

Teil 6 der monatlichen Serie unseres Fastenarztes

Dr. med. Heinz Bixa:



Die Entstehung der Naturheilkunde

Das 18. Jahrhundert ist geprägt durch die Philosophie der Aufklärung. Der Königsberger Philosoph Immanuel Kant (1724-1804) definierte Aufklärung als „den Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit“.

Die Vertreter der Aufklärung befreiten das Denken endgültig von den Fesseln, welche Religion ihm über Jahrhunderte hinweg auferlegt hatte. An ihrer Spitze standen französische Intellektuelle wie Diderot, Voltaire oder Rousseau.

Nicht zuletzt hatte das Denken der Aufklärung Auswirkungen auf die Medizin. Die vernunftmäßige Betrachtung aller Probleme, verbunden mit einer weitestmöglichen Verbreitung des vorhandenen Wissens, führte zu enormen Fortschritten in nahezu allen Bereichen.

Einige Medizinfelder entstanden unter dem Einfluss der Aufklärung völlig neu. So wurde erstmals Geistesgestörtheit als Krankheit begriffen. Patienten, die daran litten, wurden nicht länger in Irrenanstalten weggesperrt, sondern in Kliniken behandelt. Auch das öffentliche Gesundheitswesen in der uns bekannten Form, verdankt seine Anfänge der Philosophie der Aufklärung.

Jean-Jaques Rousseau (1712-1788) verband die Philosophie der Aufklärung mit einer radikalen Zivilisationskritik. Die moderne Welt mit ihrer einseitigen Arbeitsbelastung auf der einen und dem zunehmenden Müßiggang auf der anderen Seite war seiner Meinung nach für nahezu alle Übel der zivilisierten Länder verantwortlich. Sein Heilmittel lautete daher: Zurück zur Natur!

Diese Ideen wurden von den Ärzten des 18. Jahrhunderts begierig aufgegriffen. Einer der wichtigsten Vertreter war der deutsche Arzt:

Christoph Wilhelm Hufeland (1762-1836)

Seine außergewöhnlichen Fähigkeiten hatten ihm zu einer erstaunlichen Karriere verholfen. Er war nicht nur Dozent in Berlin und Jena. Er fungierte auch als Leibarzt der preußischen Könige und nicht zuletzt des Weimarer Dichturfürsten Johann Wolfgang von Goethe. Andererseits kümmerte er sich um die hygienischen Verhältnisse der armen Bevölkerung – die Armen behandelte er kostenlos – und führte die Pockenimpfung ein.

Zu Hufelands wichtigsten Leistungen gehört die Begründung der „Makrobiotik“. Bei dem Begriff denken wir heute zumeist an eine esoterische asiatische Diätform, die vor allem in den 1980er Jahren im deutschsprachigen Raum einige Popularität erlangte.

Wörtlich übersetzt heißt Makrobiotik zunächst einmal nichts anderes als langes Leben (griechisch makros = groß, bios = Leben). Um genau dieses Thema ging es Hufeland in seinem berühmten Buch: „Makrobiotik – oder die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern“, das 1796 in Jena erschien. In diesem Buch distanziert er sich scharf von den mittelalterlichen Vorstellungen, die das Geheimnis langen Lebens in alchemistischen Rezepten, Zauberkünsten oder astrologischen Spekulationen zu ergründen suchten. Ganz im Sinne Rousseaus sah Hufeland Krankheit vor allem als Folge des Zivilisationsprozesses:

„Wenn man sich denkt, wie wenig ein Naturmensch auf den Südseeinseln von Krankheiten weiß, und dagegen nun ein europäisches pathologisches Kompendium hält, wo sie regimenten- und kompanienweise aufmarschieren, und ihre Zahl sich auf viele Tausende beläuft, so erschrickt man davor, was durch Luxus, Sittenverderbnis, unnatürliche Lebensart und Ausschweifungen möglich geworden ist. Viele, ja wirklich die meisten dieser Krankheiten sind unsere eigene Schuld.“

Einen großen Stellenwert nimmt in Hufelands Werken die Frage der richtigen Umwelt und des günstigen Klimas ein. Manche sehen in Hufeland sogar den ersten Umweltmediziner. Nur eine gesunde Umwelt bringe auch gesunde Menschen hervor, so sein Credo. Das Klima sollte dabei möglichst gemäßigt sein. Heftige Temperaturschwankungen verkürzten die Lebenserwartung. Die besten Voraussetzungen für ein gesundes Altern hätten Inselbewohner. Reichlich körperliche Arbeit an der frischen Luft wirke sich ebenfalls positiv aus.

Hufeland empfahl den Stadtmenschen, sich zumindest ein Gartenhaus zuzulegen und sich dort entsprechend zu betätigen. Im Wesentlichen sei es der individuelle Lebensstil, der darüber entscheide, ob seine Lebenskraft vergeudet oder sinnvoll genutzt werde. Mäßigung in allen Dingen, vor allem auch in der Nahrungsaufnahme, ist daher ein Leitmotiv in den Schriften Hufelands. Das Konzept der Kalorienreduktion hat bis heute nichts an Bedeutung verloren. Eines der Hauptthemen, das sich wie ein roter Faden durch sein Lebenswerk zieht, ist die Verklärung des einfachen Lebens. In seinen Heilmethoden kamen neben der geringen Kalorienzufuhr und körperlichen Arbeit auch reines Wasser, Licht, Wärme und reine Luft zur Anwendung.

In den folgenden Beiträgen möchte ich dann über Vincenz Prißnitz, den Begründer der Naturheilkunde, sowie über Johannes Schroth berichten.

Literatur:

Kleine-Gunk Bernd / Metka Markus: Auf der Suche nach Unsterblichkeit. Die Geschichte der Anti-Aging-Medizin von der Antike bis heute. 1. Auflage, 2010, Verlag Christian Brandstätter, Wien.