweiße** enthält. Ein vollwertiges mit gutem Wachstums- und Gestaltungsvermögen in seiner Aleuronschicht, das heißt in der Kleie. Ein ebenso hochwertiges, eher noch besseres im Keimling und ein minderwertiges, mangelhaftes Eiweiß im Mehlkern. Diese Vollwertigkeit der Eiweiße der Aleuronschicht und des Keimlings kommen unserem Körper dann zugute, wenn wir das volle Korn zu unserem Brotmehl verarbeiten, also Vollkornbrot herstellen und genießen. Was aber tun wir unseligen Menschenkinder? Wir schätzen und lieben das weiße Mehl mehr, ebenso die weißen Brotarten, bei denen Kleie und Keimling ausgesiebt und nur der minderwertige Mehlkern übriggeblieben ist. Das Wertvollste des Getreidekornes setzen wir unseren Schweinen vor.

Noch aus einem anderen Grund sind Kleie und Keimling die wertvollsten Bestandteile des Kornes. In ihnen sind sowohl Mineralstoffe wie Vitamine gehäuft enthalten, während der Mehlkern damit ärmlich versehen ist. Was aber hat diese Tatsache zur Folge? Bereits aus früheren Darlegungen wissen wir, **dass sowohl das Eiweiß, wie auch die Stärke nur unter Anwesenheit von Mineralstoffen und Vitaminen voll ausgewertet werden können, so dass deren Bedarf um ein Vielfaches geringer wird.**

Unsere Weißmehle sind aber durch Aussiebung zu 3/4 bis 4/5 der Mineralstoffe und Vitamine beraubt. Verblieben ist nur die Stärke. Über Gehalt und

Verluste orientiert nach **Professor Heupke** die nachfolgende Zusammenstellung.

### Gehalt an Vitaminen und Mineralien bei verschiedenen Mehlsorten

mg./kg	Vollkorn- mehl	75% Weißmehl	Verluste
Karotin, Vorstufe Vitamin A	3,3	0	100%
Aneurin o. Vitamin B1	5,1	0,7	84%
Laktoflavin o. Vitamin B2	1,3	0,4	70%
Nikotinsäure	57	7,7	85%
Pyridoxin o. Vitamin B6	4,4	2,2	50%
Pantothensäure	50	23	54%
Tokopherol o. Vitamin E	24	0	100%
Kalzium	450	200	56%
Magnesium	220	100	55%
Eisen	44	7	85%
Phosphorsäure	4230	920	79%
Mangan	70	20	72%
Kalium	4730	1150	76%
Kupfer	6	1,5	75%

### „Signale lenken den Zug, Fermente den Stoffwechsel.“

Das bestreitet heute niemand in der Wissenschaft.

Welche Aufgabe sollten die ausgemahlene Fein- und Steuerungsstoffe in unserem Körper erfüllen? Welche Folgen ruft ihr Fehlen hervor? Ein körperlicher und geistiger Leistungsschwund wird damit in Zusammenhang gebracht.

In der Folge kurz zusammengefasst die Aufgaben der „Feinsteuerungsstoffe“:

**Karotin** (Pro Vit. A) ist notwendig zur Förderung des Stoffwechsels, zum Aufbau und der Funktion der Schleimhäute, zur Zahnschmelzbildung, zur Infektionsabwehr, für gesunde Augen usw.

## **Vitamin B1**

ist ein Faktor aus dem Bakterien- und Mikrobenreich, an den **das Leben** überhaupt gebunden ist. Es ist notwendig zum Aufbau eines I. Fermentes zum Kohlehydrat-Stoffwechsel. Ferner zur Energiegewinnung für Herz-Nerven und Darmfunktionen. **Sein Fehlen** bewirkt: Verminderte Leistungsfähigkeit allgemein von Körper und Geist, von Nerven, Herz und Kreislauf, zudem bewirkt ein Mangel Störungen des Verdauungskanals, Verstopfung, Schwangerschaftsschäden, usw.

## **Vitamin B2**

ist notwendig zum Aufbau eines II. Fermentes zum Kohlehydrat-Stoffwechsel, ferner des Fetteiweiß-Stoffwechsels, zur Blut- und Zahnbildung.

**Sein Fehlen** verursacht: Hautschäden – Bindehautentzündung, Karies, Störung der Blutbildung, Förderung von Alterskrankheiten usw.

## **Vitamin Nikotinsäure**

ist notwendig zum Aufbau eines III. Fermentes zum Kohlehydrat-Stoffwechsel, zur Funktion der Schleimhäute und der Nerven.

**Sein Fehlen** bewirkt die mannigfaltigsten Haut-, Nerven-, Magen-, und Darmschäden.

## **Vitamin Pantothersäure**

braucht der Körper zum Aufbau eines IV. Kohlehydrat-Stoffwechselfermentes, damit zur Funktion von Leber, Nebennieren und Schleimhäuten.

**Sein Fehlen** blockiert die Wirksamkeit der anderen Vitamine, verhindert eine rasche Regeneration des Blutes und der Schleimhäute. Es hat Wachstumsstörungen, Funktionsstörungen der Leber, der Nebennieren, der Nerven, des Verdauungskanals zur Folge und begünstigt Katarrhe der Atmungsorgane usw.

## **Vitamin E**

fördert die Durchblutung des gesamten Gefäßsystems, vor allem der Herzkranzgefäße, ist

notwendig zur Sauerstoffversorgung des Herzens, der Muskeln und Zellen.

**Sein Fehlen** bewirkt Störungen des Stoffwechsels, der Fortpflanzungsorgane, der Nerven und Muskeln, daher stellen sich Müdigkeit, Schlappeheit und Unlust zur Arbeit ein.

Kalke und Phosphorsäure sind notwendige Bausteine für die Zähne, den ganzen Knochenbau, mit Magnesia zusammen solche für die Nerven, innersekretorische Drüsen und die Gehirnsubstanz.

Eisen und Kupfer müssen zum Bau von Blutmaterial greifbar sein, ohne sie funktioniert auch der Gasstoffwechsel des Körpers nicht. Kali sollte Schlackenstoffe ausscheiden.

Wird die Stärke der Getreidekörner alleine, ohne die nötigen Fermente, Vitamine, Mineral- und Wirkstoffe eingenommen, so wird sie nicht ökonomisch ausgewertet und es können sich schädliche Abbauprodukte bilden. Zu allem Überfluss fügen wir diesem „verarmten Erzeugnis“ unserer Kost noch eine Menge Fabrikzucker zu, der den Schaden vervollständigt, verschärft und beschleunigt. Es bleibt einem solchermaßen versorgten Körper nichts anderes übrig, als sich „**seinen Lebensbetrieb auf niederer Stufe einzurichten**“, außerdem die fehlenden Materialien aus weniger unmittelbar lebenswichtigen Organen zu holen und abzubauen – Zähnen – Knochen – Bindegewebe usw. Die Fachsprache nennt diesen Zustand „**Mesotrophie**“ (Prof. Kollath)

Auch wenn unser Körper über ein erstaunliches Regenerations- und Ausgleichsvermögen verfügt, so ist er bei solch einem Tun über Jahre hin doch überfordert. Unfehlbar wird der Boden bereitet zu langsam schleichenden, dann aber schwer bis unheilbar gewordenen Schwächen und Krankheiten.

Ausgebreitet hat sich dieser Zustand der „Mesotrophie“ als Basis der „Zivilisationskrankheiten“ seit ungefähr 1880, als das „Spitzen“ des Getreidekorns in der westlichen Welt allgemein üblich wurde.

**Prof. Kollath** schreibt darüber: „Besonders tragisch hat sich die Amputation des Getreidekornes erwiesen, da dadurch die Mesotrophie zu einer Völkerkrankheit werden musste in dem Grade, wie Weißmehl und Zucker vorherrschend wurden.“

**Besinnung, Verstand und Selbstdisziplin ist nötig und die Hinkehr zum Vollwert der Nahrung erforderlich.**

Das alles mögen alle die überdenken, die nicht ohne ihr geliebtes Weißbrot auszukommen meinen, da hilft auch kein Beimischen von so und so viel Prozenten synthetischer Vitamine. Die abgestimmte Harmonie des Lebensmittels ist unwiderruflich zerstört, damit seine gezielte Wirksamkeit.

**Dr. Bircher-Benner** schrieb:

**„Wenn einmal unsere Bevölkerung darüber aufgeklärt ist, in welchem Umfang der Weißbrot-, Weißmehl-, und Zuckerkonsum mit Gesundheitsstörungen, Krankheiten und Leiden bezahlt werden muss, wird sie der gesunde Menschenverstand mit Dankbarkeit zur Annahme des Vollkornbrottes führen.“**

Hoffen wir es zuversichtlich! Aus diesem Grunde gab ich mir Mühe, diese Tatsachen so unverblümt mitzuteilen.

Ja, dürfen wir uns denn nie mehr Striezel, Weckerl oder Kipferl gestatten, nie mehr eine Torte oder Kuchen aus Weißmehl herstellen? Darum geht es in dieser Frage ja gar nicht. Alle diese „Herrlichkeiten“ sind **Ausnahmen – oder sollten es sein – unser „täglich Brot“ aber muss so vollwertig sein wie nur möglich**, wenn wir der Gesundheit dienen und die Leistungsfähigkeit fördern wollen.

Je vollwertiger unser „täglich Brot“, desto eher und reibungsloser wird unser Körper mit den Ausnahmen fertig.

Zuerst werden wir an unseren Zähnen den Gesundungsprozess durch das Essen von Vollkornbrot wahrnehmen. Die Zahnarztrechnungen werden spärlicher und kleiner. Für eine Familie mit etlichen Kindern ist das ein beachtenswerter Faktor.

Ferner wird unsere Verdauung reibungsloser funktionieren. Die Verstopfung weicht und damit eine Quelle der verschiedensten Übel und Krankheiten.

Zum dritten tun wir unseren Knochen und im Besonderen unseren Nerven etwas unübertrefflich Gutes. **Sind doch gerade in den Getreidekörnern die sogenannten „Nervenvitamine der B-Gruppe“ wie in keinem andern Nahrungsmittel gehäuft vorhanden.** Sie gehen bei der Zubereitung nur unwesentlich durch das Einwirken der Hitze verloren, jedoch verheerend durch das Aussieben von Kleie und Keimling.

Zum vierten nimmt unser Verlangen nach Schwarzkaffe und Fleisch ab, je besser der Körper mit den verschiedensten „B“-Vitaminen versorgt ist, so gut wie das Verlangen nach Alkohol durch Versorgung mit Vitamin „C“.

Natürlich gelten all diese Erwägungen auch für die Zubereitung der anderen Getreidespeisen: Spätzle, Nockerl, Omeletten, Aufläufe, Kuchen usw. Sie

alle werden und geraten mit Vollkornmehl oder vermischt mit einem kleinen Anteil Schwarzmehl sehr gut – es ist lediglich eine Gewöhnungssache. Weshalb ist eigentlich der von unseren Vorfahren täglich genossene Haferbrei aus Schrot so radikal von unserem Frühstückstisch verschwunden? Er sollte zurückkehren, wenn nicht der „Friskornbrei“ nach Prof. Kollath, dann zumindest die „Kollath-Flocken“ ins Birchermüesli.

Ein weiterer Umstand, weshalb wir auf Vollkornbrot umstellen sollten, liegt im **Säure-Basen-Gleichgewicht**.

Vollkornbrot ist leicht säureüberschüssig. Je weißer das Brot und Mehl, desto höher steigt der Säureüberschuss, da die basischen Mineralstoffe ja ausgesiebt sind.

Und nun zu welchen Speisen verzehren wir Brot? „Wurst und Brot“, „Käse und Brot“, „Speck und Brot“, „Spiegelei und Brot“, „Nüsse und Brot“, „Kaffee und Brot“, das sind so allgemeine Kostkombinationen. Wer wollte daran rütteln? Man könnte sich eigentlich nichts anderes oder besseres zusammen denken. Wurst (jegliches Fleisch überhaupt), Käse, Speck, Eier, Nüsse, Kaffee sind aber alles ausgesprochene Säurebildner. Fehlt dazu wirklich nur noch als das „Tüpfelchen auf dem i“ das Weißbrot. Wird Tag um Tag, jahraus, jahrein, in irgendeiner Form diese säurebildende Nahrung genossen, dazu Teigwaren zu Fleisch statt Kartoffeln, Salate, Kartoffeln, Äpfel als Nebendinge spärlich und widerwillig eingenommen, dann dürfen wir uns nicht wundern, dass die Schlackenstoffe allmählich in unserem Körper das Feld beherrschen und damit einer ganzen Reihe von schwerwiegenden Krankheiten Tür und Tor öffnen.

Tröste sich nur niemand, er sei noch jung und vorläufig nicht krank, er bemerke noch keine Krankheitssymptome – also seien solche Gewohnheiten nicht so gefährlich. Die Rechnung wird unfehlbar beglichen werden müssen. Es gibt keine Folgen ohne missachtete Ursachen.

**Prof. Kollath** warnt eindringlich genug:

**„Verharren wir auf den gegenwärtigeren Lebens- und Ernährungsgewohnheiten, so verüben wir langsamen Selbstmord. In den nächsten Generationen ist mit fortschreitendem Verfall zu rechnen. Die von uns bewohnten Erdteile werden einem großen Hospital gleichen.“**

Auch **Prof. Bunge** gab zu bedenken:

**„Wir steuern auf das Ziel los, dass das halbe Volk im Krankenhaus liegt und die andere Hälfte sich mit Krankenpflege befasst. Wer dann schließlich für die Krankenpfleger sorgen wird, das wissen nicht einmal die Götter.“**

Immer wieder steigt in mir die Frage auf: Haben wir überhaupt das Recht, den kommenden Generationen eine geschwächte Konstitution anessen zu lassen. Schwäche statt Kraft weiterzugeben?

Die Potengerschen Katzenversuche reden da eine deutliche Sprache: Wurden Katzen zweier Generationen einer Fehlernährung wie sie heute für Menschen üblich ist, unterworfen, brauchte es vier Generationen zur Regeneration. Lief die Fehlernährung aber drei Generationen oder mehr, bedurfte es deren siebten bis zur Regeneration. In welcher Generation der Fehlernährung befinden wir uns? Unsere Kinder?

Tröstlich ist – und ein Wunder, dass eine Regeneration überhaupt möglich ist – doch welch heroischer Anstrengung aber bedarf es, um durch die Generationen eine Regeneration zu erreichen!....

**Welchen einzigartigen Vorzug haben doch die Gartenbesitzer. Sie allein können sich eine Gesundheitskette schaffen:**

**Gesunder, unvergifteter Boden, vollwertiges, Gesundheit schaffendes Brot – Milch, Früchte und Gemüse, die wertvollsten Begleiter des Brotes – täglich frisch wieder aus gesundem Boden – sie sollten dankbar diesen Vorzug auch benutzen und damit wieder zum Gesundbrunnen des ganzen Volkes werden, wie in alten Zeiten.**

Übrigens haben amerikanische Multimillionäre auch diese einmalige Chance entdeckt. Sie kaufen Farmen auf, lassen sie gift- und kunstdüngerfrei bewirtschaften, richten eigene Mühlen und Bäckereien ein, um zu Vollwert-Nahrung zu kommen – zur Gesundheitskette zurückzufinden.

Wir nun müssen mit der Korrektur beginnen:

1. Verschaffen wir uns doch so vollwertiges Brot wie möglich, das die zur Stärke gehörenden Mineralstoffe, Vitamine und Fermente noch besitzt. Damit wird ein großer Nachteil für unsere Gesundheit behoben.
2. Natürlich gehört eine massive Einschränkung des Fabrikzuckers zur Korrektur. Es ist nichts Gescheites, sich hinterrücks wieder rauben zu lassen, was man verbesserte. Früchtespeisen sind, wenn überhaupt, dann mit Süßmost statt Wasser zu kochen, meist kommt man damit um die Zuckerzugabe herum, oder senkt sie außerordentlich.
3. Essen wir nicht mehr Käse und Brot, sondern Brot und Käse. Außerdem sind Äpfel oder Birnen dazu etwas sehr Gutes für den Mund, als auch für die Gesundheit.
4. Schalten wir absichtlich und grundsätzlich Salate, Kartoffeln und Früchte zwischen die Säurebildner, lassen diese auch in der Menge vorherrschen und nehmen damit jenen die Bösartigkeit.

5. Es dürfen auf jeden Fall die Teigwaren nicht die Kartoffeln im Haushalt verdrängen. Wenn diese letzteren mit Salaten den Tisch beherrschen, brauchen Fleisch, Speck, Käse nicht so abgewertet werden. Schaden entsteht, wenn Fleisch-, Käse- und Eiergerichte nochmals von Säurebildnern, d.h. Weißbrot, Teigwaren oder sonstigen Weißmehlspeisen begleitet werden.

Nun soll aber Vollkornbrot mit seiner Kleie schwerer verdaulich sein als Weißbrot? Freilich wurden aus falsch angelegten Versuchen von der Wissenschaft her solche Unkenrufe verbreitet, und spuken auch heute noch in Lehrbüchern, auf Universitäten und in Krankenhäusern und damit natürlich auch im Volke herum. **„Wie verhängnisvoll wirken sich doch Irrtümer von berühmten Männern aus.“**, schreibt **Dr. Hindhede**.

Die in Ernährungsfragen damals tonangebende „Rubnersche Schule“ in Berlin machte kurzfristige Ernährungsversuche mit Weißbrot und Kleie und verkündete daraufhin: „Broteiweiß besitzt nur ein Drittel des Wertes von Fleischeiweiß und zudem ist die Kleie gänzlich unverdaulich durch die menschlichen Verdauungsorgane. Am vorteilhaftesten verfüttert man sie den Schweinen.“ Betrachten wir unsere heutige Praxis, wie weit dieses Urteil sie beherrscht!

Wieder ist es **Dr. Hindhede**, der den Irrtum berichtigte. Begleitet man das **Vollkornbrot mit Früchten oder vor allem Grünblattsalaten, steigt die Gestaltungskraft seines Eiweißes sofort auf die Stufe des Kartoffel- und Milcheiweißes. Der Bedarf, die nötige Menge sinkt automatisch auf dieselbe Tiefe wie bei der Kartoffel, nämlich auf 21-36 g statt 90-120 g, wie man bei Rubner errechnete.**

Die Kleieversuche wurden mit ähnlich unpraktischem Geschick, nämlich mit „gewaschener“ Kleie unternommen. Da diese damit des bisschen Stärke und besonders der Mineralstoffe und Vitamine beraubt wurde, gewissermaßen nur mehr aus Strohhuslen bestand, konnten sie nicht anders als „un- oder schwerverdaulich“ sein.

**Dr. Hindhede** aber benützte natürliche Kleie mitsamt dem anhaftenden Mehlstärkeanteil und vollem Mineralstoff- sowie Vitamingehalt und fand, dass **„der Mensch verdauet Kleie so gut wie das Schwein und fast so gut wie die Wiederkäuer.“**

Es besteht also wegen der Verdaulichkeit kein Grund, dem Menschen die Kleie und den Keimling vorzuenthalten, der Schaden der sonst entstehen

würde ist nicht zu reparieren. Beiden, Mensch und Schwein, bekommt der Verzehr des Kornes als ganze und ungetrennte Nahrungseinheit besser.

**Dr. Wiegner, Leiter des Tierärztlichen Instituts an der ETH, prüfte die Befunde Dr. Hindhedes nach und kam schon im ersten Weltkrieg 1918 zum Urteil: „Die zweckmäßigste Verwendung des Brotgetreides im Kriege ist die, die das ganze Korn zur Brotbereitung verwendet.“**

**„Da der Mensch die Kleie ebenso gut verdaut wie der Wiederkäuer und das Schwein, so bedeutet die Verfütterung der Kleie einen großen Verlust an menschlichen Nährstoffen“ (mindestens 9/10 der Nährstoffe).**

**Auch Dr. Johansson, Professor der Physiologie in Stockholm überprüfte die Versuche Dr. Hindhedes. Sein Urteil lautet: „Es ist von großem Interesse, dass sich die durch Siebung gewonnene Kleie im menschlichen Darm als weitgehend ausnützlich erwiesen hat.“**

Weitere Urteile gehen in dieselbe Richtung:

**Professor Reiter, Berlin, schreibt: „Vollkornbrot ist ein wertvolles Mittel zur Leistungssteigerung, eine ideal zusammengesetzte Vollkost umfasst zahlreiche pflanzliche Bestandteile: Obst, Gemüse, Kartoffeln und Vollkornbrot.“ Vollkornbrot ist einer der billigsten Träger wichtiger Ernährungsstoffe, somit für eine gesunde Volksernährung unentbehrlich.“**

**Gründe für ungenügenden Verzehr sind lediglich: Unkenntnis – Gedankenlosigkeit, träges Verharren in alten Gewohnheiten.“**

**Tallarico, Italiens größter Ernährungsforscher, schreibt: „Es steht fest, dass das Brot, als es noch grau und grobkörnig, also vollwertig war, gesunde und starke Völker aufbaute, fruchtbare Völker, die Geschichte und Kultur gemacht haben.“**

Aus der Luft gegriffen sind also die Urteile **Dr. Hindhedes** nicht. Er kann darauf hinweisen, dass diese vielfach durch Sachverständige nachgeprüft und erhärtet wurden. Wir dürfen uns also ruhig seinen Ratschlägen anvertrauen, welche lauten:

**„Grobes Brot und Kartoffeln sind unsere gesündesten und besten Nahrungsmittel.**

**Der ideale Speisezettel enthält: Vollkornbrot, Butter, Früchte, aber nicht Brot und Kartoffeln fortlassen, sie sind die Grundlage jeder vernünftigen Nahrung.“**

Im Zeitalter der Fluor-Diskussionen sei auch noch erwähnt, dass richtiges Vollkorn- oder „Bauernbrot“ mindestens ein Drittel bis die Hälfte Roggen-

mehl enthalten sollte. Das Roggenkorn besitzt weitaus den größten Keimling mit einem guten natürlichen Fluorgehalt, der keines weiteren Zusatzes bedarf, schon gar nicht eines chemischen Abfallstoffes aus der Aluminiumindustrie, um die Zähne unserer Kinder gesund zu erhalten.

**Wer Vollkornbrot nicht mehr verträgt, soll sich des Fabrikzuckers enthalten, sagt Dr. Brücker aus den Erfahrungen mit seinen Sanatoriumspatienten.**

Haben wir nun wohl in der Brotfrage Klarheit bekommen? Dann wünsche ich allen Lesern nur noch die Charakter- und Willensstärke zur praktischen Durchführung der besseren Einsicht.

In der neunten und letzten Fortsetzung der Erarbeitung der wichtigsten Ernährungsfragen, über welche sich die Familie im Klaren sein sollte, kommen wir nun zur Frage des

### **Fleisch-, Käse- und Eiergenusses**

Weshalb kommen denn diese drei unter einen Hut?

Alle drei besitzen einen hohen **Eiweißgehalt** in **hochkonzentrierter** Form. Außerdem – besonders Fleisch und Käse – einen erheblichen **Fettgehalt**.

Alle drei sind starke **Säurebildner** – alle drei in der Wertschätzung als besonders „kräftige, gute“ Kost hoch im Kurs, bei Alt und Jung, arm und reich.

Fragen wir uns, ob sie **unsere Gesundheit fördern oder untergraben**. Aus unseren bisherigen Erörterungen wissen wir, dass unser Körper nur auf eher schwache Eiweißdosen gebaut ist, wie uns die Muttermilch mit ihren 1,5 % als Richtlinie für die Zeit des höchsten Wachstums zeigt.

Selbst durch schwere Arbeit wird der Eiweißbedarf **nicht** erhöht, er bleibt sich gleich, ob der Körper sich in Ruhelage befindet oder in äußerster Beanspruchung steht.

Der geistig arbeitende Professor am Schreibpult also, wie der Metallarbeiter, kommt mit derselben Menge Eiweiß aus. Beide Körper aber haben das große Bedürfnis nach einer **guten Qualität**, einem Eiweiß mit allen nötigen Bausteinen. Fehlen davon einige, ist keinem Körper gedient, – die Disharmonie oder Unausgewogenheit wird im Gegenteil verstärkt.

Außerdem, was zu viel zugeführt wird, das muss täglich ausgeschieden werden, gibt also der Leber, der Schilddrüse, den Nieren, dem Darm usw. zusätzliche Arbeit. Muss eine solche Situation nicht Störungen oder Krankheiten hervorrufen?

Fleischeiweiß ist nun ein sehr unvollständiges Eiweiß. Als weiterer Nachteil kommt dazu, dass es durch die verschiedensten Zubereitungsarten stark verändert wird, d.h. es gerinnt; denn es wird gebraten, geröstet, gekocht, es wird außerdem mit jedem Bissen in viel zu konzentrierter Form eingenommen; 20-24 prozentiges statt 1½ - 2, höchstens 3 prozentiges Eiweiß.

**Bei Dr. Hindhede aber lesen wir:**

**„Versuche haben gezeigt, dass eine niedrige Eiweißmenge die Arbeitslust und Ausdauer nicht nur nicht verringert, sondern sie im Gegenteil sogar steigert.“**

Weiters fehlen dem toten und gekochten Muskelfleisch die harmonischen und vielseitigen, voll lebendigen aktiven Mineralstoff- und Vitamingemische, die es zu seiner rationellen Auswertung bedürfte. Sie sind im Blut zurückgeblieben.

Durch die starken Kochsalzgaben, die alle Fleischgerichte erhalten, kommt nochmals ein bedenklicher Nachteil hinzu.

Ist vom Fleisch denn gar nichts Gutes zu berichten? Doch, es hat einen hohen Sättigungswert. Es bleibe seine vier bis fünf Stunden oder länger im Magen, je nach der Zubereitungsart, gibt ihm Arbeit, hält also lange vor. Unter Umständen kann das sehr nützlich sein – denn unsere Männer schätzen dieses Sättigungsgefühl sehr wohl.

**Nur dürfen wir aber Sättigungswert nicht mit Nährwert gleichsetzen.**

Hobelspäne z.B. hätten nämlich einen noch größeren Sättigungswert, und doch fällt niemandem ein, sie deswegen als Nahrungsmittel hoch zu schätzen und zu genießen.

Über den Nährwert urteilt die Wissenschaft folgendermaßen:

**„Im besten Falle ist es Fleischnahrung aus zweiter Hand und als solche nicht die Beste.“**

**Das Tier bereitet die Nahrung nur aus dem, was es frisst und fügt keinerlei Nährbestandteile hinzu.**

**Wenn der Mensch das Tier isst, so bekommt er nur das, was das Tier zu seinem eigenen Lebensunterhalt gebraucht hat, zuzüglich der Abfallstoffe der zerfallenen Gewebe des Tierkörpers. Einige von diesen Abfallstoffen reizen wohl in hohem Maße, nähren jedoch keinesfalls.“**

Gleichermaßen kommt auch die von uns – auch von vielen Ärzten und Spitälern heute noch – so hoch in Ehren gehaltenen, gerade wegen ihres angeblich „kräftigenden“ Charakters geschätzte Fleischbrühe oder Bouillon nicht eben rühmlich weg.

**Dr. Bircher** schrieb:

**„Fleischbrühe ist eine wässrige Lösung aller jener Stoffe, welche im Fleisch, im Bindegewebe und in den Knochen des Tieres in löslichem Zustande enthalten sind. Es sind ausnahmslos verbrauchte Substanzen, die beim Zerfall der Nährstoffe entstanden sind. Als sie noch im lebenden Tier lagerten, harrten sie der Lösung durch das kreisende Blut, durch welches sie nach den Nieren getragen und dort als Harn ausgeschieden werden sollten. Bouillon und Harn unterscheiden sich nur durch die wenigen Umwandlungen, welche die Zerfallsstoffe auf dem Wege zu den und durch die Nieren noch erleiden.**

**Die Extraktstoffe üben einen verderblichen Einfluss auf lebenswichtige Organe aus, insbesondere auf die Kapillaren und das Gefäßsystem.**

**Je mehr Muskelfleisch in der menschlichen Nahrung vorhanden ist, desto größer wird die Disharmonie in ihrer Zusammensetzung.“**

Wollen wir auch noch einen englischen Forscher, **Dr. Abernethy** hören:

**„Gute Fleischbrühe hat als Kräftigungsmittel ungefähr denselben Wert wie guter Urin, denn eine Analyse der Fleischbrühe ergibt ein ähnliches Ergebnis wie eine Harnanalyse.“**

Beliebig könnten solche Zitate vermehrt werden. Ich denke aber, diese werden wohl genügen, um uns in ziemliche Bestürzung und Verlegenheit zu bringen. Was tun? Ist wirklich kein Positivposten zu finden? Ja, vielleicht weil Fleisch Substanzen enthält, die unsere Nerven angenehm erregen, so dass wir uns nach einer guten Fleischmahlzeit ganz aufgemuntert vorkommen. Im oft gar trüben Alltag ist das auch nicht ganz zu verachten.

Hören wir nochmals **Dr. Bircher**:

**„Es ist für mich wahrscheinlich, dass solche beim Menschen unter reichlich Eiweißzufuhr entstehenden Erregungszustände von ihm missverstanden und als Kraftgewinn gedeutet werden, dass also der Glaube an die „Kraftnahrung“ Fleisch aus diesem falsch gedeuteten Erlebnis herrührt, nicht nur aus den falschen Lehren. (Wie beim Alkohol!)**

**Nach einer reichlichen Fleischmahlzeit ist die Leistungsfähigkeit bei jedermann herabgesetzt, obschon gar mancher sich durch das subjektive Gefühl der Erregung täuschen lässt, einer Erregung, die für eine Zeitlang den Notschrei nach Vitaminen und Basen übertönt und so auch die weitere Täuschung einer besseren Sättigung entstehen lassen kann.“**

Nun müssen wir aber diesen Wirrwarr unserer bisherigen Ansichten gegen die neuen Überlegungen für den Alltag unseres Haushaltes entwirren. Ihr wisst alle, welche Rolle das Fleisch im Bauernhaushalt und als wirtschaftlicher Faktor im Bauernbetrieb spielt. Ich möchte trotz der fraglichen Güte als Nahrungsmittel, das Fleisch nicht vom Tisch verbannen und reinen Vegetarismus predigen. Denn auch hier kann man Ernährungsfehler machen Die nachfolgende Tabelle orientiert über den Gehalt an **Harnsäure** und **Purinstoffen** von:

Suppe mit Knochen zubereitet	0,08%
Suppe mit Fleisch zubereitet	0,24%

Kraftbrühe für Kranke	
Gehacktes Fleisch 8 Stunden gekocht	1,21%
Beefsteak	0,22%
Kalbskoteletten	0,60%
Fleischsaft	8,62%
Kakao	10,24%
Bohnen-Kaffee	12,15%
Schwarztee	30,38%

Diese Tatsachen lagen meinem früheren Rat zu Grunde, der noch einmal wiederholt sei:

**Kakao** nicht täglich genießen, einmal in der Woche genügt

**Bohnenkaffee** sollte nicht täglich genossen werden

**Schwarztee** gibt's nur in Ausnahmefällen, für den Alltag sind unsere einheimischen Blätter- und Blütentees (Kräutertee) am Platze.

In Sachen Fleisch lässt sich für den Bauernhaushalt die Frage leider nicht auf Vegetarier- oder Fleischesser vereinfachen. Viele der Bauernbetriebe sind Produzenten von Fleisch. Aus ihrer Viehhaltung fließen ihnen je nach Betriebsart 57 bis 70 Prozent der Brutto-Einnahmen zu. Sie sind ferner Selbstversorger für Fleisch.

Immerhin tut jeder Bauernhaushalt gut daran, seine Ansichten über die „Kraftquelle“ Fleisch unter die Lupe zu nehmen und den nicht wegzuleugnenden wissenschaftlichen Erkenntnissen Rechnung zu tragen.

Was müssen wir für Folgen in Kauf nehmen, wenn wir uns darüber hinwegsetzen? Wieder ließe sich eine lange Reihe von Zitaten anfügen. Ich kann darauf verzichten. Dafür möchte ich das vorzügliche, aus der Zeitschrift von Dr. R. Bircher, „Der Wendepunkt“ Nr. 2 1959 auch euch zur Kenntnis bringen: Die Erfahrungen aus 20-jähriger Leitung eines Krankenhauses von 300 Betten, an 422 943 Patienten, in Batavia (Indonesien) und zehnjähriger Forschungsarbeit in Europa lassen **Dr. med. C.D. de Langen**, Professor an der Universität Utrecht (Holland), schreiben:

**„Überall sieht man, dass bei wachsendem Wohlstand eine Verschiebung von der Stärkenahrung zur Eiweiß- und Fettnahrung – und eine Verschiebung von der pflanzlichen zur tie-**

**rischen Nahrung – hin stattfindet, und überall sieht man in der Tat, dass die genannten Krankheitsbilder mit dieser Verschiebung zusammenhängen...“**

Nämlich die der **Zivilisations- und Abnützungskrankheiten**, wie zum Beispiel Herz- und Kreislaufleiden, Arteriosklerose und Blutdruckkrankheit, Krebs, Diabetes, Rheuma, Gallen- und Leberleiden, Nieren- und Blasenleiden, Schwangerschaftstoxikose, Schilddrüsenüber- und Schilddrüsenunterfunktion, multiple Sklerose, perniciöse Anämie u.a.m.

Ist das nicht aufrüttelnd, muss nicht für die beliebten Schnitzel ein gar beängstigender Tribut bezahlt werden?

Auf einen zweiten Punkt unserer falschen Ernährungsweise macht Prof. de Langen im gleichen Artikel folgendermaßen aufmerksam:

**„Wir brauchen auch zu viel Kochsalz mit unserer Kost, die so reich an Tierfett, Tiereiweiß und Weißbrot ist.“** Wiederum geht der Anstieg des Kochsalzverbrauchs (12 bis 20 g je Tag, statt 3 bis 5 g) mit jenem der genannten Krankheiten parallel.

Wir wissen es längst, trotzdem sei es nochmals wiederholt: zu viel Kochsalz schafft eine große Bereitschaft für

**Krampf- und Erregungszustände der Nerven,  
Katarrhe der Schleimhäute  
Krebs der Verdauungsorgane  
Wasserbildung und Entzündungen in der Haut  
und den Geweben (Ödeme und Ekzeme)**

Beachten wir: Für ein Gramm Kochsalz muss der Körper 100 g Wasser speichern.

Bis 10 g Kochsalzzufuhr muss allein schon 1 kg Speicherwasser den Körper beschweren, um alle Gewebe wässriger zu machen. Das kann doch nicht ohne Störungen ablaufen!

Und als dritte verhängnisvolle Gewohnheit, die uns den genannten Krankheiten unterwirft, ist die **zu große Nahrungsmittelzufuhr**, schreibt Dr. de Langen. Er ist damit nicht allein, wie wir bereits früher gesehen haben. Recht interessant und aufschlussreich sind im Zusammenhang mit Überernährung die Tierversuchsergebnisse des Amerikaners Clive M. McCays, die Dr. de Langen ebenfalls erwähnt:

**„Wenn die Tiere durchwegs knapp ernährt wurden, blieben sie bei sonst gleichen Bedin-**

**gungen fast ganz krankheitsfrei und erreichten bei erstaunlicher Geschmeidigkeit und jugendlichem Aussehen ein außerordentliches Alter.“**

Sie bewiesen damit das Gesetz der Nahrungsökonomie, das unserem Körper innewohnt, schreibt Dr. Bircher.

Je weiter die Forschungen fortschreiten, desto dringlicher ertönt der Mahnruf:

**Überflüssige Nahrungszufuhr ist in ungeahnt hohem Maße gesundheitsschädlich.**

Eine eiweiß- und fettreiche, einseitig zusammengesetzte, an aktiven Mineralstoffen und Vitaminen verarmte Kost führt zu einem steten undefinierten Hungergefühl, das immerfort nach Befriedigung ruft und doch mit solcher Kost nicht gestillt werden kann.

Ein Heißhunger nach Fleisch beruht auf Mangel an Vitaminen der „B“-Gruppe. Weißbrot verlangt also nach dem Fleischessen – eine Ess-Sünde ruft nach der anderen.

Wie lösen wir nun dieses so schwierige Problem praktisch, für unseren Haushalt und Betrieb?

**Einmal räumen wir auf mit dem Irrtum, Fleisch und überhaupt die stark eiweißhaltigen Nahrungsmittel gäben „Kraft“.**

Wir wissen, Eiweiß ist ein Aufbaustoff – kein Betriebsstoff, oder wenigstens ein sehr unrationeller, gefährlicher. Wir wissen auch, unser Körper ist auf **Traubenzucker**, die er aus Stärke und Zuckerarten bereitet, **als seinem arteigenen, daher besten Betriebsstoff** gebaut.

Auch diese Tatsache untermauert **Dr. de Langen** mit Tier-Experimenten:

**„Wurden Tiere (z.B. Ratten oder Eichhörnchen) sehr hohen Belastungen ausgesetzt, so dass sie in einer Drehtrommel lange um ihr Leben laufen mussten, unterlagen sie den Anstrengungen nur, wenn dem Futter der Tiere beträchtliche Mengen von tierischem Eiweiß und Kochsalz zugesetzt wurden. Geschah dies nicht, so waren die Ergebnisse negativ, d.h. die Tiere waren nicht zu erledigen.“**

**„Unter dem Einfluss von Kochsalz und Tierweiß entsteht eine abnormale starke Kapillar-**

**tätigkeit und eine größere Empfindlichkeit für alle Formen von Stress“, d.h. Überbeanspruchung, schreibt Dr. de Langen.**

Das sollte uns doch ein Fingerzeig sein, auf welche Art wir unserer ständigen Überbeanspruchung am ehesten gewachsen sein würden.

Weshalb passen wir bei unseren Maschinen und Motoren so sehr auf, dass jedem sein arteilgender, spezieller, sein rationellster Betriebsstoff zugeführt wird und bei unserem Körper tun wir es nicht? Wenn wir es denn schon gesagt bekommen, schon wissen und tun es nicht, müssen wir von allen guten Geistern verlassen sein und verdienen gar nichts anderes als Störungen, d.h. Krankheiten

Wenn schon Fleisch, d.h. Eiweißnahrung **keine Kraft** gibt, ist eigentlich der Weg frei, dass wir es auch **nicht mehr in „großen“ Mengen zuführen müssen.**

Dem Fleisch sollen wir daher zu seiner Ergänzung und Entgiftung reichlich Rohsalate und Kartoffel hinzufügen.

Weshalb nicht Salat, Kartoffeln und Bratwurst essen, statt umgekehrt? Beginnen wir außerdem jede Mahlzeit mit Früchten – mit Äpfeln vor allem, aber nicht nur mit einem Schnitzel oder Salaten, dann ist weitere Vorsorge getroffen. Freilich, eine absolute Gesundheitskost haben wir damit noch nicht, aber dafür arbeiten und schwitzen wir strammer an der frischen Luft als viele andere Leute. Das trägt nicht wenig zum Verkräften von Ess-Sünden bei, und vor allem, so viel ist in jedem Haushalt leicht durchzuführen.

Den Schülerinnen der „Hausmutter Schule“ riet ich: „Macht als junge Frauen im neuen Heim die Fleischstücke nicht kleiner als die Schwiegermutter bisher – aber sorgt nach und nach für drei bis vier fleischlose Tage, mit sorgfältigen, beliebten Menüs, wie ihr sie ja lernt. Sorgt auch für abwechslungsreiche und gute Salate, dass jeder unbemerkt mehr davon isst, als er eigentlich im Plan hatte. Geht selbst mit dem Apefessen voran, so lange, so still beharrlich und unentwegt, bis es eurer Familie zur Gewohnheit wird. Und erklärt es euren Familien, wenn sie fragen, aus welchen Gründen man so handeln müsse“.

Zum Schluss sollte ein weiterer verhängnisvoller Schaden der zu reichlichen Eiweißkost besprochen werden. Sie verursacht im Darm **Fäulnis statt Gärung**, weil sie, besonders noch in gekochtem Zustande, dazu bei über-

reichlichem Genuss, zu wenig Sauerstoff im Darm zu binden vermag. Damit bekommen die Fäulnisbakterien gute Entwicklungsbedingungen, der Stuhl wird dunkel, arg stinkend und meist auch zu fest. Darmfäulnis und Verstopfung sind da.

Die Folge ist eine Überflutung des Blutes mit Giftstoffen, die der Leber schwere zusätzliche Entgiftungsarbeit verursachen. Dieses Organ wird überfordert und der Riegel zur Entgiftung des Körpers gelockert oder außer Betrieb gesetzt.

Das Gegenteil passiert bei vorwiegend und vor allem **roher Kohlehydrat-Nahrung**: Früchten, Salaten, Kartoffeln. Der Sauerstoff im Darm wird gebunden, die Colibakterien arbeiten normal, **vergären** den Inhalt. Der Stuhl riecht infolgedessen nicht mehr stinkend, sondern leicht säuerlich, ist hell und geschmeidig. Der Leber wird nicht mehr zugemutet, als was sie zu bewältigen vermag, gesundes, reines Blut versorgt alle Körperzellen.

Diese beiden Situationen sind grundverschieden, ja einander entgegengesetzt, je nachdem, wie wir die Nahrungswahl treffen. Die erste schafft hochgradige Krankheitsbereitschaft, die andere wirkt gesundend.

Nicht nur bei unseren Haustieren beobachten und kontrollieren wir vorteilhafterweise die Ausscheidungen, sondern auch bei uns selbst und treffen sofort Gegenmaßnahmen, wie bei jenen.

Nun sei noch kurz vom

## **Käse**

als weiterem konzentriertem Eiweiß- und Fettlieferanten gesprochen. Sein Ausgangsmaterial, die Milch, ist ja ganz ideal. Durch seine Herstellungsart ist er aber sehr viel eiweiß- und fetthaltiger geworden, die Mineralstoffe, Vitamine und anderen Wirkstoffe sind größtenteils in der Magermilch oder Molke zurückgeblieben.

Zugefügt wird ihm nur eine respektable Natrium-Chlor-, d.h. Kochsalzmenge. Aus den vorhergehenden Ausführungen sind wir ja nun im Bild, wie wir ein solches Nahrungsmittel als Förderer unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu bewerten haben. Diese untergraben wir unfehlbar, wenn wir auch den Käse in „**grogen**“ **Mengen verzehren**, in der Auffassung, er spende Kraft. Begleiten wir ihn aber jedes Mal, wenn er zu Zwischenmahlzeiten gereicht wird mit Äpfeln oder Birnen, zu den Mahlzeiten aber mit Rohsalaten, neutralisieren wir seine Schäden.

Im übrigen seien wir dankbar, dass er sich auch in kleinen Mengen als hervorragende Bereicherung von Kartoffel- und Getreidegerichten erweist.

Zuletzt kämen nun noch die

## **Eier**

zur Sprache. Nicht ohne Berechtigung sind sie zu Beginn dieser Besprechung zusammen mit dem Fleisch und Käse in ein und dieselbe Linie eingereiht worden. Als konzentrierter Eiweißträger können sie nichts anderes verursachen als jene. Sie sind auch anzuwenden wie jene, **sparsam, weise, als wertvoller Zusatz zu Getreide- und Kartoffelgerichten oder mit Rohsalaten.**

Man darf nicht glauben, mit puren Eiermahlzeiten, Spiegelei, Rührei, Eierrösti, Eierkuchen, Eieromeletten tue man sich etwas Gutes.

Hat eine Mutter einem Patienten, sei es ein alter oder junger, großer oder kleiner, vorübergehend auf die Beine zu helfen, dann opfere sie jeden zweiten Tag ein Eigelb, verrührt in lauwarmer Milch, Frucht- oder Gemüsesäften oder heißem Wasser mit Cenovispaste (Hefeextrakt). Wohl ist der Eidotter auch ein konzentriertes Nahrungsmittel, aber ein vielseitigeres d.h. recht gut ausgewogenes, mit Mineralstoffen und Vitaminen begleitet.

**Nie aber genieße sie selbst oder ihr Patient den Eidotter mit Alkohol zusammen.**

Was sie an einem Ort aufbaut, trägt sei am andern wieder ab, das ist unklug. Nie auch verabreiche sie einem Patienten das Eiweiß, es ist ein zu einseitiges, zu konzentriertes Mittel, das nur Schaden stiften kann.

Nach Dr. Schmid haben neuere Untersuchungen erwiesen, dass das Eiklar einen Anti-Vitaminfaktor „Avidin“ enthält, der Vitamine 1:1 zu blockieren vermag.

Damit wären wir nun am Ende unserer Ernährungslehre angelangt. Ich bin mir voll bewusst, dass auch nach diesen weiteren Aussagen noch vieles zu besprechen wäre. Betrachten wir auch dies immer noch als Anfang, horchen und lernen wir stetig weiter.

**Dr. Thomas Parran**, führender Mann des amerikanischen Gesundheitsdienstes sagte:

**„Wir müssen alle daran denken, dass keiner durch Zufall gut ernährt wird. Jeder Bürger sollte ein tiefgründiges Wissen um die neuzeitliche Ernährung besitzen. Jeder von uns muss lernen, wie die Nahrungsmittel täglich zu wählen sind, damit die Nahrung eine ausgeglichene**

**ist. Wir müssen essen, um zu leben und nicht leben, um zu essen.“**

Nach wie vor sind Menschen, die sich um eine richtige Ernährung bekümmern, noch Ausnahmen, aber eine richtige Sache muss immer zuerst durch eine Vorhut getragen werden, ehe sie Allgemeingut wird. Seien wir tapfer diese Vorhut, es wird nicht unser Nachteil sein. **Wir werden früher die Vorteile genießen, früher den Schäden** entgehen, wenn wir beherzigen, was

**Dr. Hindhede rät:**

**„Lebe einfach! Bedenke, dass einfache Nahrungsmittel wie grobes Brot, Kartoffeln, Milch, Butter, Obst und Gemüse das Gesündeste von allem sind. Lass deswegen diese Stoffe – wenn auch nicht deine ganze Ernährung – so doch die Hauptbestandteile sein.“**

## ***Zusammenfassung***

Fassen wir nun die leicht durchzuführenden Ernährungsgrundsätze, welche unsere Familien leiten sollten, um ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit auszubauen, nochmals kurz zusammen.

Wir wollen immer wieder daran denken:

1. Unsere wertvollsten **Hauptnahrungsmittel** sind:  
**Früchte, Gemüse, Kartoffeln, Vollgetreide und Milch.**  
Durch ihren vielseitigen, harmonischen Gehalt an allen benötigten Stoffen – in der richtigen Konzentration – sind sie imstande, alle Organe vollwertig aufzubauen und voll leistungsfähig zu erhalten.
2. Man Sorge daher in erster Linie für eine vielseitige Auswahl, sowohl in der Zubereitung, wie in der Darreichung dieser Nahrungsmittel.
3. Was davon roh genossen werden kann, wird nicht gekocht, damit es seine volle Lebens- und Wirkkraft entfalten kann.
4. Jede Mahlzeit ist mit genügend Rohkost zu beginnen – Früchten oder Salaten – daher ist die Suppe wegzulassen oder später nachfolgen zu essen.
5. Suppen können als „Eintopfgericht“, nahrhaft und bekömmlich – nach einem reichlichen Früchte- oder Salatteller, mit Vollkornbrot oder Schalenkartoffeln, als ganze Mahlzeit dienen.
6. Als **Zusatz-** nicht als Hauptnahrungsmittel sind alle konzentriert eiweiß- oder fetthaltigen Nahrungsmittel zu bewerten:  
**Fleisch und Wurstwaren, Speck, Käse und Eier.**  
Weil sie zu einseitig, zu unharmonisch und zu konzentriert zusammengesetzt sind, dazu ohne ausgewogenes Mineralstoff- und Vitamingemisch, hinterlassen sie Schlackenstoffe, die ernsthafte Krankheiten erzeugen.  
Zusatz-Nahrungsmittel sind daher vorsichtig wie weise zu dosieren und immer mit rohen Früchten, Salaten oder Kartoffeln zu ergänzen und zu begleiten.
7. Vorsichtiger, überlegter und sparsamer Verwendung von zusätzlichen Fetten und Ölen, Kochsalz und Zucker ist am Platz.

8. Nach Möglichkeit zu meiden sind – wenigstens für den Alltagsstisch alle purinhaltigen Genussmittel: Schwarztee kann zum Beispiel durch Blüten- oder Kräutertees ersetzt werden.
9. Die ganze Umstellung sollte langsam, schrittweise und planmäßig erfolgen. Kennt man deren Sinn und Zweck, geht sie leichter.
10. Sorgfältiges, abwechslungsreiches, geschmackvolles Anrichten der Salate, vermehrt deren Genuss.
11. Früchte sind nicht nur Desserts, ergeben in Verbindung mit Milchprodukten und Vollkornbrot äußerst wertvolle Mahlzeiten.
12. Kartoffelgerichte müssen mit Sorgfalt und Liebe als eine hochwertige Nahrung zubereitet werden.
13. Hochwertiges Vollkornbrot ist der „Stab des Lebens“, deshalb soll es in seiner Unübertrefflichkeit unseren Alltagsstisch versorgen. Weißmehlprodukte bilden nur eine gelegentliche Abwechslung und Ausnahme.
14. Milch ist so viel wie möglich roh zu verwenden und mit Vollkornbrot, Rohgemüsen und Früchten zu begleiten.
15. **Bedenke:** „Übermäßige und überflüssige Nahrungszufuhr ist in ungeahnt hohem Maße gesundheitsschädlich.“ Daher zielen wir auf **Vollwertigkeit** und **Mäßigkeit**.

***Mit einigen Zitaten wollen wir nun unsere Ernährungslehre schließen:***

**„Wohlgetan ist es, die Gesunden sorgfältig zu führen,  
damit sie nicht krank werden.“**

*Hippokrates (460-375 v.Chr.)*

*Arzt der Antike*

**„Erhaltung und Pflege der Gesundheit  
sind billiger als ihre Reparatur.“**

*Prof. Kollath*

**„Wo die Gesundheit geschädigt ist,  
werden alle Reichtümer sinnlos.“**

**„Deine Nahrung soll Heilmittel,  
deine Heilmittel sollen Nahrung sein.“**

*Hippokrates (460-375 v.Chr.)*

*Arzt der Antike*

**„Seit der Erfindung der Kochkunst  
essen die Menschen doppelt soviel,  
wie die Natur verlangt.“**

*Benjamin Franklin (1706-1790),*

*amerikanischer Politiker, Schriftsteller und Naturwissenschaftler*

**„Wir werden nicht nur geboren  
durch unsere Mutter,  
sondern auch durch unser Mutter Erde,  
die mit jedem Mund voll Nahrung  
täglich in uns Einzug hält.“**

*Philippus Paracelsus (1493-1541)*

## *Biographie*

### **Ein kurzer Abriss des Lebens von Maria Müller**

*Ursula Remund Fink*

Maria Müller-Bigler wurde am 26. September 1894 im Bauerndorf Wieseln bei Worb geboren, wo sie auch ihre Kindheit verbrachte. Ihre Eltern hatten einen Landwirtschaftsbetrieb erstanden, welcher heruntergewirtschaftet war und den ganzen Einsatz der Eltern abverlangte. Auf dem Hof lebte auch noch ein „Göttli“, ein Onkel von Maria Müller, welcher mitarbeitete. Die Verhältnisse waren aber immer sehr bescheiden. Maria Müller hatte sechs Geschwister, vier Brüder und zwei Schwestern, für welche sie als die älteste Tochter eine gewisse Verantwortung trug. Maria Müller sei eigentlich diejenige gewesen, die die Familie zusammen gehalten habe, da die Mutter so streng arbeiten musste, erklärte B. Müller, der Sohn von Maria Müller, die Situation auf dem Hof. Der jüngste Bruder, der mit Jahrgang 1911 siebzehn Jahre jünger als Maria Müller war, berichtete, hauptsächlich von der Schwester liebevoll aufgezogen worden zu sein. Sie war die Patin ihres jüngsten Bruders, sein „Gotteli“, wie er sie zu nennen pflegte.

Maria Müller besuchte die Primarschule in Vielbringen und machte nach der Schule eine Gärtnerinnenlehre in Lenzburg.

Als Maria Müller noch in der Oberstufe der Primarschule in Vielbringen war, wurde sie von einem Lehrer namens Müller unterrichtet. Aus dieser Bekanntschaft wuchs eine Beziehung, und 1914 heiratete das Paar. Nach der Hochzeit zogen sie auf den Möschberg bei Grosshöchstetten in ein Stöckli, wo 1918 ihr Sohn Beat zur Welt kam. Da Hans Müller eine Stelle als Sekundarlehrer in Grosshöchstetten bekam, wohnte die Familie später in diesem Dorf. Nach verschiedenen Wohnorten innerhalb Grosshöchstetens bauten sie zwischen 1928 und 1929 ein Haus in der Nähe des Bahnhofs, welches später von den meisten liebevoll „das Doktorhaus“ genannt wurde.

Maria Müller war nach der Heirat nie als Gärtnerin außerhalb des Hauses beschäftigt, sie pflegte aber ihren eigenen Garten und unterstützte ihren Mann bei seinen Aktivitäten.

Nach Auskunft von B. Müller war Maria Müller in keinen Vereinen beschäftigt. Die Alkoholabstinenzbewegung, für die sich Hans Müller einsetzte und deren Finanzen Maria Müller von Anfang an betreute, begann schon

ziemlich bald, so dass neben den „eigenen“ Verbandstätigkeiten auch keine Zeit mehr blieb.

Aus der Alkoholabstinenzbewegung wurde die Bauernheimatbewegung, die zunächst bauernkulturell wirksam war. Später kam auch das politische Engagement dazu. Unter Hans Müller wurden die Jungbauern, wie sich die politischen Vertreter der Bauernheimatbewegung nannten, hauptsächlich im Kanton Bern zu einer ernstzunehmenden Gruppierung, welche schließlich auch den Sprung in den Nationalrat schaffte. Von Beginn an war Maria Müller für die Finanzen zuständig, und zwar sowohl für deren Beschaffung wie auch für die Ausgaben. Dies dürfte keine einfache Aufgabe gewesen sein, denn die Finanzen waren immer knapp und dies verlangte ein sorgfältiges Einteilen von Maria Müller. Mit dem politischen Zusammenbruch 1946 verschärfte sich die Situation.

1932 wurde auf dem Mösberg die Bauernheimatschule gegründet. Ein wichtiger Teil der Bauernheimatschule war die Hausmutter- und Hausvater- und Hauskinder- und Hausgärtchenschule für junge Bäuerinnen, welche von Anfang an von Maria Müller geleitet wurde, und an welcher sie immer auch als Lehrerin wirkte.

Maria Müller war gleichzeitig Hausfrau und Mutter, die Buchhalterin der Bauernheimatbewegung, die Leiterin der Hausmutter- und Hausvater- und Hauskinder- und Hausgärtchenschule und Lehrerin. Zusätzlich arbeitet sie zunächst die gesamte verfügbare Literatur zur „Ernährung“ auf und entwickelte daraus eine neuzeitliche Ernährung für die Bauern. Etwas später sichtet sie auch die Literatur zu den biologischen Landbaumethoden und probierte alles in ihrem Garten aus. Die Erkenntnisse aus der Ernährungslehre ließen in ihr die Überzeugung reifen, dass gesunde, von chemischen Rückständen unbelastete Nahrungsmittel für die Gesundheit der Menschen unabdingbar seien. Die Frage war nur, wie solche Nahrungsmittel zu ziehen wären.

Das Studieren der Literatur verschob sie auf die Nachtstunden. Einerseits dürften die Tage bei einem solchen Arbeitspensum immer zu kurz gewesen sein, andererseits litt sie oft unter Schlaflosigkeit. Die Resultate ihrer Studien gab sie in Vorträgen, in Artikeln in der „Vierteljahresschrift für Kultur und Politik“ und in drei kleinen Büchern weiter.

Die Gesundheit war ihr das wohl größte Anliegen überhaupt. Die Besorgnis um eine gute Gesundheit zunächst ihrer Familie und später des ganzen Bauernstandes war ihr Ansporn für das, was sie in ihrem Leben geleistet hat: den Entwurf einer neuzeitlichen Ernährung für den Bauernstand und die Initiierung der organisch-biologischen Landbaumethode.



Hausmutter Schule

Maria Müller schöpfte ihre Kraft für die Bewältigung des enormen Arbeitspensums aus einer tiefen Religiosität, welche sie aber im Gegensatz zu ihrem Mann nicht in Worte zu fassen pflegte, sondern in Taten. Sie lebte auch in einer engen Beziehung zur Natur, besonders zu den Blumen, deren Anblick sie immer als Seelennahrung bezeichnete.

Maria Müller war eine unermüdliche Schafferin im Hintergrund. Sie suchte die Öffentlichkeit nicht. Als eigentlich schüchterner Mensch war sie zu ihrer später ausgedehnten Vortragstätigkeit nur zu überreden, weil ihr die Sache ein so tiefes, fundamentales Anliegen war.

Bis 1967 konnte sie ihr ganzes Arbeitspensum bei guter Gesundheit bewältigen. Dann aber erkrankte sie an Krebs und verstarb kurze Zeit nach ihrem 75. Geburtstag im Herbst 1969.

*Aus: Lizentiatsarbeit von Ursula Remund Fink: „Die Aktivitäten der Maria Müller, Frau von Nationalrat Hans Müller (Univ. Zürich, 1997)“*

## **Landbau und Ernährung gehören zusammen**

### **Gesunde Ernährung gehörte für Maria Müller wie eine Zwillingsschwester zum Biolandbau**

Maria Müller wusste, dass Gesundheit und Fruchtbarkeit auf dem Acker und im Garten Voraussetzungen für die Gesundheit der Menschen sind. Jede und jeder möchte gesund sein. Trotzdem gehen die meisten Menschen sehr leichtfertig mit diesem Gut um. Sie verpesteten die Luft und das Wasser und sie berauben die tägliche Nahrung durch Raffination und durch Zerlegen und neu Zusammensetzen der wichtigsten Vitalstoffe.

Maria Müller wusste die Erkenntnisse von Hinheide, Bircher, Waerland und Kollath gekonnt in die bäuerliche Sprache zu übersetzen und ihren Schülerinnen die Bedeutung einer möglichst naturbelassenen Nahrung wichtig zu machen. So hat das, was wir heute Vollwerternährung nennen, in vielen hundert Familien Eingang gefunden, lange bevor in jedem Heftli darüber zu lesen war. Maria Müller hat weder den biologischen Land- und Gartenbau noch die Vollwerternährung „erfunden“. Trotzdem hat sie beiden als wirkungsvolle Wegebreiterin gedient. Alle, die sie persönlich gekannt und erlebt haben, sind ihr heute noch dankbar für diesen Dienst.

*Werner Scheidegger, Kultur und Politik, Heft 5/1994*

### **Gedanken zum Lebenswerk Maria Müllers**

Sie war ein Emmentaler Bauernkind und gelernte Gärtnerin, als sie 20-jährig den Sekundarlehrer Hans Müller heiratete. Ein nicht sehr stabiler Gesundheitszustand der beiden jungen Eheleute veranlasste Maria Müller, sich nach neuzeitlichen Ernährungserkenntnissen umzusehen.

Zu einer wichtigen Säule des Wirkens von Maria Müller zählt ihr ausschlaggebender Einsatz bei der Erarbeitung des organisch-biologischen Landbaues: Als Dr. Hans Müller vor 1946 auf verschiedene Art den Bauern und ihrer Lage auf politischer Ebene zu helfen versuchte, setzte sich Maria Müller bereits intensiv mit dem biologischen Landbau auseinander. Durch eine biologische Bewirtschaftung des Bodens sollten die Produktionskosten gesenkt, die Erträge qualitätsmäßig gesteigert, der Gesundheit gedient und eine dauernde Bodenfruchtbarkeit gesichert werden.

Sie arbeitete die gesamte damals bekannte Literatur auf das sorgfältigste durch – dazu zählten die Schriften von Sir Albert Howard, (von) Raoul

Heinrich France´, (von) Franz Sekera und Margarethe Sekera, (von) Alois Stöckli sowie die Grundlagen der seit 1924 präsenten biologisch-dynamischen Wirtschaftsweise. Eine Fülle von Notizen in den erwähnten Werken sowie Auszüge aus denselben bezeugen die Intensität, mit welcher sie diese Studien betrieb. Mit einer unfehlbaren Sicherheit erkannte sie Wesentliches und Unwesentliches, trennte Brauchbares von Unbrauchbarem, erprobte alles, was nur irgend möglich war, zuerst im Garten und erarbeitete so mit einer ungeheuren inneren Klarsicht die Grundlagen für das, was später unter dem Namen „Organisch-biologischer Landbau“ in die Welt ging.

Eine 20-jährige Versuchsarbeit im Schulgarten war getan worden, ehe 1951 eine entscheidende Wende in der jungen Methode erfolgte: Der Beginn der Zusammenarbeit mit Dr. Hans Peter Rusch. Auch seine Angaben wurden von Maria Müller kritisch geprüft, ehe sie von Dr. Hans Müller in die Sprache der Bauern übersetzt, diesen mitgeteilt und zur Erprobung übergeben wurden. Ein Jahr vor ihrem Tod erschien die Frucht dieser unsagbaren Arbeitsleistung (das Studium der Fachliteratur erfolgte vielfach nachts) in Form einer Schrift:

„Praktische Anleitung zum organisch-biologischen Gartenbau“

Mit klaren Worten, kurz und bündig, („genial einfach – einfach genial“, lautet eine Beurteilung) wurden hier die Grundlagen der Methode und ihre praktische Anwendung dargetan.

Maria Müller war in der Bewegung der Ideenlieferantin, sie bereitete die Materie der Methode auf – die Erforschung des biologischen Landbaues in Theorie und Praxis war allein das Werk von Maria Müller, sie war die Seele der Sache.

*Helga Wagner*

## Literaturverzeichnis

- Abderhalden Emil** \*Die Grundlagen unserer Ernährung\*  
Dr. med.
- Abderhalden Rudolf** \*Vitamine – Hormone – Fermente\*  
Dr. med
- Berg Ragnar** \*Die Vitamine\*  
Dr. chem. Eiweißbedarf und Mineralstoffwechsel bei einfachster Ernährung
- Bircher-Benner M.** \*Eine neue Ernährungslehre\*  
Dr. med. \*Grundzüge der Ernährungs-Therapie auf Grund der Energetik\*  
\*Ungeahnte Wirkungen falscher und richtiger Ernährung\*  
\*Ordnungsgesetze des Lebens als Wegweiser zur Gesundheit\*  
\*Die praktische Form der neuen vollwertigen Ernährung mit  
Einschluss der Rohkost\*  
\*Revolution der Ernährung\*
- Bircher Ralph** \*Kernsätze der Ernährung\*  
Dr. oek. \*Bircher-Benners Ernährungslehre in der Gegenwart\*  
\*Was die Ernährung zur Gesundheit beitragen kann\*  
\*Lebenswerte Gegenwart\*  
\*Hunsa, das Volk das keine Krankheit kennt\*
- Brucker M.O.** \*Zucker und Gesundheit – Der Zucker als pathogenetischer  
Dr. med. Faktor\*
- Hagen v. M.** \*Die Nahrungsmittel sollen unsere Heilmittel sein\*
- Haller v. Alb** Dr. \*Die Küche unter dem Mikroskop\*  
Dr. \*Gefährdete Menschheit\*
- Hindhede M.** Dr. med. \*Moderne Ernährung\*  
\*Die moderne Ernährungslehre\*  
Praktisches Kochbuch zum System Dr. med. Hindhede
- Heupka W.** Prof. \*Was enthalten unsere Nahrungsmittel?\*
- Dr. med. u. Dr. G. Rost
- Jackson R.** Dr. med. \*Nie mehr krank sein\*
- Keller H.** Dr. med. \*Wie ernähren wir uns richtig und billig\*  
u. William Müller
- Kollath W.** \*Zivilisationsbedingte Krankheiten und Todesursachen\*  
Prof. Dr. med. Lehrbuch der Hygiene Bd. I./II.  
\*Der Vollwert der Nahrung\*  
\*Getreide und Mensch – eine Lebensgemeinschaft\*  
\*Die Ernährung als Naturwissenschaft\*  
\*Kultursiechtum und Säuretod\*
- McCann Alfr.** Dr. chem. Gesundheitskommissar USA
- Müller Hs.** Dr. med. \*Der gesundheitsfördernde und heilende Wert der Fruchtsäfte\*
- Talfarico G.** Dr. med. \*Die Wirkkräfte unserer Nahrungsmittel
- Ponle J.** Dr. med. \*Lebensgesetze\*
- Schmid Ed.** Dr. med. \*Sinnvolle Ernährung – Gesundes Leben\*
- Schneider E.** Dr. med. \*Nütze die Heilkraft unserer Nahrung\*

<b>Schnitzer J.G.</b> Dr. med. dent.	*Gesunde Zähne – durch richtige Ernährung – ein Gradmesser allgemeiner Gesundheit*
<b>Schuphan W.</b> Prof. Dr. <b>Neuweller W.</b> Prof.Dr. med. <b>Waerland A.</b>	*Zur Qualität der Nahrungspflanzen* *Die Vitamine der Milch* *Die Grundprinzipien der modernen Gesundheitskultur* *Befreiung aus dem Hexenkessel der Krankheiten* BD. I/II.
<b>Winkelmann W. F.</b> Dr. <b>Ziegelmayr W.</b> Dr.	*Die Vitamine* *Unsere Lebensmittel und ihre Veränderungen*

## ***Ergänzende Quellenangabe zur 6. Auflage 2014***

<b>Bankhofer</b> , Prof.Hademar:	Ein Vorwort in: Nahrung als Medizin .Gesünder von Tag zu Tag von Rene Wenzl/Christian Matthai, Kneipp-Gesundheitsbibliothek Band 5(2005)
<b>Fink Remund</b> , Ursula:	Die Aktivitäten der Maria Müller, Frau von Nationalrat Hans Müller. Lizentiatsarbeit Universität Zürich(1997)
<b>Friedel</b> , Univ.Prof.DI.Dr.Agr.Jürgen.K(2014):	Terra mater spezial, Ausgabe April 2014/32
<b>Pfeiffer</b> , Univ.Prof.Dr.Andreas F.H.(2014):	E&M Editorial, E&M-Ernährung und Medizin 2014:29:1
<b>Scheidegger</b> , Werner:	Bio Form Schweiz, Kultur und Politik Heft 5/1994 und Heft 1/2012
<b>Zerm</b> , OA Dr.Roland u.OA Dr. Mathias Kröz (2014):	Hafertage bei Diabetesmellitus Typ 2 und ausgeprägter Insulinresistenz. E&M-Ernährung und Medizin; 29:13-15

## **Impressum**

Eigentümer und Verleger: Förderungsgemeinschaft für gesundes Bauerntum  
ZVRNr. 261498977

p.A. 4060 Leonding, Nöbauerstraße 22, Telefon/Fax:0043 (0) 732/675363

Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlegers

Titelillustration: Claudia Viechtbauer

Satz: print it – Werbeagentur,

Haidfeldstraße 33, 4060 Leonding.

Druck: Krammer-Repro Flexo Print GmbH, Spaunstraße 5, 4020 Linz

Gedruckt auf Desistar (holzfreies Naturpapier). ausgezeichnet mit dem österreichischen Umweltzeichen, Blauer Engel und Weißer Schwan.

