

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Herausgeber:** Bioforum Schweiz  
**Band:** 8 (1953)  
**Heft:** 4

**Artikel:** "Ich bin so schrecklich müde ..."  
**Autor:** Müller, H.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-890670>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 04.05.2025

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

Unter welch anderen Verhältnissen werden unsere Kinder einst aufwachsen als dies in der Stadt geschehen würde! Für sie wird Haus und Hof, Küche, Garten und Stall ein Paradies immer neuer Entdeckungen sein.

Wie würden uns die Tiere fehlen! Wir könnten nicht mehr im Vorübergehen dem Freudi oder dem Kroni über die Stirne streicheln. Wir könnten nicht mehr dem Liesi und dem Fani in der Mähne «kraulen». Und das Anschmiegen an uns würden wir vermissen. Ach, so vieles würde uns fehlen und könnten wir nicht mehr tun.

Das Bauerntum braucht ganze und keine halben Menschen. Mit Leib und Seele müssen wir dabei sein, wenn das Bauernleben wieder von innen heraus gesunden und erstarken soll.

Auch hier haben wir als junge Menschen unseren Beitrag zu leisten. Durch ihn erhält unser Leben seinen tiefern Sinn. Die Arbeit wird sinnvoll. Sie schafft bleibende Werte, die uns überdauern werden. Das ist der Dank für unsere Treue. A. J.

## *„Ich bin so schrecklich müde...“*

Herr Dr. H. Müller vom Möschberg frug mich, ob ich nicht bereit wäre, für den Leserkreis seiner «Vierteljahrsschrift» über die Müdigkeit zu schreiben. Es ist nämlich auffällig, daß viele Menschen klagen, immerwährend müde zu sein. Gerne erklärte ich mich hierzu bereit, weil diese Frage tatsächlich sehr dringend ist und mich übrigens schon seit vielen Jahren beschäftigt. Zudem ist es für mich ein besonderes Vergnügen, dem Wunsche meines Namensvetters zu entsprechen, weil ich immer noch dankbar an meinen Besuch, vor anderthalb Jahren, auf dem Möschberg zurückdenke, bei dem sich mir eine so schöne, herzerquickende Welt offenbarte, die ja sein Werk sowie dasjenige seiner Helfer und Helferinnen ist. Dieses Werk verdient von allen mit vollen Kräften unterstützt zu werden.

Ich komme diesem Wunsche umso lieber nach, weil ich meine Auffassung in dieser Frage schon längst habe und der Ueberzeugung bin, daß vielen geholfen werden kann. Gleich wie jener Frau, die am 15. Oktober 1934 schrieb: «Ohne eigentlich krank zu sein, empfand ich seit einiger Zeit *eine immerwährende Müdigkeit*». Sie fügte hinzu: «Dieser Zustand kommt wohl daher, weil ich einen mühsamen Beruf ausübe.» Wie mancher wird ausrufen: «Das ist ja gerade mein Fall!»

Wenn eine Tätigkeit schwer und mühsam ist, so ist es bestimmt diejenige des Bauern sowie die der Landbevölkerung im allgemeinen.

Nun stimmt die Bemerkung, daß der mühsame Beruf die Müdigkeit verursacht habe, aber nicht ganz. Selbstverständlich ermüdet man um so mehr, je härter die Arbeit ist. Im vorliegenden Falle war aber die wirkliche Ursache eine andere. Denn ohne ihre Tätigkeit zu ändern, nur indem sie den für ihr Leiden richtigen Rat befolgte, konnte sie später folgendes berichten: «Schon nach zwei Wochen verrichtete ich meine Arbeit mit größerer Leichtigkeit. Meine große Müdigkeit verschwand nach und nach.» Wie das geschah, werden wir später sehen.

Nicht nur werktätig Erwachsene klagen über Müdigkeit, die Erscheinung unseres Jahrhunderts, sondern sogar unsere Schulkinder.

Schon längst hat man beobachtet, daß die Müdigkeit besonders stark gegen das Frühjahr hin auftritt, verbunden mit einer größeren Anfälligkeit gegen allerlei Krankheiten. Heute wissen wir, daß unsere modernen Ernährungstorheiten daran schuld sind. Nach einem langen sonnenarmen Winter, während dem wenig frisches Obst und Gemüse verzehrt wird, dagegen um so größere Mengen konservierter Nahrungsmittel, wirken sich diese entsprechend ungünstig aus. *Es handelt sich hier vor allem um einen Mangel an C- und B-Vitaminen.*

Das *Vitamin C*, auch Ascorbinsäure oder antiskorbutisches Vitamin genannt, kommt vor allem im frischen Obst und Gemüse vor. Durch das Kochen wird es zum großen Teil zerstört. Aufgewärmte Speisen, seien es Kartoffeln oder auch grünes Gemüse oder Obst, enthalten keines mehr. Fabrikzucker, Teigwaren und Fette sind vitamin-C-frei.

Nun ist aber das Vitamin-C-Bedürfnis des Menschen außerordentlich groß, genau wie dasjenige des Kaninchens oder des Meerschweinchens. Vitamin-C-Mangel ist deshalb ganz und gar nicht harmlos. Ein lang andauernder, ausgesprochener Vitamin-C-Mangel führt unfehlbar zum Tode. Es entsteht *Skorbut*, der vor kaum hundert Jahren von den Seefahrern so gefürchtet wurde, daß sie ihn die Seepest nannten. Die Befallenen gingen an inneren Blutungen und Muskelschwäche zugrunde.

Wenn auch der ausgeprägte Skorbut bei uns seit der Einführung der *Kartoffel* vor zweihundert Jahren zurückgegangen und heute praktisch verschwunden ist, so ist der chronische, teilweise Vitamin-C-Mangel, vor allem im Winter und bis spät in den Mai hinein, allgemein verbreitet.

Ja, die zu Unrecht verachtete «Berner Orange» enthält, auch frisch gekocht, ziemlich viel Vitamin C. So ist tatsächlich ein «Erdapfel», «a Härdöpfel», zehnmal gesünder als Makkaroni, Nudeln oder Grieß.

Dasselbe gilt für *alle Kohlarten*. Rosenkohl, frisch gekocht, ist sogar zwei- bis dreimal vitamin-C-reicher als Zitrone oder Orange.

Die Maßnahmen, um dem Vitamin-C-Mangel vorzubeugen, sind demnach einfach: *Im Winter und besonders im Frühjahr kommen jeden Tag frisch gekochte Kartoffeln und Kohl, letzterer am besten in Form von Salat, mit Zitrone angemacht, auf den Tisch.*

Die *Vitamin-B-Gruppe* umfaßt mindestens zwölf heute bekannte Vitamine, deren Hauptquelle *alle Getreidearten* sind und von denen das bekannteste das Vitamin B<sub>1</sub> ist, auch Antiberiberi-Vitamin genannt.

Ausgesprochener, langdauernder Mangel an dieser Gruppe führt zu Beriberi, einer im fernen Osten häufig auftretenden, infolge Nervenlähmung oder Herzschwäche oft tödlich verlaufenden Krankheit. Sie tritt bei sich vornehmlich von Reis ernährenden Völkern auf, die der weiße Mann mit seiner modernen Technik gelehrt hat, *den Reis zu schälen und auf diese Weise das in den äußeren Schichten des Reiskornes vorhandene lebenswichtige Vitamin-B zu entfernen.*

*Mit dem Getreide tun wir ja genau dasselbe.* Der Keim und die gelblich gefärbten, mit der Kleie entfernten äußeren Schichten des Kornes sind außerordentlich reich an wertvollen Nährstoffen, u. a.

an B-Vitaminen. Die damit genährten Schweine gedeihen dadurch vortrefflich. Die Menschen dagegen, besonders die Kinder, welche sich mit dem weißen, entwerteten Mehl zufriedengeben müssen, das Weißbrot sogar gerne teurer bezahlen als das Schwarzbrot, «särbeln» dahin. Zugleich verfaulen ihnen die Zähne am lebendigen Leibe. Dasselbe tun wir mit den Rüben und dem Zuckerrohr bei der Herstellung von Fabrikzucker.

Würden wir soviel Weißmehl und Zucker essen, wie man im fernen Osten Reis ißt, so hätten wir auch bei uns schwerste Beri-beri. So weit kommt es nun aber bei uns recht selten. Sehr verbreitet hingegen sind die sogenannten nervösen und entzündlichen Störungen an den verschiedensten Organen. Im Grunde genommen handelt es sich hier um nichts anderes als um leichteste Lähmungen, die zu einer Verminderung der Körperkraft und der Widerstandskraft gegen allerlei Krankheiten und eben zu diesem immerwährenden Gefühl der Müdigkeit führen. Nicht nur die Zähne faulen ab, auch das Körperinnere zerfällt.

Die alten Oberwalliser hatten nicht nur vollkommen gesunde Zähne — noch vor 25 Jahren traf man dort 80- und 90jährige Greise mit allen 32 Zähnen ohne eine Spur von Karies —, es waren auch starke und ausdauernde Männer und Frauen, die auf ihrem Rücken Käselasten von 75 und 90 kg stundenlang aus dem Binntal nach Fiesch hinuntertrugen. Ihre Knochen und Muskeln schienen aus Stahl zu sein. Sie ernährten sich mit hundertprozentigem Roggen-schwarzbrot, mit Haferbrei, getrockneten Bohnen und Dörrobst. Hatten sie Durst, so tranken sie Magermilch, die man heute den Schweinen verfüttert. Weißbrot und Zucker waren ihnen meist unbekannt.

Heute trinken sie auch stark gezuckerten Kakao, essen billige Konfitüren und verlassen mehr und mehr das schwarze Roggenbrot. Zugleich werden ihre Zähne schlecht, und sie fangen an, sich immerwährend müde zu fühlen.

Diese moderne Mangelnahrung hat auf dem Lande schlimmere Folgen als in der Stadt, weil die Landbevölkerung sich zum Teil aus ökonomischen Gründen einseitiger und eintöniger ernährt und zudem wegen ihrer harten Arbeit ihr Bedürfnis an vollwertiger Nahrung größer ist.

Die Vernunft sagt uns, daß wir unsere Ernährungsgewohnheiten ändern müssen, wenn wir nicht mit unseren Zähnen unser eigenes frühes Grab schaufeln wollen. Das heißt mit anderen Worten: zurück zur Natur, zu der vom lieben Gott gegebenen Nahrung.

*Schwarzbrot — statt Weißbrot,  
Haferbrei — statt Grießbrei,  
jeden Tag gekeimte Getreidekörner,  
Einschränkung des Verbrauches von Weißmehlprodukten und  
Zuckerwaren,  
weniger Fett,  
Kartoffeln — statt Makkaroni, denn die Kartoffeln enthalten  
nicht nur Vitamin C, sondern auch etwas Vitamin B.*

Jetzt kehren wir zum Leiden der Frau zurück, deren Brief wir anfangs erwähnten. Auch ihr gaben wir den eben geschilderten Rat. Zudem rieten wir ihr, täglich etwa 10 g *Trockennährhefe* (2 Kaffeelöffel voll) zu nehmen. Nährhefe ist nämlich der reichste natürliche Vitamin-B-Träger. So enthält sie bis zu fünfzigmal mehr Vitamin B<sub>1</sub> als Vollkornbrot. Sie ist aber nicht nur äußerst reich an Vitamin B<sub>1</sub>, sondern auch an allen anderen Vitaminen dieser Gruppe sowie an vielen anderen lebenswichtigen Nährstoffen.

Das wußten wir schon vor über zwanzig Jahren und haben es auch, mit anderen Aerzten zusammen, in medizinischen Zeitschriften geschrieben und die Bevölkerung darüber aufgeklärt. Aber auch hier hat es sich bestätigt, daß es schwer ist, im eigenen Lande ein Prophet zu sein. Es mußte aus Amerika ein Gaylord Hauser kommen, um uns dasselbe zu sagen. Er hatte es übrigens von uns in der Schweiz erfahren. Seither wird bei uns tatsächlich bedeutend mehr Nährhefe verwendet als vorher.

Der Krieg ist für Menschen, die gegen jede Vernunft handeln, ein strenger Schulmeister. Der eingangs erwähnte Fall geht auf das Jahr 1934 zurück. Damals beobachtete man das gehäufte Auftreten dieser auffallenden Müdigkeit, die durch unsere Ernährungstorheiten hervorgerufen wird. Hygieniker und Aerzte hatten die Behörden bewogen, den Konsum von Schwarzbrot zu fördern. Der Versuch scheiterte kläglich an der Unbelehrbarkeit der Konsumenten. Da kamen der Krieg und seine Einschränkungen, und was das Volk

vorher nicht freiwillig angenommen hatte, das wurde ihm jetzt von den Verhältnissen aufgezwungen. Das Brotmehl wurde bis zu 95 Prozent ausgemahlen. Weißmehl gab es kaum, und der Zucker war streng rationiert. Die verschmähte Kartoffel bewahrte uns vor dem Hungertod. Und siehe da, trotz der knappen Ernährung wurde der Gesundheitszustand der Menschen auffallend besser. Wohl nie starben so wenig Menschen, und bei den Schulkindern ging die Zahnfäulnis um 25, ja bis auf 50 Prozent zurück.

Heute ist das Volk trotz der gutgemeinten Anstrengungen der Behörden, die jährlich viele Millionen Franken ausgaben, um das Schwarzbrot zu verbilligen, zu seinen früheren Ernährungstorheiten zurückgekehrt. Die Zähne sind wieder so schlecht wie vorher, und *die immerwährende Müdigkeit ist wieder zurückgekommen.*

Da es ausgeschlossen ist, daß man zur Ernährungsweise unserer Vorfäter zurückkehren wird, so haben wir seit über zwanzig Jahren den Wert der Trockennährhefe hervorgehoben und angeraten, davon das ganze Jahr hindurch täglich 5—10 g zu nehmen.

Zugleich haben wir den regelmäßigen Gebrauch der *Vitamin-Hefe-Extrakte* in der Küche empfohlen. Sie besitzen die gleichen Eigenschaften wie die Nährhefe, wohl in etwas geringerem Maße. Es macht zudem die Speisen schmackhafter und erleichtert deshalb der Köchin ihre Arbeit.

Diese Empfehlungen stützen sich zum Teil auf ganz außergewöhnliche Heilerfolge, welche wir bei unseren Patienten beobachten konnten.

So litt eine unserer Patientinnen seit mehr als zwanzig Jahren an Kopfschmerzen, Erschöpfungszuständen, zunehmender Gedächtnisschwäche. Wir gaben ihr den Rat, Nährhefe zu nehmen, und nach ganz kurzer Zeit fühlte sie sich schon besser und schrieb uns später: «Seit elf Monaten habe ich nun kein Kopfweh mehr... *Ich fühle mich wie neugeboren.*»

Ein anderer Patient schrieb: «Nach bereits zehn Tagen hatte sich mein Gesundheitszustand bereits gebessert. Ich fühlte mich wohl und *leistungsfähiger*. Mein Beispiel wirkte in meiner Familie ansteckend. Nicht nur meine Frau und ich, sondern auch meine Kinder und das Dienstmädchen nehmen regelmäßig Nährhefe, weil

---

Der Mensch soll arbeiten; aber nicht wie ein Lasttier, das unter seiner Bürde in den Schlaf sinkt, und nach der notdürftigen Erholung der erschöpften Kraft zum Tragen derselben Bürde wieder aufgestört wird. Er soll angstlos mit Lust und mit Freudigkeit arbeiten und Zeit übrig behalten, seinen Geist und sein Auge zum Himmel zu erheben, zu dessen Anblick er gebildet ist.

F. Fichte

---

wir überzeugt sind, daß sie unsere geistigen wie körperlichen Kräfte erneuert.»

Bei einem Kind, das durch verschiedene Infektionskrankheiten gesundheitlich schwer heruntergekommen war, an Hauteiterungen litt, und bei dem der Zahnarzt eine auffallend rasch fortschreitende Karies beobachtete, dazu alles «Doktern» scheinbar nichts nützte, brachte die Nährhefe in einigen Wochen einen vollständigen Umschwung. «Was uns aber am meisten erstaunte», schrieb die Mutter, «war der plötzliche Stillstand der Zahnkaries. Der Zahnarzt war darüber ganz verwundert.»

Ein kleines Mädchen, das ein Kollege erfolglos behandelte und ihm auf unser Anraten hin Nährhefe gab, nahm innerhalb drei Wochen um 2,700 kg zu. Der Arzt schrieb: «Ihr Aussehen hat sich verändert, und sie ist auch *lebensfreudiger*.»

Wir könnten noch andere Beobachtungen bei geistigen Schwerarbeitern und auch bei Greisen anführen, die sich nach Einnahme von Nährhefe wie «verwandelt» fühlten.

*Müdigkeit ist aber in manchen Fällen das erste Zeichen einer beginnenden schwereren Erkrankung.* Deshalb sollte immer zuerst, bevor man mit Nährhefe und Hefe-Extrakten anfängt, der Arzt konsultiert werden. Müdigkeit kann zum Beispiel das erste Zeichen einer Herzschwäche sein oder eines erhöhten Blutdruckes oder auch der Erkrankung der Nieren. Es kann auch eine Geschwulst dahinter stecken.

Um die immerwährende Müdigkeit, welche durch unsere Ernährungstorheiten verursacht wird, erfolgreich zu bekämpfen, mögen wir, kurz gefaßt, folgende Regeln beherzigen:

1. Besonders im Winter und im Frühjahr *täglich frisch gekochte Kartoffeln* essen. Ueberhaupt, *mehr Kartoffeln* und *weniger Teig- und Zuckerwaren*.
2. *Täglich Kohl*, frisch gekocht oder als Salat, am besten mit *Zitrone* angemacht.
3. Zudem *täglich zwei oder drei rohe Äpfel*.
4. *Mehr Hafer-* und *weniger Grießbrei*.
5. *Zurück zum Schwarzbrot*.
6. *Täglich ein bis zwei Kaffeelöffel voll Nährhefe nehmen*.
7. In der Küche *regelmäßig Hefe-Extrakt* verwenden.

Dr. med. H. Müller

## Winterarbeiten im biologischen Landbau

Der Zuschrift eines Bauern, der auf seinem Betriebe mit der biologischen Wirtschaftsweise sehr wertvolle Erfahrungen gemacht hat, entnehmen wir die folgenden Gedanken:

Wohl ruht nun die Arbeit auf Feldern und Aeckern. Die Hauptarbeit im biologischen Landbau bleibt für uns auch jetzt in dieser etwas stilleren Zeit das Kompostieren. Früh im Frühjahr müssen wir ja den nötigen Kompost zur Verfügung haben. Gewiß, es wäre auch für uns einfacher, irgendwo Kunstdünger zu kaufen. Weniger leicht ginge aber auch uns das Bezahlen. Während des ganzen Jahres dürfen wir auf unseren Aeckern und Feldern nichts umherliegen, verfaulen oder gar nutzlos in Rauch aufgehen lassen.

Im Herbst und Winter fällt ja viel zum Kompostieren an. Wenn wir den «Pflanzplätz» räumen, wird alles, was nicht verfüttert werden kann, kompostiert. Das herabfallende Laub, Sträucher, Unkraut, alle abgeräumten Staudenpflanzen, werden zum Kompostieren verwendet. Wir hegen und pflegen unseren Kompost das ganze Jahr. Dann steht uns davon immer in ausreichendem Maße zur Verfügung — und dabei sind die Düngerrechnungen schon bezahlt.

Wenn nach Regentagen für alle andern Arbeiten der Boden zu durchnäßt ist, dann ist die beste Zeit, die «Kompostwalmen» um-