

Gegen Fleisch und gegen Zucker

Von

Dr. Bircher-Brenner (Zürich)

Unsere Epoche des Fortschritts ist an den Aufgaben menschlicher Ernährungspraxis mit bedeutender Unachtsamkeit vorbeigegangen. Man darf sagen, daß das Veterinärwesen für den Tierstand ernährungshygienisch besser sorgt als die Menschen für ihr eigenes Ernährungssystem. Und doch ist rationelle Ernährung wichtiger als Medizin. Durch Ernährungsschäden entstehen sehr viele Krankheiten, wird der Körper untüchtig und Läsionen leichter zugänglich. Ein Grundfehler unseres heutigen Ernährungssystems ist der übermäßige Verbrauch von Fleisch und Zucker. Das ist ein Mißstand, der fast schon hundert Jahre dauert. Die Ärzte des 19. Jahrhunderts standen noch unter dem Einfluß einer chemischen Wissenschaft, deren Erkenntnisse heute als irreführend festgestellt sind. Man achtete überaus auf die chemischen Bestandteile der Nahrung und betonte die Nahrhaftigkeit einzelner Nahrungsmittel, wie Schokolade und Kakao.

Man weiß heute, daß diese Dinge keinesfalls so nützlich sind, sondern weit mehr Schaden anrichten, und daß es zum Beispiel ganz verkehrt ist, Kindern Kakao zu geben. Es wirkt geradezu bizarr, wie stark sich dieser Irrtum durchgesetzt hat. Schokolade z. B. gehört zum eisernen Bestandteil des Ausflugsproviantes, und das ist eine ebenso allgemeine Auffassung wie jene, daß ein ordentliches Mittagessen ohne Fleisch nicht denkbar ist. Trotz des Notstandes unserer Zeit hat sich in der letzten Epoche der Zuckerkonsum um das Neunfache, der Fleischkonsum um das Vierfache gesteigert. Und das ist sehr unzutraglich. Dazu kommt die Einführung der Konserven. Auch hier immer wachsender Konsum. Wenn die Verbraucher wüßten, wieviel schädliche Stoffe einer solchen Konserve beigefügt werden, daß z. B. Kupfer dazukommt, um den Sachen eine schöne Färbung zu geben, würden sie die Finger von diesen Blechbüchsen gern lassen. Ein schwerer Mangel unseres Ernährungssystems äußert sich in der Verdrängung des schlichten Vollbrottes durch Weißbrot. Weißmehl aber ist gesundheitlich weitaus weniger zuträglich als die Bestandteile des Vollbrottes.

Im allgemeinen ißt der Mensch überhaupt viel mehr, als er sollte. Schädlich sind auch die Reizmittel, die aus einem nur dunkel empfundenen Bedürfnis heraus verlangt werden. Kochsalz und verschiedene scharfe Gewürze z. B., die alles eher als gesundheitlich nützlich sind, Alkohol, Kaffee und Tee sind Nervenreizmittel ohne jeden Nährwert. Bei einer solchen „Irrtümer- oder Mangelnahrung“, bei der die obigen Mittel und Mittelchen ihre Rolle spielen, leidet der ganze Organismus. Die Zähne verlieren damit von ihrer Härte, und dazu kommt noch der Umstand, daß gekochte Speisen weniger gekaut werden müssen, wodurch der Mensch das Lustgefühl am Kauen langsam verliert und die Speisen förmlich hereinschlingt, was wieder eine sehr unzutragliche Erscheinung ist und auch das Gebiß schädigt.

Die Bekämpfung der verfehlten Ernährungssysteme geschieht nicht mit der notwendigen Eindringlichkeit und Umfassung. Wo zum Beispiel, wie in der Frage des Kochsalzes, eine Richtung den Gebrauch dieses überflüssigen Schärfungsmittels bekämpft, geschieht das ziemlich einseitig, und man übersieht, daß neben dem Kochsalz eine ganze Reihe von heute gebräuchlichen Zutaten und Nahrungsmitteln vorhanden ist, deren Verwendung für die menschliche Gesundheit durchaus schädlich ist. Es fehlt an einer entsprechenden Ausbildung der Ärzte. Die medizinische Disziplin