

L.-P. LUTTEN



Maurice Mességué
der große Heiler

L.-P. LUTTEN

Maurice Mességué der große Heiler

Ein Welterfolg
der Pflanzenkuren

Sieben Prozesse wurden gegen Maurice Mességué, den französischen Heiler Nr. 1, angestrengt. Warum? Weil er heilte, ohne die Approbation als Arzt zu besitzen. So will es das Gesetz. Die Fakultät duldet in Frankreich keine fremden Götter neben sich. Aber Mességué ließ als Entlastungszeugen nur Ärzte und Staatsanwälte aufmarschieren. Die Richter, die ihn verurteilten, weil sie das Gesetz nicht umgehen konnten, wurden seine Freunde und – fast ausnahmslos – seine Patienten.

Aber Mességué ist mehr als dieser erfolgreiche, brillante Heiler. Er ist auch, ja, er ist vor allem der Mann, der in Frankreich der „Chemie im Kochtopf“ den Kampf ansagte, die Grundregeln einer gesunden Ernährung und einer vernünftig glücklichen Lebensweise auf-

L.-P. LUTTEN

Maurice Mességué
der große Heiler

L.-P. Lutten

Maurice Mességué, der große Heiler

L.-P. LUTTEN

MAURICE MESSÉGUÉ
DER GROSSE HEILER

Welterfolge seiner Pflanzenkuren



HEINRICH SCHWAB VERLAG
GELNHAUSEN

*„Ich bin mit Maurice Mességué voll und ganz einverstanden.
Er ist ein vollkommen ehrlicher Mann und hat das Problem
gründlich erfaßt.“*

Professor Portmann,
Vizepräsident des Senats der Französischen Republik,
Dekan der Medizinischen Fakultät von Bordeaux

PBHL 174



1988.2265

(L2677)

Alle Rechte vorbehalten

Abdruck und jegliche Wiedergabe, auch auszugsweise,

nur mit Genehmigung des Verlages.

© 1964 by Heinrich Schwab Verlag, Gelnhausen

Druck: Schwab-Druck, Gelnhausen

Printed in Germany

Zur Einleitung

Maurice Mességué war einmal ein Fall für die Richter, die Presse, die Öffentlichkeit. Heute ist er eine Tatsache, mit der sich die einen abfinden, mit der sich die andern ernsthaft befassen.

Maurice Mességué hat das kleine südfranzösische Dorf verlassen, wo seine Vorfahren in die Geheimnisse der Natur eingeweiht waren und ihre Mitbürger mit Heilkräutern kuriereten. Er verließ das Dorf, nahm aber den von den Vätern ererbten Schatz mit, einen Schatz von Kenntnissen und Erfahrungen.

Maurice Mességué studierte und erlernte so die Sprache, in der er sich fortan an ein ganzes Land, bald aber an ganze Kontinente wenden konnte, um ihnen das rettende „Zurück zur Natur“ zuzurufen. Sein Vater drückte sich noch im südfranzösischen Dialekt aus und erreichte damit nur den engen Kreis der Bergbauern. Der Sohn hält jetzt Vorträge in der alten und der neuen Welt. Im vergangenen Frühjahr machte er eine vierwöchige Vortragstournee durch Lateinamerika. Das offizielle kanadische Fernsehen widmete ihm sechsmal eine jeweils einstündige Sendung. Als Gast des internationalen Rotary-Clubs sprach er schon in vielen Städten und Ländern. Er schrieb vier Bücher, die alle einen reißenden Absatz fanden.

Maurice Mességué verspricht den Menschen keine Wunder. Seine Pflanzenkuren sind eine uralte Medizin. Seine Heil-

methode hat mit Zauberformeln nichts zu tun. Bei Mességué ist alles einfach, sehr einfach. Er begnügt sich aber nicht damit, die Menschen zu kurieren. („Nie schaden, oft helfen, manchmal heilen“, lautet sein Motto.) Er weist ihnen auch den Weg zur gesunden Ernährung, zur vernünftigen Lebensweise. Seine Regeln sind keineswegs drakonisch. Das Wörtchen Diät hat er aus seinem Wortschatz entfernt. Dafür schreibt er das Wort *Natur* ganz groß, auch in Zusammenhang mit der frischen Schönheit der gesunden, glücklichen Frau. Zwischen Schönheit und Gesundheit setzt er nämlich einen Bindestrich.

Maurice Mességué hat allen Menschen etwas zu sagen, auch jenen des deutschen Sprachraumes, bei denen seine Theorien vielleicht ein noch stärkeres Echo finden werden als sonstwo, denn überall dort, wo man mit der Natur noch nicht ganz gebrochen hat, findet Frankreichs Heiler Nr. 1 großen Anklang. Deshalb entstand dieses Buch, das in enger Zusammenarbeit mit dem Bauernsohn von Gavaret geschrieben wurde.

L.-P. L.

Erster Teil

Vom sonnigen Gavaret zur düsteren Strafkammer

Wenn der nun sehr wohlhabende Maurice Mességué am Rande seines Privatschwimmbades entspannt in einem Korbsessel liegt und den Blick hinunterschweifen läßt auf Cannes und das Mittelmeer, stellt er sich manchmal ganz laut die Frage: „War ich denn früher unglücklich?“ Und lächelnd beantwortet er diese seine Frage: „Arm war ich wohl, doch in den ersten zwölf Jahren meines Lebens war ich glücklich, wunschlos glücklich, denn ich lebte unbekümmert in Gottes freier Natur, lief barfuß über Stock und Stein, lernte jedes Tier und jedes Tierchen, jedes Kraut und jede Blume kennen. Für meinen Vater gab es im Vorfeld der Pyrenäen kein Geheimnis. Wenn ich mit ihm hinauszog über die zerklüfteten Gefilde der Heimat, entdeckte ich an einem Tage weit mehr als heute, wenn ich wochenlang mit einer Boeing von Kontinent zu Kontinent fliege. Sie können hingehen in den Gers, in meine Heimat. Sie werden dort wohl die Blumen, die Pflanzen, die Ringeltauben und die wilden Kaninchen zu sehen bekommen, die meine Kindheit bevölkerten, doch die Geheimnisse, die mir mein Vater vertraute, die habe ich mitgenommen...“

So oder ähnlich sprach Maurice Mességué vor sich hin, als ich kürzlich in Mougins sein Gast war. Plötzlich sprang er vom Lehnstuhl hoch. „Didier! Franck! Marc!“, rief er mit seiner kräftigen Stimme, in der alle Steine der pyrenäischen Sturzbäche mitrollen. Drei braungebrannte Burschen in Badehosen kamen um die Hausecke gesprungen. „Oui, Papa!“, meldeten sie sich. Didier, dreizehn Jahre alt, brachte sein Schulheft mit der Rechenaufgabe. Mit einem Blick prüfte der Vater die geleistete Arbeit. Franck, neun Jahre alt, sagte die auswendig gelernte Fabel La Fontaines „Le loup et l’agneau“ her. Marc, sechs Jahre, unterbreitete zögernd den Aufsatz, den er über „Meine schönste Erinnerung“ zu schreiben hatte. „Gut!“, schlußfolgerte Mességué. „Ihr könnt jetzt baden. Aber nur zehn Minuten!“ Und — plums, plums, plums! — sprangen sie alle drei kopfüber ins Wasser.

„Meine Söhne haben hier alles, was sie wollen“, lächelte Maurice Mességué. „Aber alles müssen sie jeden Tag durch ihre Arbeit und durch ihren Fleiß neu verdienen. Sonst schätzen sie es nicht mehr. Sie sollen wissen, daß man mich nicht immer Monsieur Mességué nannte. Ich war einmal ein armer Bauernsohn.“

Maurice Mességué wurde an einem Sonntagmorgen, um vier Uhr dreißig, in Colayrac-Saint-Cirq, einem Dorf des Lot-et-Garonne, geboren. Er war zehn Tage alt, als seine Eltern nach Gavaret, im Gers, übersiedelten. Sie besaßen dort ein Stückchen Boden — winzig, trocken, unfruchtbar —, an dem sie sich festklammerten, denn es gehörte den Mességués seit Generationen.

Die Eltern Mességué waren nicht einmal Kleinbauern, sondern landwirtschaftliche Arbeiter. Sie waren als Tagelöhner bei kleinen Landwirten tätig. Aber Camille, der Vater, war indessen ein geistreicher, stets jovialer Mensch. Die Mutter, geborene Alice Descamps, Tochter bescheidener Landwirte, war ebenso würdig wie mutig.

Kurz nach dem ersten Weltkrieg hatte Camille Mességué seine Arbeitsstelle verloren. Er ging von Hof zu Hof und wurde überall abgewiesen, denn überall waren die aus dem Heer entlassenen Söhne wieder zurückgekommen. Man brauchte keine fremden Arbeitskräfte mehr. So zog denn Camille Mességué gesenkten Hauptes in die Stadt, nach Agen, wo er Fabrikarbeiter wurde. Mit seiner Frau ließ er sich im Vorort Colayrac in einer alten verlassenen Mühle nieder. Das Paar arbeitete un-

ermüdlieh: er in seinem Betrieb, sie als Stundenfrau bei begüterten Leuten.

„Wir werken gern von früh bis spät. Die Hauptsache ist, daß wir einmal zurückkehren dürfen in unser Dorf, in unser Häuschen.“

Die Geburt des kleinen Maurice, des Sonntagskindes, sollte ihnen Glück bringen. Gleich am Montag erhielt der Vater von einem Verwandten einen Brief, in dem dieser ihm mitteilte, daß er in der Nähe von Gavaret bei einem Landwirt wieder Arbeit finden könne.

Die Mességués kehrten mit freudiger Rührung in ihr kleines Haus zurück, das hoch oben auf dem Hügel neben dem alten Pfarrhaus stand und gut nach Rosmarin und Thymian duftete. Es war ein niedriger Bau, nur aus einem Erdgeschoß bestehend, mit runden roten Ziegeln gedeckt. Ein Blumengarten und drei Zypressen umgaben das bescheidene Heim.

Gavaret liegt weitab von der Landstraße. Der nächste Arzt wohnte damals in einer Entfernung von zwanzig Kilometern. Es gab keine Apotheke in einem Umkreis von dreißig Kilometern. Übrigens waren die Leute in Gavaret selten krank. Sie lebten jahraus, jahrein im Freien, aßen die gesunden Produkte ihres Bodens. Sie waren wohl zu arm, um ein Schlemmerleben zu führen. Schließlich starben sie in ihrem Bett eines natürlichen Todes.

Maurice blieb das einzige Kind, jenes „enfant unique“, das in der französischen Familie gar oft das Szepter schwingt. Kein Vermögen hätte die Freiheit ersetzen können, der sich der heranwachsende Junge erfreute.

„Unser Haus“, schrieb Mességué in einem seiner vier Bücher (die alle eine Auflage von 100 000 Exemplaren erreichten), „war von Hügeln, Wäldern und Bergen umgeben. Statt in die Schule zu gehen, durchwanderte ich oft dieses Königreich, kam abends



Maurice Mességué



Er blieb das einzige Kind bescheidener Eltern

(Privatbild)

todmüde nach Hause, noch ganz berauscht vom grellen Licht und den wilden Düften. Nein, ich hatte kein schlechtes Gewissen... Manchmal nahm mich mein Vater mit auf die Jagd, nicht etwa, um mich zu belohnen, denn er machte sich über meinen Schülerfleiß keine Illusionen, sondern um mich mit der Handhabung des Gewehrs vertraut zu machen, damit ich später in der Lage sein würde, den Ruf der Mességués hochzuhalten. Denn alle Familienmitglieder, an ihrer Spitze meine Großmutter, galten als Meisterschützen. Mein Vater führte mich auch in die verbotenen, aber ach so spannenden Freuden des Wilderns ein, und dabei staunte ich, wie es ihm immer wieder gelang, sogenannte „schlechte Begegnungen“ mit Wildhütern oder Gendarmen zu vermeiden. Ich nehme an, daß meine Familie auch den soliden Ruf einer unübertrefflichen Wildererelite genoß. Doch man hat zu Hause nie darüber gesprochen... Ich begleitete meinen Vater auch, wenn er hinauszog, um die Kräuter zu sammeln, mit denen er die Leiden der eigenen Familie und jene der Nachbarn linderte oder heilte. Denn auch mein Vater war Heiler. Das war für ihn ganz selbstverständlich. Sein Vater hatte es schon vor ihm getan. Auch sein Großvater und viele andere. Die Sache hatte mit einem unserer Vorfahren zu Beginn des 17. Jahrhunderts begonnen. Jener Vorfahre hatte beobachtet, mit welcher Sorgfalt die wilden Tiere die Gräser und Kräuter auswählten, die sie knabberten. Dank seiner großen Geduld konnte er herausfinden, welche Wirkung diese Gräser auf den Organismus der Tiere hatten. Um sein Studium weiter zu vertiefen, pflückte er selbst verschiedene Kräuter, machte damit Tränke, die er persönlich einnahm, seinen Angehörigen und auch seinen Nachbarn verabreichte. Schließlich vermerkte er in einem Heft das Ergebnis seiner Versuche. Wahrscheinlich war dieser mein Vorfahre des Schreibens unkundig, denn sein primitives Kräuterbuch, das heute in meinem Besitze ist (es liegt im

Safe eines Pariser Verlegers), sieht wie eine Sammlung von Bilderrätseln aus. Alles ist darin durch Zeichnungen erklärt, deren leuchtende Farben wie durch ein Wunder im Laufe der Jahrhunderte kaum verblaßten. Jedenfalls war mein Vater dank dieser Kräuterfibel und dank der großväterlichen Ratschläge in der Lage, manches Leiden zu heilen oder zu lindern. Die Bauern wußten es. Sie suchten ihn auf, klagten bald über Kopfschmerzen, bald über Rheuma. Mein Vater gab ihnen seine Kräuterpräparate. Die Schmerzen hörten auf. Kein Mensch wäre auf den Gedanken gekommen, von Hexerei oder von Wundern zu sprechen. „Vater Mességué“ war eben der Mann, der etwas von Heilkräutern verstand. Es kam auch nie jemand auf den Gedanken, ihn für die geleisteten Dienste so oder so zu bezahlen.“

Das Einsammeln der Heilkräuter begeisterte den jungen Mességué. Sein Vater und er zogen im Morgengrauen aus, wenn die Pflanzen noch mit Tau bedeckt waren, oder in der Dämmerung. Derweil der Vater eine bestimmte Pflanze pflückte, erklärte er jeweils deren Nützlichkeit.

„Das ist Tränenkraut, dieses hier brennt die Schmerzen weg, jenes dort vernarbt die Wunden.“

Natürlich wußte der Vater den Kräutern keinen wissenschaftlichen Namen zu geben. Er verlieh ihnen phantasievolle Bezeichnungen, die er aus dem Dialekt, der „langue d'Oc“, schöpfte. Später suchte der junge Maurice in botanischen Werken die Bezeichnungen, die die Gelehrten den vom Vater gesammelten Kräutern zu geben pflegten. Schon damit machte der Sohn einen Schritt hinaus in die Welt, heraus aus dem primitiven Kreis, in dem sich die Heiler von Gavaret seit Generationen bewegten.

Mit neun Jahren erlebte Maurice Mességué die erste bittere Stunde seines Lebens: Er mußte sein Kräuterparadies, seine

Berge und seine Wälder verlassen. Sein Vater, durch die höheren Verdienstmöglichkeiten angezogen, wohl aber auch durch die ihm gebotene Möglichkeit, seinen aufgeweckten Jungen in die Stadtschule zu schicken, siedelte nach Auch um, wo Maurice als Halbpensionär ins Gymnasium gesteckt wurde.

„Stundenlang träumte ich von meinen Bergen. Ich saß hier wie in einem Gefängnis“, schrieb er später.

Der junge Lyzeaner zeichnete sich besonders im Französischunterricht und in der Botanik aus. Drei Jahre besuchte Maurice Mességué diese Lehranstalt, als plötzlich ein großes Unglück über ihn hereinbrach: Am 14. November 1933 wurde er, derweil er in der Schule war, durch einen telephonischen Anruf seiner Mutter davon verständigt, daß sein Vater tödlich verunglückt sei. Seine Jagdleidenschaft war ihm zum Verhängnis geworden. Derweil er einem Hasen nachlief, war er gestolpert. Er stürzte, der Schuß ging los und traf ihn tödlich.

So hat Maurice Mességué mit zwölf Jahren den Vater, seinen besten Freund, verloren, dem er all das verdankte, was ihm später zu so großer Berühmtheit verhelfen sollte.

Maurice Mességués Großmutter hatte immer gehofft, ihr Enkel würde einmal als Gendarm nach Gavaret zurückkehren. Die Mutter meinte stets, er sei intelligent genug, um den Apothekerberuf zu erlernen. Allein Mességué träumte davon, Medizin zu studieren, um jene Kenntnisse zu vervollständigen, die seine Ahnen aus dem Buche der Natur geschöpft und ihm vermittelt hatten. Mit dem allzu frühen Tod des Vaters ging dieser Traum in die Brüche, obwohl die Mutter alles tat, um ihrem einzigen Kind das Studium zu ermöglichen. Sie verdingte sich als Magd, zuerst in Toulouse, dann im Departement Ariège. Maurice Mességué erhielt ein Stipendium und trat als Vollpensionär in das Collège von Lectoure ein, wo er sechs Jahre verbringen sollte.

Während der Ferien weilte er bei einem Onkel im heimatlichen Gavaret. Untätig konnte und wollte er nicht bleiben. So machte er sich wochen- und monatelang als Hirtenbub nützlich, verdiente auf diese Weise das tägliche Brot, das er an Onkels Tisch in Hülle und Fülle zu essen bekam. Auch bei der Weinlese half er mit. Dies gestattete ihm obendrein, den Kontakt mit der geliebten Natur wieder aufzunehmen. An den

wenigen freien Tagen lief er mit einer Wünschelrute über Stock und Stein, suchte nach Wasser, nach Erdöl, nach Gold. Er fand Wasser, viel Wasser!

Als Internatsschüler in Lectoure erlebte Mességué keine rosigen Zeiten. Die andern Kinder bekamen von zu Hause immer wieder Pakete mit Lebensmitteln und Leckereien. Am Sonntag wurden die meisten im Auto von ihren Eltern abgeholt. Der junge Maurice bekam keine Zusatzkost von draußen. An den Sonntagen wartete er vergeblich auf Besuch. Da tat er sich als Fußballer hervor. Er wurde zuerst Torhüter, dann Stürmer in der Mannschaft seiner Schule. Eines schönen Tages wurde er von der Elf der Stadt Lectoure engagiert. An den Sonntagen trug er mit ihr Wettspiele aus, bald in Toulouse, bald in Carcassonne, bald in Béziers. Er kassierte jeweils sechs Franken ein. Bevor er abends in das Collège zurückkehrte, ließ er sich in einem Restaurant für zwei Francs fünfzig ein gutes Nachtessen mit einem kräftigen Schluck Rotwein auftischen. Die übrigen drei Franken fünfzig schickte er seiner Mutter.

So kam der junge Mességué bis zum Abitur, dessen ersten Teil er mit Erfolg absolvierte. Er sollte in die Philosophieklasse eintreten, als der zweite Weltkrieg ausbrach.

*

Die Hoffnung, eines Tages an der medizinischen Fakultät studieren zu können, hatte Maurice Mességué praktisch aufgegeben, doch die „Erbschaft“, die er aus Gavaret mitgebracht hatte, vernachlässigte er indessen nicht. Im Collège von Lectoure hatte er schon hie und da einem kranken Klassenkameraden ein Kräuterrezept anvertraut. Das tat er auch während des Krieges als Soldat.

Als er 1944 aus dem Heeresdienst entlassen wurde, begriff er, daß von weiteren Studien keine Rede mehr sein könnte, um so mehr, als er keinen blanken Heller mehr besaß. Er trat als Repetitor in das Collège Fénelon in Bergerac ein. Eines Tages beklagte sich ein Schüler über heftige und ständige Kopfschmerzen. Mességué bot sich an, ihn zu behandeln. Er heilte ihn. Der Junge erzählte seinen Eltern, daß der Studienaufseher ein begabter Heiler sei. Die Eltern erzählten es weiter. Nach und nach wurde das Sprechzimmer der Schule zu einem Wartezimmer für Kranke. Das beunruhigte Mességué. Mit Recht, denn der Direktor stellte ihn vor die Alternative: „Entweder betätigen Sie sich hier als Repetitor oder als Heiler anderswo!“

Mit 25 Jahren setzt man sich gern aufs hohe Roß. So erwiderte also Maurice Mességué stolz: Ich gehe!

Und er ging.

Wohin? Diese Frage stellte er sich eigentlich erst, als er draußen auf der Straße stand. Nach Gavaret zurückkehren? Eine passende Beschäftigung würde er dort nicht finden. In seiner Brieftasche hatte er zehntausend Franken, die er als Studienaufseher erspart hatte. Nun, warum nicht nach Nizza fahren? Sein Vater hatte dort zwei Freunde: einen Arzt und einen Bahnbeamten. Er fuhr also an die Riviera, klopfte beim Bahnbeamten an. Er wohne nicht mehr hier und sei überhaupt fortgezogen. Der Arzt erklärte, er praktiziere nicht mehr und könne nichts für seinen Besucher tun. Da mietete sich Mességué ein Zimmer in einem unschönen Hause und heftete mit zwei Reißnägeln ein Stück Papier an die Tür mit der Aufschrift: „Maurice Mességué — Guérisseur“. Bei der Pförtnerin der Mietskaserne entschuldigte er sich im voraus: „Es werden viele Leute zu mir kommen. Seien Sie mir nicht böse, wenn Sie dadurch oft gestört werden.“ Aber es kam niemand. Viele Tage vergingen. Die wenigen Ersparnisse waren bald aufgebraucht. Da

ging Mességué an den Bahnhof, nahm den Reisenden das Gepäck ab, steckte etwas Trinkgeld ein. Prompt trat das Syndikat der Gepäckträger auf den Plan, gab Mességué zu verstehen, daß er unlauteren Wettbewerb betreibe und möglichst rasch von der Bildfläche zu verschwinden habe, wenn er nicht ins Kittchen wandern wolle.

Was tun? Mességué ließ sich bei der Volksküche eintragen und holte dort täglich seine Portion Armensuppe. Die Tippelbrüder, die mit ihm Schlange standen, schauten ihn schief an, denn er war verhältnismäßig gut gekleidet und obendrein frisch rasiert. Auch Choum, ein mit Ekzem bedeckter Stromer, war äußerst mißtrauisch, als Mességué ihm erklärte, er könne ihn heilen. Choum erzählte, daß ihn die Schwestern einer Privatklinik seit Jahren mit Salben behandeln, die das Leiden ab und zu lindern, jedoch nicht aus der Welt schaffen können. Gegen solche Sachen sei kein Kraut gewachsen, meinte er. Mességué, der gerade gegen Hautkrankheiten ein gutes Rezept besaß und sich unterdessen die notwendigen Kräuter aus dem heimatlichen Gers hatte schicken lassen, witterte eine große Chance.

„Ich kuriere dich gratis und bezahle dir obendrein noch einen Schoppen, wenn du regelmäßig die Hand- und Fußbäder nimmst, die ich dir mit Kräuterextrakten bereiten werde.“

Choum kam. Des Schoppens wegen. Das Hautleiden verschwand nach und nach — endgültig!

Da eilte Choum in die Klinik, zeigte sein Gesicht und seine Hände den erstaunten Schwestern, erzählte von den Bädern, vom seltsamen Heiler, der da jeden Tag in der Volksküche esse.

Die Oberin der Klinik sprach bei Mességué vor. Ob er nichts für sie tun könne? Sie leide so sehr an Rheuma. Mességué heilte sie. Andere Schwestern kamen. Sie schickten viele Kranke. Bald

wurde Mességués Zimmer belagert. In den Zeitungen war vom erfolgreichen „Guérisseur“ die Rede. Die Ärztekammer wurde unruhig. Es stieg der erste Prozeß, der in Nizza verhandelt wurde.

Arztekammer und Ärztesyndikat klagten Mességué der unerlaubten Ausübung des Ärzteberufs an. Die Kläger beriefen sich dabei auf das Gesetz vom 27. September 1945, das die Ausübung dieses Berufs nur den Inhabern eines von einer französischen medizinischen Fakultät gewährten Dokortitels gestattet. Es gibt also in Frankreich — im Gegensatz zu andern Ländern — keine zugelassenen Heilpraktiker, keine „fremden Götter“.

Im Mai 1949 sollte also der erste Prozeß gegen Maurice Mességué stattfinden. Der Heiler trommelte seine Entlastungszeugen zusammen. Zweihundertachtundzwanzig Patienten — darunter fünf Ärzte — meldeten sich. Die Gegenpartei bemühte sich ihrerseits, eigene Zeugen zu mobilisieren. Es fand sich ein Arzt, Dr. G., der während der Voruntersuchung eine Aussage machte, die ganz nach dem Geschmack der Kläger war. Selbst der Anwalt Mességués, Maître Pasquini, heute Abgeordneter von Nizza und Vizepräsident der Nationalversammlung, drängte darauf, man möge diesen Belastungszeugen vorladen. Aber Dr. G. sprang *in extremis* ab. Zwei Tage vor dem Prozeß reiste er weg in die Ferien und ließ wissen, daß er seine Abfahrt nicht hätte

verzögern können. So also gab es beim Mességué-Prozeß überhaupt nur Entlastungszeugen, die alle berichteten, wie sie geheilt wurden.

Dr. C., ehemaliger Präsident des Ärztesyndikats der Alpes-Maritimes, also des Bezirks, in dem Nizza gelegen ist, enthüllte vor dem Strafrichter und seinen Beisitzern, daß er Mességué mehrere als unheilbar geltende Kranke geschickt habe, die alle durch Kräuterbäder geheilt wurden. Der Arzt erwähnte dann mit sichtlicher Bewegung den Fall seiner eigenen Gattin, die zwanzig Jahre lang an Rheumatismus gelitten hatte, ohne nur eine Linderung zu finden, bis sie von Mességué behandelt und geheilt wurde.

Ein eben aus Paris eingetroffener Zeuge, Monsieur R., erklärte:

„Ich wurde während des Krieges 1914—1918 gasvergiftet und ließ mich von den bekanntesten Ärzten behandeln. Spritzen, Tropfen und Sirupe halfen nicht. Angesichts meines extremen Schwächezustands rieten mir die Ärzte, möglichst rasch meine Geschäfte aufzugeben, das Pariser Pflaster zu verlassen und nach der Riviera umzusiedeln. Ich ließ mich dann in Menton nieder und dort durch den Spezialisten Dr. R. behandeln. Seiner Heilmethode und wohl auch der Luftveränderung verdanke ich eine gewisse Besserung, doch konnte ich auch weiterhin weder eine körperliche noch eine geistige Tätigkeit ausüben. Mitte Mai 1948 hörte ich von Maurice Mességué sprechen. Da ich schon alles versucht hatte, wollte ich schließlich auch diese Chance nutzen. Ich ging also zum Heiler, der mir Fußbäder mit Kräuterextrakten verschrieb. Da ich angesichts dieser etwas elementaren Kur eine gewisse Skepsis an den Tag legte, erklärte mir Mességué kurz und bündig: ‚Ob Sie daran glauben oder nicht, ist mir gleichgültig. Auf das Resultat kommt es an. Sie werden schon sehen . . .‘. — Ich sah! Nach zweieinhalb Monaten konnte

ich wieder schlafen und essen. Schnell nahm ich sieben Kilo zu. Im Oktober 1948 fuhr ich endgültig nach Paris zurück, wo ich meine Beschäftigung wieder aufnahm.“

Dann trat Dr. E. an die Schranke und erklärte, daß er dank der Mességué-Kur von einem hartnäckigen Rheumaleiden befreit wurde, gegen das sich die seit Jahren eingenommene Medizin als erfolglos erwiesen hatte. „Meine Heilung grenzt an das Wunderbare“, beteuerte der Mediziner.

Viel Aufsehen erregte Fräulein A.-M. M., fünfundzwanzig Jahre alt, mit folgender Aussage:

„Ich kam mit einem verkrüppelten rechten Arm zur Welt. Noch vor sechs Monaten war dieses Glied wie leblos, und ich trug es in einer Schlinge. Der verkrüppelte Arm war fünfmal geringer als der normale linke Arm. Ich ließ mich sechs Monate lang von Maurice Mességué behandeln, und heute, schauen Sie, Herr Präsident, sind meine beiden Arme vollkommen gleich. Ich bediene mich des einen wie des andern!“

Als der Präsident die Zeugin aufforderte: „Schwören Sie mit der rechten Hand, daß Sie nur die Wahrheit, die volle Wahrheit sagen“, erhob das Mädchen feierlich jenen Arm, der ein Vierteljahrhundert lang wie leblos war.

Selbst unter dem strahlenden Himmel der Riviera ist ein Gerichtssaal düster. Doch im Süden ist mindestens das Publikum bunt und aufgeweckt. Nun, in der Strafkammer von Nizza waren 140 dankbare Patienten, die im Zuhörerraum zusammengepfercht waren, zugegen, und immer wieder sagten sie zugunsten des Angeklagten aus, so daß der Präsident mehrmals drohte, er werde den Saal räumen lassen. Als zweiundzwanzig Entlastungszeugen aufgerufen worden waren, beantragte Maître Montel, Verteidiger der Ärzteschaft und Präsident der Anwaltskammer von Nizza, den Abbruch der Zeugenvernehmung.

„Es ist unnötig, daß wir noch weitere Zeugen anhören, denn wir bestreiten nicht, daß Mességué heilt. Wir sind hier, um nachzuweisen, daß er auf unerlaubte Weise den Ärzteberuf ausgeübt hat. Er heilt. Das stimmt. Er hat aber nicht das Recht dazu, weil er nicht diplomierter Arzt ist. Er muß also verurteilt werden. So will es das Gesetz.“

Mességués Verteidiger verzichtete auf ein Plädoyer und stellte lediglich drei Fragen, die unbeantwortet blieben:

„1. Mein Klient heilte, wie Sie eben vernahmen, nur solche Kranke, die von den Ärzten praktisch aufgegeben worden waren, Kranke, die keine Hoffnung auf Genesung mehr hatten. Mességué heilte sie. Und man will ihn verurteilen?“

2. Will das heißen, daß die offizielle Medizin den Grenzstein zwischen Hoffnung und Verzweiflung bildet und daß derjenige, der von ihr nichts mehr zu erwarten hat, auf jeden Rettungsversuch verzichten muß, von welcher Seite er auch kommen möge?

3. Sollten Wirksamkeit und Erfolg auf dem Gebiet der Heilkunst nicht die einzig gültigen Maßstäbe bilden und soll man denjenigen, der positive Resultate erzielt, nur deswegen verurteilen, weil diese Resultate ebenso überraschend wie glänzend sind?“

Das Urteil wurde erst vierzehn Tage später verkündet. Mességué wurde verurteilt. Dem Ärztesyndikat hatte er zehntausend Franken Schadenersatz zu entrichten, dem Ärzteorden dreißigtausend.

Das war damals viel Geld. Mességué, trotz seiner schon sehr großen Kundenschaft, verdiente im Monat nicht so viel. Das Urteil überraschte ihn durch seine Schärfe so sehr, daß er beschloß, nie mehr einen Kranken zu empfangen und zu behandeln. Schon, als er den Gerichtssaal verließ, war sein Entschluß gefaßt. Draußen wartete zwar eine dichte Menge, die den Heiler im

Triumph durch die Straßen trug. Er wurde mit südländischer Begeisterung gefeiert. Doch Mességué sah auch flehende Gesichter.

„Mein Sohn ist schwer erkrankt. Die Ärzte sagen, sie könnten nichts mehr für ihn tun. Sie müssen ihn heilen!“ rief eine Mutter.

„Ich leide seit Jahren. Wann und wie kann ich Sie sprechen? Mein Arzt ist damit einverstanden. Sehen Sie diese schriftliche Bescheinigung? Da steht es drauf!“

Auf dieses Flehen antwortete Mességué mit einem entschiedenen „Nein!“

Niedergeschlagen kehrte der Heiler auf sein Zimmer im 8. Stockwerk der Mietskaserne zurück. Seine Gedanken waren verwirrt. „Er heilt, aber er hat nicht das Recht dazu“, klang es noch in seinen Ohren. Alles hatte sich nur um das berühmte Diplom gedreht, zu dessen Erlangung er infolge des Krieges weder die Zeit noch die Mittel gehabt hatte. Seine Fähigkeiten und seine Methoden wurden nicht in Frage gestellt. Aber was nutzte das schon? Ein Prozeß würde den andern jagen. Das Gesetz würde immer wieder Anwendung finden, und das Geld, das er als Heiler verdienen könnte, würde auf Umwegen letztendlich nicht in seine Kasse, sondern in jene der Ärzteschaft fließen. Das war anscheinend der Zweck der Übung.

Diese und ähnliche Überlegungen bekräftigten Mességué in seinem Entschluß, an dem er noch die ganze Nacht hindurch festhielt.

Doch am nächsten Morgen kam alles anders. Die Zeitungen berichteten in großer Aufmachung über Prozeß und Urteil, über Mességué und seine Erfolge. Die Hauswirtin tobte. Sie habe keinen ruhigen Augenblick mehr. Die Patienten kämen zu Dutzenden. Sie bringe sie nicht mehr los. Die andern Mieter seien über dieses störende Hin und Her erbost.

„Gut! Ich ziehe um“, antwortete Mességué.

„Aber was soll ich mit den Leuten anfangen, die da unten warten und nicht weg wollen?“

„Schicken Sie sie in Gottes Namen herauf“, seufzte Mességué. Er hatte kapituliert. Aber das der Hauswirtin gegebene Versprechen löste er ein: Er zog um!



(Archivbild)

Mességué war ein aufgeweckter, intelligenter Volksschüler



(Foto Saludas, Toulouse)

Maurice Mességué (X) als junger Rugbyspieler



(Foto „Le Parisien Libér

*Auf der Anklagebank in Paris.
Links Dr. C., ein Entlastungszeuge,
rechts Mességués Verteidiger Maître Floriot*



(Foto W. Genzler)

Jean Drouot L'Hermine, Abgeordneter und Compagnon de la Libération ist Mitunterzeichner der Gesetzesvorlage Pasquini über die von Mességué erwünschte Verschärfung des Kampfes gegen die Scharlatane.

Vom Augenblick an, da Mességué trotz aller Gefahren den Kranken seine Tür weit öffnete, bemühte er sich, den Ruf des Heilers zu verteidigen, dessen Ehrlichkeit und Notwendigkeit unter Beweis zu stellen. „Ich wußte damals noch nicht“, sollte er später schreiben, „wie unehrlich und gefährlich dieser Beruf sein kann. Am Tage nach meinem Prozeß ahnte ich die Zahl der Verbrechen nicht, die gewissenlosen Scharlatanen zuzuschreiben sind. Ich wollte bloß erreichen, daß man uns Heiler künftighin nicht mehr als Parias behandle.“

Blitzschnell erfaßte er die neue Lage: Der Prozeß, durch dessen Urteil er sich einen Augenblick hatte niederschmettern lassen, leitete für ihn eine wahre Propagandawelle ein, die weit über Frankreichs Grenzen hinaus schlug. Schon meldeten sich die ersten Patienten aus England, Belgien, der Schweiz, Holland, Marokko, Ägypten, Indochina und den Vereinigten Staaten.

Deshalb zog Mességué nicht von einer Mietskaserne in eine andere um. Mit dem kleinen Handkoffer, der seine ganze Garderobe umschloß, meldete er sich im feudalen Hôtel Majestic und mietete auf unbestimmte Zeit ein ganzes Appartement. Bald mußte er auch in Menton Sprechstunden abhalten, so sehr war

er im Fürstentum schon populär. Er stellte eine Sekretärin ein, um die umfangreiche Post zu ordnen und das Telephon zu bedienen. Nach wenigen Tagen brauchte er eine zweite, dann eine dritte Hilfskraft. Für Mességué war es ein ununterbrochenes Hin und Her zwischen den beiden Städten an der Mittelmeerküste. Ofters fuhr er nach Belgien und England, um Kranke, die nicht transportfähig waren, zu besuchen. Dieser fieberhafte Rhythmus hält nun seit fünfzehn Jahren an. Er wird immer toller.

„Wenn ich diese ununterbrochene Hast überhaupt ertrage, so nur dank meiner bäuerlichen Herkunft“, erklärte mir Maurice Mességué. Und er fügte hinzu: „Fünfzehn Jahre Blitzreisen, zuerst von Stadt zu Stadt, dann von Land zu Land, jetzt von Kontinent zu Kontinent, verwandelten mich in Quecksilber. Ich kann nicht mehr untätig bleiben. Als Zeitvertreib (denn ich gönne mir, wie es jeder vernünftige Mensch tun sollte, ab und zu ein paar Stunden Entspannung) kommen nur ‚bewegliche‘ Vergnügen in Frage. Ins Theater gehe ich selten, denn ich halte es kaum drei Stunden auf dem gleichen Sessel aus. Mein idealer Zeitvertrieb ist eben die Jagd. Aus diesem Grunde fahre ich übrigens schnelle Sportwagen, nicht aus Snobismus oder Größenwahn, sondern weil ich auf diese Weise in knapp einer Stunde die tiefen Gründe erreichen kann, von denen ich stets träume. Sobald ich gute Erde unter meinen Füßen habe, sobald ich von Bäumen, von der großen ländlichen Stille und der guten Luft umgeben bin, lebe ich auf. Ich wandere, ich jage. Wenn es warm ist, bade ich. So, ja nur so bin ich vollkommen glücklich. Ich arbeite viel und arbeite gern, weil ich meine Tätigkeit liebe. Es kommt oft vor, daß ich eine ganze Nacht reise, um einen fernen Kranken aufzusuchen. Doch ich kehre sogleich wieder zurück, um schon am Morgen meine normale Sprechstunde abzuhalten. Ich sehe täglich dreißig bis fünfunddreißig

Patienten... Was ich nie ertragen konnte, das waren die gesellschaftlichen Verpflichtungen. Dies seit Nizza.“

Mességué hatte die Strafkammer der schillernden Rivierahauptstadt als kleiner, unbekannter Heiler betreten. Er hat das Gerichtsgebäude mit einem Glorienschein verlassen. Gewiß, er war verurteilt worden, aber ein Schuß Skandal schadet in Frankreich nie. Schon öffneten ihm die Großen dieser Welt ihre Pforten, schon war er der beliebte Gast der vornehmen Gesellschaft.

„Ich benahm mich allerdings oft wie ein Elefant im Porzellanladen, aber schließlich hatte und habe ich nicht die Absicht, jener salonfähige Held zu werden, den elegante Leute aus mir machen wollen. Ich bin Maurice Mességué geblieben, und wenn ich im Elsaß jage, so kleide ich mich, wie es mir gefällt, und benehme mich nach meinem Gutdünken. Aufgeputzte Modepuppen, die sich unter meine Gäste einschleichen, schicke ich einfach weg. Wenn das den andern Gästen gefällt, bin ich darob entzückt. Wenn es ihnen nicht gefällt, läßt mich das gleichgültig.“

So ist Mességué heute noch. Doch greifen wir nicht vor. Eben waren wir in Nizza, im Majestic-Hotel. Und wir schrieben das Jahr 1949.

Der Sommer ging an der Riviera zur Neige, und ein Großteil der vornehmen Patienten Mességués zog nach Paris. Der Heiler mußte fortan die Hauptstadt mit einschalten und dortselbst Sprechstunden abhalten. Als er eines Abends in der „Ville lumière“ mit einer französischen Reporterin speiste, die seinen jüngsten Prozeß genauestens verfolgt hatte, stellte sie ihm die Frage, ob er einen ihrer Freunde, der an Gelenkentzündung litt, behandeln möchte.

„Mehrere Ärzte befassen sich mit ihm“, erklärte die Journalistin, „aber ich hatte kürzlich Gelegenheit, mich mit ihm über Sie und Ihre Erfolge zu unterhalten. Er möchte Sie nun treffen. Sein hoher Rang und die Berühmtheit seiner Leibärzte zwingen jedoch zu höchster Diskretion.“

Maurice Mességué beruhigte die Reporterin, indem er ihr versicherte, daß er ja sowieso nie verlange, daß einer seiner Patienten eine begonnene ärztliche Behandlung unterbreche. Seine Heilkur schließe eine andere gleichzeitige Therapie nicht aus.

Da löste sich die Zunge seiner Gesprächspartnerin: „Es handelt sich um Präsident Edouard Herriot.“

Als Mességué am andern Morgen in Begleitung der Reporterin über die Schwelle des Palais Bourbon trat, wurden beide von der treuen Haushälterin Herriots empfangen.

„Sie werden ihm doch keine Diät verschreiben?“ fragte sie ängstlich.

„Das weiß ich nicht. Möglich ist es schon!“

„Mein Gott! Mein Gott!“ stöhnte die verzweifelte Césarine. Ohne den Grund ihres Seufzens zu erklären, öffnete sie die Tür zum Arbeitszimmer des Mannes, der in der Geschichte der Dritten und Vierten Republik eine entscheidende Rolle spielte. Mességué — er gestand es später — war sehr beeindruckt, doch wirkten das Lächeln und die Einfachheit des berühmten Politikers entspannend. Er schenkte dem Heiler ein spontanes Vertrauen, für das ihm Mességué lange, sehr lange dankbar war. Es war nicht das Vertrauen des Verzweifelten, sondern jenes des klugen Mannes, der begriffen hatte, daß Mességués natürliche Heilmethode mit Hokuspokus nichts, aber auch gar nichts zu tun hatte. Den guten Rat, er möge auf gewisse kulinarische Genüsse verzichten, befolgte er allerdings nur sehr widerwillig, und Césarine berichtete dem Heiler, daß Herriot während der Nacht oft in die Küche schleiche, um sich echte Straßburger Gänseleber aufs Brot zu streichen.

„Schließen Sie die Küchenschränke ab!“ befahl Mességué.

„Habe ich getan“, jammerte Césarine. „Aber er sucht eben, und letztendlich findet er immer wieder einen guten Happen.“

Herriot schickte Mességué öfters Patienten, darunter einen seiner Leibärzte!

Kein Wunder, daß der Heiler immer mehr Briefe und Anrufe aus der Stadt Lyon erhielt, deren Bürgermeister Edouard Herriot zeitlebens war. Viele waren nicht in der Lage, nach Paris oder Nizza zu fahren. So eröffnete Mességué ein weiteres Konsultationszimmer in der großen Rhonestadt. Ungefähr zum

gleichen Zeitpunkt und aus dem gleichen Grund begann er mit regelmäßigen Sprechstunden in London. Dort behandelte er insbesondere eine nahe Verwandte des schon schwer erkrankten Königs Georg VI. Er weigerte sich jedoch, sich an das Lager des illustren Patienten zu begeben, obwohl er darum gebeten worden war, weil er wußte, daß seine Kräuterkuren im gegebenen Fall wirkungslos bleiben würden.

Im Mai 1951 wurde Mességué nach einem weiteren Prozeß gezwungen, seine Konsultationen in Nizza, Menton, Lyon und London aufzugeben, denn er war fortan in der französischen Hauptstadt derart in Anspruch genommen, daß er beschloß, sich in Chatou (Seine-et-Oise) niederzulassen und nur noch dort zu empfangen. Die wunderbare Villa, die er dort inmitten eines großen Parks, dessen Rosen er selbst pflegt, bezog, ist heute noch sein Hauptsitz.

Ja, im Frühjahr 1951 stieg der zweite Prozeß. Diesmal trat nicht nur die Ärztekammer als Klägerin auf, sondern auch das Syndikat der Apotheker. Was Wunder? Mességués Patienten begnügen sich meistens mit den von ihm hergestellten und gelieferten Kräuterextrakten und kehren der Apotheke den Rücken!

Zwei Zwischenfälle ließen diesen Prozeß zu einer Sensation werden, die selbstverständlich von der Presse groß aufgezogen wurde.

Erster Zwischenfall: Der Oberstaatsanwalt des Lyoner Strafgerichts, Alexis Thomas, der die öffentliche Anklage hätte vertreten sollen, machte vor den Richtern folgende einmalige Erklärung: „Auf Grund des Gesetzes müßte ich die Bestrafung des Angeklagten beantragen. Aber ich bat einen meiner Amtsanwälte, dies statt meiner zu tun, denn Maurice Mességué hat meine Schwester geheilt, die seit Jahren an einem Arm gelähmt war, und mich selbst von einem hartnäckigen Leberleiden, das

ich aus den Kolonien mitgebracht hatte und seit zwanzig Jahren herumschleppte, erlöst.“

Und der Oberstaatsanwalt fügte hinzu: „Wenn mehr Leute zu Mességué gingen, würden die öffentlichen Krankenkassen kein so großes Defizit aufweisen.“ (Die öffentlichen Krankenkassen, muß man wissen, zahlen in Frankreich 80 Prozent der Ärzte- und Apothekerkosten zurück, ignorieren aber Heiler und Heilpraktiker.)

Dann kam die zweite Überraschung: Maître Floriot, Frankreichs Rechtsanwalt Nr. 1, der Mességué verteidigte und ihn bei allen weiteren Prozessen verteidigen sollte, verlas einen Brief, den Dr. L., eine Kapazität der Arzneimittelkunde, an Mességué gerichtet hatte. „Herr Mességué“, schrieb Dr. L., „ich habe die Ehre, Ihnen nachstehendes schriftliches Zeugnis bezüglich meines persönlichen Falls zu übermitteln. Seit acht Jahren litt ich an einer schweren Schultergelenksentzündung. Ich hatte mich sämtlichen klassischen Behandlungen unterworfen: Ich schluckte Medikamente, bekam Einspritzungen in die Vene und in die Muskeln, machte eine Kur in Aix-les-Bains (allein auf die Röntgenstrahlen, die mir zuletzt empfohlen worden waren, habe ich verzichtet). — Dann nahm ich sechs Monate lang, sehr gewissenhaft, die Fußheißbäder, die Sie mir verschrieben hatten. Schon nach dem ersten Monat konnte ich auf das Einnehmen von Linderungsmitteln verzichten. Eine merkliche Besserung trat im dritten Monat ein und bestätigte sich von Tag zu Tag mehr. Nach einem Jahr kommt mein Zustand einer vollständigen Heilung gleich. Diese wurde soeben durch eine radiologische Untersuchung bestätigt. Ich drücke Ihnen hiermit meinen tiefen Dank aus.“

Eine in Lyon als Krankenpflegerin tätige Ordensschwester hatte schriftlich bestätigt, daß M. F., der seit sechzehn Jahren schwer an Bronchitis und Asthma litt und zahlreiche Lyoner

Ärzte konsultiert hatte, augenblicklich von Mességué behandelt werde und daß es schon viel besser gehe. Die Ordensschwester fügte hinzu: „Wir haben zu der Methode des Herrn Mességué volles Vertrauen und rechnen mit einer vollständigen Genesung des Kranken.“

Nicht nur ehemalige Patienten, auch mehrere Ärzte traten an die Zeugenschanke, um über Mességués Erfolge zu berichten.

Wie in Nizza, leugnete der Anwalt der Ärzteschaft diese Erfolge keineswegs, betonte aber, daß sie „ungesetzlich“ seien.

Der Gerichtspräsident machte den Anwalt darauf aufmerksam, daß reguläre Ärzte als Zeugen aufgetreten seien, nämlich solche Ärzte, die dem Heiler nur jene Patienten schickten, die sie als unheilbar betrachtet hatten.

Der Anwalt erwiderte: „Mességué ist mit dem Gesetz dadurch in Konflikt geraten, daß er Kranke behandelte, auch wenn ihm diese von Ärzten geschickt worden waren.“

Mességué mußte abermals der Ärzteschaft und dem Apothekersyndikat eine hohe Schadenersatzsumme bezahlen. Doch in der Begründung des Urteils bedauerte das Gericht ausdrücklich, daß bis dahin zwischen Ärzten und Heilern kein gesetzlicher „modus vivendi“ gefunden wurde.

Das war für Mességué und die wenigen von ihm als gültig anerkannten Heiler ein großer moralischer Erfolg.

Das Echo in der französischen Presse war so stark, daß Mességués Kundschaft wiederum sprunghaft zunahm, so daß er sich fortan, wie schon gesagt, auf seine Praxis in Chatou bei Paris beschränkte. Er hatte es nicht mehr notwendig, sich zu den Kranken zu begeben. Diese kamen nun aus allen Teilen des Landes und aus aller Herren Länder zu ihm.

Der einstige Hirtenbub reiste weniger. Aber er reiste nur noch in einem vornehmen Cadillac. Am Steuer saß ein Chauffeur in Livree!

Es folgten weitere Prozesse in Paris, Tours, Nancy, Versailles... Bei allen diesen Gerichtsverhandlungen leistete sich Mességué den Luxus, als Zeugen überhaupt nur noch Ärzte und Gerichtsbeamte aufmarschieren zu lassen.

Beim Pariser Prozeß erklärte ein Arzt: „Ich schlich bei Nacht und Nebel zu Mességué, die Schamröte im Gesicht. Ich suchte ihn wegen meiner Gattin auf, die in aller Welt siebenundzwanzig Spezialisten konsultiert hatte. Vergeblich. Mességué heilte sie. Ich stehe heute an der Gerichtsschranke, um dies zu bezeugen.“

Einmal legte Mességué Berufung ein. Der Prozeß wurde in Colmar neu aufgerollt. Der Heiler wurde natürlich verurteilt, weil das Gesetz über den Ärzteberuf inzwischen keine Änderung erfahren hatte. Der Anklagevertreter hatte übrigens ausgerufen: „Verurteilen wir halt Mességué, da es nicht anders geht!“

Nach der Verhandlung, im Augenblick, da Maître Floriot und Mességué sich anschickten, das Gerichtsgebäude zu verlassen, wurden beide zu Präsident Kennel gerufen. (Man darf diesen hohen, im Elsaß so sehr geschätzten Gerichtsbeamten jetzt ruhig nennen, da er inzwischen gestorben ist.) „Mességué“, sagte Ken-

nel, „ich habe Sie verurteilt, weil Sie sich der illegalen Ausübung des Arzteberufs schuldig gemacht haben und ich nun einmal da bin, um das Gesetz anzuwenden. Aber die aufrichtigen, unwiderlegbaren Aussagen der Ärzte, die als Zeugen an der Gerichtsschranke erschienen, haben mich zutiefst beeindruckt. Ich bin krank. Behandeln Sie mich!“

Mességué nahm an, und der Gesundheitszustand des Gerichtspräsidenten besserte sich rasch.

Als Mességué drei Jahre später erneut in einen Prozeß verwickelt wurde, schrieb er dem hohen Colmarer Gerichtsbeamten: „Vor drei Jahren haben Sie mich verurteilt, da Sie nicht anders konnten. Ich habe Sie dann behandelt, Ihrem Wunsche gemäß. Ich habe nun einen neuen Prozeß und werde vor ein Gericht gestellt, in dem Sie keine Funktion ausüben. Wären Sie bereit, bei diesem Prozeß zu meinen Gunsten auszusagen?“

Mességué erhielt postwendend folgenden Brief mit der Ermächtigung, ihn bei der Verhandlung vorlesen zu lassen: „Sehr gern hätte ich Ihren Wunsch erfüllt, doch bin ich am genannten Datum durch Verpflichtungen gebunden, die ich vor Erhalt Ihres Briefes einging. Ich bin also gezwungen, meine Aussage schriftlich zu machen.

Seit 1942 litt ich an einer hartnäckigen Polyarthrititis, gegen die sich die mir vorgeschriebenen Behandlungen, nämlich Einspritzungen und Thermalkuren, als wirkungslos erwiesen. Die Krankheit stabilisierte sich 1951. Ich hatte fortan zwei steife Handgelenke und eine starke, sehr schmerzhafte Arthrose im rechten Ellbogen sowie wechselnde, durch Gelenksentzündung hervorgerufene Schmerzen im Nacken, im Rücken und an einem Fuß. Ich hatte Ende 1953 die Gelegenheit, Ihre Bekanntschaft zu machen. Meine Schmerzen flammten zu jenem Zeitpunkt neu auf. Sie berieten mich und schrieben mir Hand- und Fußheilbäder nebst einer angepaßten Diät vor.

Ich habe diese Kur mit einem großen Pessimismus, den ich jetzt gern gestehe, befolgt. Doch schon nach drei Wochen merkte ich eine deutliche Besserung, und nach zwei Monaten stellte ich ein fast totales Verschwinden meiner Schmerzen sowie eine gute Beweglichkeit meiner Gelenke fest.

Ich muß noch präzisieren, daß Sie mich schon bei unserer ersten Unterredung darauf aufmerksam gemacht hatten, daß ihre Behandlung zu keiner vollständigen Heilung meiner Polyarthrititis und zu keiner Wiederherstellung der Gelenkigkeit meiner Glieder führen würde. Sie versprachen mir aber das Ende meiner Schmerzen und eine größere Beweglichkeit meiner Gelenke. Dieses Resultat wurde nach zweimonatiger Behandlung erreicht.

Das hätte ich gerne vor Gericht ausgesagt. Ich habe also nichts dagegen einzuwenden, wenn Sie vor den Berufsrichtern von diesem meinem Zeugnis Gebrauch machen.“

Präsident Kennel blieb Mességués treuer und dankbarer Freund, bis ein Krebsleiden ihn hinwegraffte, ein Leiden gegen das der Heiler ebensowenig vermochte wie die Ärzte. (Mességué erklärt immer wieder kategorisch, daß nur verbrecherische Quacksalber behaupten können, sie seien in der Lage, den Krebs zu heilen.)

Der letzte Prozeß, der gegen Mességué angestrengt wurde, fand vor knapp zwei Jahren in Versailles statt. Dabei erlebte man die bisher größte Überraschung: Als Entlastungszeuge trat Antonin Besson, Generalstaatsanwalt beim Kassationshof, dem höchsten Gericht Frankreichs, auf. Besson, dessen Aufgabe es ist, bei letztinstanzlichen Prozessen als öffentlicher Ankläger aufzutreten, kam nach Versailles, um Mességué reinzuwaschen!

Mességué kann also ruhig von sich behaupten: „Ich bin der einzige Heiler auf der ganzen Welt, für den sich ein Generalstaatsanwalt ins Zeug legte!“

Er fügte gern hinzu: „Alle jene, die mich verurteilten, wurden entweder meine Patienten oder meine Freunde.“

„Sie haben wohl auch Feinde?“

„Sie stehen nicht dort, wo Sie meinen. Wenn die Ärzteschaft als solche auch ab und zu gegen mich vorgeht, so sind mir doch viele, sehr viele Ärzte gewogen. Ich übe meine Tätigkeit als Heiler seit achtzehn Jahren aus. In dieser Zeitspanne erhielt ich rund zwanzigtausend Briefe von Ärzten, die entweder als Patienten zu mir kamen oder mir Kranke schickten und mich dann über das Befinden dieser Patienten auf dem Laufenden hielten. — Meine besten Freunde sind meine Patienten, meine größten Feinde die Quacksalber, die Kurpfuscher und die sonstigen Scharlatane!“

Zweiter Teil

Der Kampf gegen die Kurpfuscher



(Foto W. Genzler)

*Die Post, die dem Heiler auf den Tisch fliegt,
ist außerordentlich umfangreich.*



(Foto W. Genesl)

Hier, in der Villa von Chatou, in der Pariser Bannmeile, empfängt Mességué täglich dreißig bis vierzig Patienten.

Die Tatsache, daß Mességués Erzfeinde im Lager der Scharlatane zu finden sind, wirft auf diesen Selfmademan der Naturheilkunst ein neues Licht! Obwohl er seit achtzehn Jahren von der Ärzteschaft immer wieder gerichtlich verfolgt wird und daher allen Grund hätte, mit den andern Heilern eine geschlossene Front zu bilden, steht er abseits und klagt die Kurpfuscher an.

„Als ich zum erstenmal vor Gericht erschien, wußte ich nicht, welche Verbrechen man uns Heilern vorwarf und vorzuwerfen hatte“, schrieb Mességué. Diese Lücke wurde rasch ausgefüllt. Einerseits sorgten die Ärzte dafür, andererseits gewisse Heiler. Meine erste Verurteilung und die damit verknüpften Presseberichte hatten die Aufmerksamkeit der Qacksalber auf meine Erfolge und auch auf die Kundschaft gelenkt, die mir der Prozeß und dessen Echo zugeführt hatten. Ich erhielt damals haarsträubende Briefe. Hier einige Beispiele:

„Monsieur! Ich verlasse soeben das Gefängnis, in dem ich wegen einer keineswegs bösen Sache verweilte. Mein ehemaliger Arbeitgeber will von mir natürlich nichts mehr wissen. Ich meldete mich bei vier weiteren Unternehmen, die mich alle ab-

wiesen. Und doch muß ich eine Beschäftigung finden! Wie ich vernehme, verdient man als Heiler eine schöne Stange Geld. Da ich weiß, daß Sie viele Kunden haben und ebenfalls von einem Gericht verurteilt wurden, dachte ich, daß Sie mir helfen könnten.“

„Ich bin Bäckergerelle, verdiene aber nicht genug. Ich möchte mein Einkommen aufrunden, indem ich mich nebenbei als Heiler betätige. Wie wird man das?“

Solchen Briefschreibern antwortete Mességué auf seine geistreiche Art, daß sie an die falsche Tür geklopft hätten. Doch es flatterten noch viel schlimmere Briefe auf des Heilers Tisch. Sie stammten von gefährlichen Scharlatanen:

„Ich lese soeben den Bericht über Ihren Prozeß und glaube zu verstehen, daß Sie sich weigern, gewisse Krankheiten zu behandeln, insbesondere Krebs und Tuberkulose. Schicken Sie mir doch solche, denn ich heile alles . . .“

Man schickte Maurice Mességué auch Prospekte wie diesen: „M. D . . . Homöopathie, Radiästhesie. Prophezeiungen, Silikose, Lepra und alle Krankheiten: Tuberkulose, Krebs, Kinderlähmung, Syphilis, Rheuma, Haarausfall, Brandwunden, Skru-feln, ausgerenkte Glieder usw. — Schriftlich oder Konsultation im ganzen Lande. Wir stellen alle medizinischen Kapazitäten in den Schatten. Laßt euch von echten Heilern behandeln. Echte Heiler haben eine übernatürliche Begabung und irren sich nie!“

Neben diesen Verbrechern (so nennt sie Mességué bei jeder Gelegenheit) gibt es die Übergeschnappten, die Verrückten:

„Ich habe ein unfehlbares Mittel gefunden, Frauen in Jungfern zu verwandeln . . .“

Mességué konnte ermitteln, daß der Schreiber dieses Briefes schon in einer Irrenanstalt saß. „Aber“, meinte der Heiler beängstigt, „wie viele Burschen dieser Art laufen noch frei herum?“

Einer besuchte ihn in Chatou, das Pendel in der Hand. Nervös lief er im Arbeitszimmer Mességués auf und ab. Plötzlich stürzte er sich auf den Heiler. Die Augen traten dem Besucher aus den Höhlen. Er keuchte. „Sie kommen! Sie kommen!“ schrie er, indem er auf sein Pendel deutete. „Sie kommen, die Marsbewohner! Sie sind schon da! Wir müssen uns zusammenschließen, denn die machen uns jetzt eine schreckliche Konkurrenz!“

Diese Kostproben öffneten Mességué die Augen. Befreundete Ärzte gaben ihm weiteren Aufschluß über die Scharlatane und ihr gewissenloses Tun. Maurice Mességué begriff, daß man den aufrichtigsten, ehrlichsten und fähigsten Heiler nie ernst nehmen wird, solange er sich nicht von diesen Quacksalbern distanziiert, und daß darüber hinaus eine gesetzliche Regelung nicht ins Auge gefaßt werden kann, wenn man nicht vorher die Spreu vom Weizen sondert. Daher griff er zum Wanderstab und ging von Stadt zu Stadt, um Diskussions- und Aufklärungsversammlungen abzuhalten, zu denen er nicht nur die Ärzte, sondern auch die Heiler aller Schattierungen einlud. Als er in der Stadt Poitiers einen solchen Abend durchführte, wurde er von Freunden gewarnt: „Ein Professor der medizinischen Fakultät ist da mit zahlreichen Studenten. Der Professor will Sie hochnehmen. Die Studenten wollen krakeelen und randalieren.“

Es gab tatsächlich Radauszenen an jenem Abend in Poitiers. Sie wurden aber nicht von den Medizinern ausgelöst, sondern von den im Saal anwesenden Heilern, deren Erfolge auf gewissen Gebieten von Mességué bezweifelt wurden.

Nach der Versammlung kam der Professor zu Mességué: „Ich muß gestehen, daß ich mit der Absicht gekommen war, Ihnen einige Fallen zu stellen. Aber ich bin jetzt von Ihrer Ehrlichkeit überzeugt. Ich gehe mit Ihnen einig, wenn Sie sagen, daß

ein Kranker, wenn er alle offiziellen Therapien erfolglos angewendet hat, das Recht besitzt, alle anderen Mittel anzuwenden, die geeignet sind, ihm Linderung zu verschaffen. Aber erst wenn wir Ärzte vorher alles versucht haben, um den Kranken zu retten. Ich will Ihnen einen Fall nennen, der Ihnen unseren Widerwillen gegen gewisse ‚Heiler‘ erklärt:

Ich behandelte in meiner Abteilung einen Zuckerkranken, der nur noch dank der Insulineinspritzungen lebte, die ich ihm dreimal täglich verabreichen ließ. Der arme Mann wurde dieser Disziplin überdrüssig und ging zu einem Ihrer Kollegen. Dieser riet ihm, nicht mehr ins Spital zurückzukehren. ‚Die Zuckerkrankheit ist meine Spezialität‘, erklärte er. ‚Meine Hände enthalten mehr Insulin als alle Ampullen der Welt. Werfen Sie die Spritzen in den Mülleimer und schenken Sie mir Ihr Vertrauen. In drei Wochen werden alle Ihre Sorgen zu Ende sein...‘ Also sprach der Heiler. Und er hatte recht, denn drei Wochen später war sein Patient tot!

Bei den unzähligen Kundgebungen, die anlässlich der Diskussions- und Vortragsabende Mességués stattfanden, wurde der Heiler meistens von den Ärzten mit Beifall überschüttet, derweil er von den „Heilern“ ausgepiffen wurde. Mit der Zeit wurde die Situation für Maurice Mességué allerdings peinlich. Einerseits schimpfte er über seine „Kollegen“ und führte so den Mühlen der Ärzteschaft Wasser zu, andererseits konnte er angesichts der verbrecherischen Tätigkeit von drei- bis viertausend Kurpfuschern und Quacksalbern nicht schweigen, ohne sich mitschuldig zu machen.

Da beschloß er im Jahre 1950 das zu tun, was weder Gesetzgeber noch Ärzteschaft zu tun versucht hatten, nämlich etwas Ordnung in den Heilberuf zu bringen und ein Minimum an Klarheit zu schaffen. Er gründete eine Vereinigung in der Hoffnung, auf diese Weise die Heiler zu erfassen, sie zu zählen,

einzustufen, ihre Tätigkeit zu kontrollieren und den Schädlichsten das Handwerk zu legen. Mességué wurde zum Präsidenten dieser Vereinigung gewählt. Doch diese Ehre währte nur acht Monate. Im Laufe einer Tagung der Vereinigung sprachen nämlich einige Heiler über ihre Behandlungsmethoden gegen Krebs und Tuberkulose. Da sprang der Präsident auf und rief in den Saal: „Ihr seid Mörder!“

Es entstand zuerst eine große Stille, die Mességué ausnutzte, um fortzufahren: „Ich pflichte mehr denn je den Ärzten bei, die uns bekämpfen. Man sollte euch nicht vor die Strafkammer schicken, sondern vor das Schwurgericht.“

Nun waren die Heiler entfesselt. „Verräter! Du hast dich von den Ärzten kaufen lassen!“

Mességué beherrschte schließlich den Tumult und erklärte: „Ich verlange von euch allen, daß ihr heute noch, bevor wir die Versammlung auflösen, eine Erklärung unterschreibt, die wie folgt lautet: „Ich verpflichte mich, nie schnell sich entwickelnde Krankheiten zu behandeln, gegen die nur Mediziner und Chirurgen etwas unternehmen können. — Ich verpflichte mich ferner, nie eine ärztliche Behandlung zu unterbrechen und nur solche Kranke zu behandeln, die von der offiziellen Medizin aufgegeben wurden.“

Die große Mehrheit der Versammelten weigerte sich, diese Erklärung zu unterschreiben, worauf Mességué zurücktrat. Er beschloß, mit Hilfe einiger aufrichtiger Kollegen und einiger Ärzte den Kampf weiterzuführen.

Das war um so schwieriger, als die Scharlatane ihren Kunden und Opfern eine strenge Schweigepflicht auferlegten, um so schwieriger auch, als von offizieller Seite nichts gegen das Heer der kleinen (aber gefährlichen) Kurpfuscher unternommen wurde. Die Prozesse galten und gelten auch heute nur den sogenannten „großen Heilern“, den markantesten Persönlichkeiten, in denen

die Ärzteschaft ihre gefährlichsten Konkurrenten erblickt. Wie sehr aber diese Prozesse ihren Zweck verfehlen, geht aus der Tatsache hervor, daß Heiler wie Mességué ihren raschen Aufstieg zu einem guten Teil den Gerichtsverhandlungen verdanken. Als Pierre Poirer, der engste Mitarbeiter Mességués, im Frühjahr 1964 vor der Straßburger Strafkammer erschien, betitelte eine elsässische Illustrierte ihren Prozeßbericht mit der viel-sagenden Schlagzeile: „Wann werden die sinnlosen Prozesse aufhören, aus denen die Heiler immer als Helden hervorgehen?“

Maurice Mességué, der sich zum Ziel gesetzt hatte, unter den Heilern einmal gründlich aufzuräumen und erst dann den Ärzten im Hinblick auf eine ehrliche Zusammenarbeit die Hand zu reichen, ging in zwei Etappen vor.

Zuerst gründete er das „Groupement national des Praticiens de la Médecine libre“ (Nationalvereinigung der Heilpraktiker der freien Medizin). Es war dies im Jahr 1958. Nur diejenigen Heiler wurden darin aufgenommen, die nachstehende Erklärung unterschrieben:

„Ich verpflichte mich,

1. nie eine ärztliche Behandlung zu unterbrechen bzw. deren Unterbrechung zu begünstigen oder einen dringenden chirurgischen Eingriff hinauszuzögern oder von ihm abzuraten;

2. in keinem Falle Kranke zu behandeln, die an Krebs, Tuberkulose oder einem sich schnell entwickelnden Übel leiden, ausgenommen, wenn sich die eben erwähnten Patienten verpflichten, die parallele ärztliche Behandlung oder Überwachung weiterführen zu lassen;

3. meinen Beruf in Zusammenarbeit mit dem Ärztekorps auszuüben, insofern dies möglich ist, und von meinen Patienten insbesondere zu fordern, daß sie alle drei Monate den Arzt aufsuchen, um sich einer allgemeinen Untersuchung zu unterwerfen;

4. sachlich, mit Würde und Gewissen zu arbeiten, ohne je mit der Krankheit, der Verzweiflung und dem Elend der Menschen zu spekulieren;

5. freiwillig aus der Vereinigung auszutreten und meine Tätigkeit einzustellen, falls ich einer der obigen Verpflichtungen nicht nachkommen sollte, die ich hiermit unterschreibe.

Jedes Mitglied mußte eine Kautionssumme von 50 000 Francs hinterlegen, mit der im Falle einer Streichung eine entsprechende Mitteilung an die Presse bezahlt werden sollte. Solche Streichungen und solche Mitteilungen gab es! Mességué erzählt in seinem Buch „Et pourtant je guéris“, wie er den „Weisen von Neapel“ ausschloß, nachdem er ihn der Lüge und des Betrugs überführt hatte.

Eine Vereinigung, die so streng mit ihren Mitgliedern verfährt und von ihnen eine so deutliche Unterwerfung unter die ärztliche Kontrolle verlangt, würde — so dachte Mességué — von den Behörden ernst genommen werden. Denn die zweite Etappe der Aktion Mességués bestand in einem Vorstoß bis hinauf ins Parlament.

Bei dieser zweiten Etappe seiner Aktion wurde Maurice Mességué von Maître Pasquini unterstützt, jenem Rechtsanwalt, der ihn bei seinem ersten Prozeß in Nizza verteidigte. Pasquini war inzwischen zum Abgeordneten des Bezirks Alpes-Maritimes gewählt worden und in das französische Parlament eingezogen, dessen Vizepräsident er heute ist.

„Ihre Aktion“, sagte er zu Mességué, „ist unumgänglich notwendig. Sie kann aber nur ihr Ziel erreichen, wenn sie zur Annahme eines Gesetzes führt, das eine Verschärfung der Sanktionen gegen Kurpfuscher und Scharlatane vorsieht.“

Am 5. November 1959 brachte Pierre Pasquini seine Gesetzesvorlage ein. In der Begründung wurde daran erinnert, daß das bisherige Gesetz bei illegaler Ausübung des Arzt- oder Zahnarzt-

berufs eine Geldstrafe von 240 000 bis 1 200 000 Francs, im Wiederholungsfall eine Geldstrafe von 1 200 000 bis 2 400 000 Francs und eine Freiheitsstrafe von sechs Tagen bis sechs Monaten vorsieht oder auch nur eine der beiden eben erwähnten Strafen. Außerdem kann die Beschlagnahme des zur illegalen Ausübung des Arzteberufs verwendeten Materials angeordnet werden.

Pasquini's Gesetzesvorlage sah folgende verschärfte Strafen vor: 500 000 bis 3 000 000 Francs, im Wiederholungsfall 3 000 000 bis 12 000 000 Francs und eine Gefängnisstrafe von einem Monat bis zu einem Jahr oder auch nur eine der beiden eben erwähnten Strafen. (Bei den obigen Zahlen handelt es sich natürlich um Alte Franken.)

Num, was ist aus dem Projekt geworden? Es schlummert immer noch auf dem Tisch der Nationalversammlung, so seltsam dies auch erscheinen mag!

Unterdessen hat aber Mességué die Statuten der von ihm präsierten Vereinigung revidiert und die Beitrittsbedingungen verschärft. Die feierliche Erklärung der Mitglieder sieht insbesondere die Verpflichtung vor, jene Patienten abzuweisen, die sich nicht gleichzeitig von einem Arzt überwachen lassen, indem sie sich einer periodischen Untersuchung unterwerfen.

„Das alles“, erklärt Mességué immer wieder, „haben wir im Interesse der Kranken getan. Denn welches andere Interesse hätte uns dazu führen können, eine exemplarische Verschärfung der gegen uns vorgesehenen Strafen zu verlangen? Das Gesetz Pasquini, das immer noch seiner Annahme harret, haben wir gewollt und gefordert. Wir werden dem Parlament, wenn es die Vorlage annimmt, Beifall spenden. Wir haben unsere Fehler erkannt, sie verurteilt und gegen die fehlbaren Heiler Sanktionen ergriffen. Weil unser Beruf so alt ist wie die Menschheit, weil wir wissen, daß es nie einem Gesetz oder einer Regierung

gelingen ist, den Heiler als solchen wegzublasen, haben wir von der französischen Regierung verlangt, daß sie eben diesen Heiler anerkenne und zugleich einer strengen Disziplin unterwerfe. Einstweilen haben wir uns selbst bemüht, ihn zu disziplinieren.

Dritter Teil

Erfolge und Atteste

Mességué könnte sich mit dem eigenen Erfolg begnügen. Doch bemüht er sich, wie eben berichtet, den Scharlatanen den Weg zu versperren, um so den fähigen, ehrlichen Heilern, die auf jeglichen Hokuspokus verzichten, einen Platz an der Sonne zu sichern. Wer aber den „Allesheilern“ ihre oft verbrecherische Geldgier und den von ihnen systematisch betriebenen gewissenlosen Dummenfang vorwirft, muß selbst Rede und Antwort stehen. Was heilt Mességué, und was heilt er nicht? Lassen wir ihm hierüber das Wort:

„Ich weigere mich, Krebs und Tuberkulose zu behandeln. Ich weigere mich, bei diesen Krankheiten eine Besserung oder gar eine Heilung in Aussicht zu stellen. Das ist klipp und klar. Damit, meine ich, fängt des Heilers Ehrlichkeit an. Die Mediziner heilen heute fast alle Schwindsüchtigen. Die Antibiotica ermöglichen die erfolgreiche Behandlung von Fällen, die früher als unheilbar galten, so die Bazillarmeningitis. Ich weiß hingegen, daß meine Pflanzenheilmittel gegen Tuberkulose wirkungslos sind. Gewiß, es ist da und dort vorgekommen, daß andere Heiler selbst auf diesem Gebiet Erfolge erzielten, so mein Kollege C. E., bei dem sich ein Mädchen mit fortgeschrittener

Lungentuberkulose meldete. C. E. schickte die Patientin sofort zu einem Lungenspezialisten. Die Röntgenaufnahme bestätigte den Befund. Die ärztliche Behandlung führte zu keiner Besserung. Das Mädchen fieberte weiter, und alle zu Rat gezogenen Ärzte schlossen auf einen bevorstehenden fatalen Ausgang der Krankheit. Die Ärzte erklärten sich damit einverstanden, daß der Heiler C. E. die „Behandlung der letzten Chance“ in Angriff nehme. Nach einigen Monaten stellte sich eine merkliche Besserung ein. Die Kräfte des Mädchens nahmen schnell zu. Über die bevorstehende totale Heilung herrschten keine Zweifel mehr. Zwei Jahre später rief das Mädchen, das inzwischen geheiratet hatte, den Heiler wegen einer Grippe zu sich. C. E. riet eine neue Röntgenaufnahme, die die vollkommene Heilung bestätigte. Das kann ich hier bezeugen, weil ich Aufnahme und ärztliches Attest selbst gesehen habe. C. E. hat aber das Mädchen erst behandelt, nachdem es die Ärzte formell aufgegeben hatten. Das rechne ich ihm hoch an. — Was nun den Krebs betrifft, so bin ich bezüglich der da und dort gemeldeten ‚Erfolge‘ äußerst skeptisch, solange ich dieselben nicht mit eigenen Augen gesehen habe. Da man aber weiß, daß gewisse Formen von Krebs erfolgreich operiert werden können, wenn man sie früh genug aufspürt, empöre ich mich gegen jene Heiler, die den Krebskranken eine Verzögerung von mehreren Monaten aufzwingen, die einem Todesurteil gleichkommt. Selbst wenn solche Heiler eine Chance hätten, einen von hundert Krebskranken zu heilen, würde ich ihnen die mildernden Umstände verweigern, denn die neunundneunzig Mißerfolge wären neunundneunzig Verbrechen. Kühnheit ist mir nur sympathisch, wenn der Kühne allein sein eigenes Leben aufs Spiel setzt. Alles in allem glaube ich, daß gewisse Heiler, vor allem die Magneti-seure, höchstens die Schmerzen krebsskranker Personen lindern können, ja, daß einige Salben bei gewissen oberflächlichen Krebs-

erscheinungen eventuell mit Erfolg angewendet werden können. Wenn also der chirurgische Eingriff und die medizinische Behandlung sich als erfolglos erwiesen haben, will ich noch annehmen, daß ein Kranker einen Heiler aufsucht, der ihm die Illusion einer sich anbahnenden Heilung geben kann, indem er seine Schmerzen lindert. Wenn ich dies abschließend sage, so keineswegs, um Wasser auf die eigene Mühle zu schütten, denn ich wiederhole, daß ich persönlich über keinerlei Mittel verfüge, um gegen dieses Übel anzukämpfen. Derweil ich jedoch von vornherein auf die Behandlung dieser eben erwähnten Krankheiten verzichte, begreife ich andererseits nicht, daß man die Erfolge leugnet, die wir Heiler bei der Behandlung chronischer Krankheitsfälle erzielen, denen die Ärzte machtlos gegenüberstehen. Und da möchte ich gleich das Ekzem erwähnen. ‚Das Ekzem?‘ sagen die Skeptiker, ‚das ist doch eine rein nervöse Erscheinung, die so schnell geht, wie sie gekommen ist.‘ Gut! Da möchte ich doch an jene Frau erinnern, die am linken Bein ein übles Elephantiasis-Ekzem aufwies und von ihrem Arzt in eine große Pariser Klinik geschickt wurde, deren zuständiger Chefarzt den schriftlichen Bescheid erteilte: ‚Das Übel ist auf medizinischem Weg nicht zu heilen. Ich sehe als Lösung nur die Amputation.‘ Die niedergeschmetterte Frau kam mit ihrem Gatten (und dem schriftlichen Bescheid) zu mir. Ich behandelte sie. Einige Monate später bestätigte mir der Hausarzt durch einen Brief die vollständige Heilung seiner Patientin. Soll man eine solche Heilung der Einbildungskraft der Patientin zuschreiben oder gar einem heute überholten Aberglauben? Wenn ja, so segne ich den Aberglauben, der die gute Frau vor einer völlig unnötigen Amputation bewahrte . . .“

Eine andere Anekdote sei hier im Zusammenhang mit dem Ekzem erwähnt. Mességué hielt in Saint-Dié (Vogesen) einen seiner berühmten Diskussions- und Vortragsabende ab. Ein im

Saal anwesender Arzt unterbrach ihn ständig. Da rief ihm Mességué zu:

„Wir möchten, mein Herr, Ihre Meinung klar und deutlich vernehmen.“

„Sie wollen uns blauen Dunst vormachen. Sie sind ein Schwindler!“

„Drücken Sie sich bitte deutlicher aus und beweisen Sie, was Sie eben behaupteten.“

„Alle Ihre Heilungen könnten auch das Werk eines kleinen Kindes sein. Sie behandeln nur nervöse Krankheiten, so das Ekzem, von dem so viel die Rede ist und das bekanntlich von selbst heilt.“

„So? Wie erklären Sie denn, daß manche Menschen jahrelang daran leiden, manchmal fünfzehn und zwanzig Jahre, obwohl sie stets, aber vergeblich von den Ärzten behandelt werden? Sie kommen schließlich zu uns, und wir heilen sie.“

„Eben weil es sich um nervöse Kranke handelt, bei denen der Heiler die Autosuggestion spielen läßt. Das kann jeder tun!“

„Dann tun Sie es doch, Monsieur, und lassen Sie die Leute nicht unnötigerweise leiden! Ob es sich nun um Autosuggestion handelt oder nicht, es verbleibt die Tatsache, daß wir dort heilen, wo Sie versagen.“

„Ich werde Sie auf die Probe stellen und Ihnen einen Kranken schicken, bei dem ich versagte. Wenn er gesund zurückkommt, werde ich mein Urteil über Sie revidieren.“

„Ich stehe zu Ihrer Verfügung.“

Sechs Monate lang wartete Mességué vergeblich auf den angekündigten Patienten. Durch Briefe, die sie ihm schrieben, erfuhr der Heiler, daß zahlreiche Personen, die an Ekzem litten, beim betreffenden Arzt vorstellig wurden, damit er sie versuchsweise an Mességué verweise. Der Arzt empfing und untersuchte sie, ließ sich dafür bezahlen und weigerte sich anschließend,



(Foto Alain Wolf)

„Hier Maurice Mességué . . .“



(Foto W. Genzler)

*Maurice Mességué bespricht einen Fall
mit einem befreundeten Arzt.*

aus ihnen jenen Prüfstein zu machen, von dem er in der Diskussionsversammlung gesprochen hatte. Eines Tages bekam Mességué aber einen Bericht von einem Einwohner, der jenem Vortragsabend beigewohnt hatte und der den Heiler nun wissen ließ, daß Dr. C. unter seinen Patienten, die er wegen Ekzem oder Furunkulose mit Stalinon behandelt hatte, drei Todesfälle und zwei Fälle von Lähmung zu verzeichnen habe.

Mességué griff den Fall in einem seiner Bücher auf. Er klagte Dr. C. natürlich nicht an, seine Patienten bewußt getötet oder zu Krüppeln gemacht zu haben. Dr. C. war nicht der einzige Arzt, der damals mit Schrecken die tödliche Wirkung des Stalinons feststellte. Mességué warf ihm nur vor, die Kranken, die ihn darum baten, nicht ihm, dem Heiler, geschickt zu haben. Er hätte sie vielleicht nicht alle geheilt, doch hätte er ihnen mit seinen Pflanzenbädern bestimmt keinen Schaden zugefügt.

Im Namen aller Opfer des Stalinons und des Baumols stellte Mességué damals die Frage: „Warum wirft man uns Heilern vor, Heilmittel zu verwenden, deren Wirkung wir wissenschaftlich nicht erklären können und deren Folgen nicht genau voraussagen sind? Wußten die Apotheker und die Ärzte mit Bestimmtheit, welches die Wirkung von Stalinon und Baumol wäre? Sie wußten es nicht. Es waren dies zwei kollektive tragische Experimente. Was aber bei der offiziellen Medizin als ‚Mißgriff‘ bezeichnet wird, würde beim Heiler als ein Verbrechen oder als die Folge einer skandalösen Ignoranz hingestellt werden.“

In keinem seiner Werke erlaubte sich Mességué, die hehre Rolle der Mediziner zu schmälern oder den Ärzten den Prozeß zu machen. „Ich habe für den Arzt eine tiefe und aufrichtige Bewunderung“, schrieb er in seinem zweiten Buch. Er rühmt immer wieder die Ehrlichkeit und den Aufopferungsgeist des Haus- oder Landarztes, der seine Patienten, ihre Familie, ihre

Vergangenheit kennt. Doch in Frankreich stirbt dieser Hausarzt langsam aus. Dem Facharzt werden seitens der offiziellen Krankenkasse so große Vorteile und so hohe Tarife zugestanden, daß sich alle angehenden Mediziner eben spezialisieren wollen. Die wenigen „allgemeinen Ärzte“ müssen, um sich bei niedrigem Honorar ein hübsches Einkommen zu sichern (das aber in allen Fällen hinter demjenigen des Facharztes zurückbleibt), von früh bis spät von einem Patienten zum andern eilen. Eine solche Hetze gestattet es ihnen nicht mehr, sich auf den Bett- rand zu setzen und mit dem Kranken ein wenig zu plaudern, wie es der Landarzt früher zu tun pflegte. Er verschreibt viele neue Medikamente, die die Prospekte der großen Laboratorien und Pillenfabriken täglich rühmen. Der Kranke hat selbst von diesen neuesten Mitteln gehört und gelesen, und er bewundert den Arzt, der deren komplizierte Bezeichnung schon beherrscht. Die moderne Medizin, so schlußfolgert Mességué, hat ihre Schwächen, und viele Mediziner sehen es ein. Sie leidet insbesondere am Übel unseres Jahrhunderts: dem Zeitmangel. Sie gerät unter die Räder des allzu raschen Fortschritts. Hat der Arzt überhaupt noch Zeit, sich mit dem Menschen zu befassen, der im Patienten steckt?

Mességué geht andere Wege, die wir in einem späteren Kapitel erforschen werden. Doch erkennt man einen Baum nicht in erster Linie an seinen Früchten? So sei denn zuerst von Mességués Erfolgen die Rede. Besser, als er es selbst tun könnte, berichten hierüber die zahllosen Briefe, die er von geheilten, begeisterten Patienten, oft auch von ehrlich überraschten Ärzten erhält. Die Post, die dem Heiler auf den Tisch fliegt, ist außerordentlich umfangreich. Der Briefträger von Chatou und Mességués Sekretärinnen wissen ein Lied davon zu singen.

Gesetz und Diskretion verbieten es Mességué, die Urheber der Briefe anders als mit den Anfangsbuchstaben zu bezeichnen.

Der Heiler erklärt jedoch den Zweiflern: „Ich wohne in Chatou, einem Pariser Vorort, Avenue des Tilleuls Nr. 4, also nur einige Schritte vom Bahnhof weg. Alle 15 Minuten kommt ein Zug aus der Hauptstadt hier an. Jeder kann mich hier besuchen und Einsicht in die Briefe nehmen, die ich erwähne. Ich zitiere nur solche Schreiben, die von meinen Erfolgen sprechen. Ab und zu bekomme ich auch solche, die einen Mißerfolg beklagen. Ich nehme von solchen Briefen immer mit großem Bedauern Kenntnis, freue mich aber über die Tatsache, daß sie nur einen sehr geringen Prozentsatz darstellen.“

Es seien zuerst jene „Kleinigkeiten“ erwähnt, an denen man nicht stirbt und derer sich die Wissenschaft mit geringerer Leidenschaft annimmt als anderer schlimmerer Leiden, jene „Kinderspiele“, die man in die psychosomatische Medizin einreicht und gegen die die „offiziellen Kuren“ dennoch vielfach versagen. Wir meinen Ekzem und Asthma.

An die Spitze stellen wir den Brief von Mademoiselle Jeanne J. de Mayency (hier wird mit Genehmigung der Schreiberin der volle, so schön klingende Name preisgegeben), nicht, weil es sich um einen besonders schwierigen Fall handelt, sondern weil der Brief zu den rührendsten gehört, die Mességué in seinem Leben erhielt:

11. Oktober 1954

„Entschuldigen Sie, wenn ich so lange wartete, um Ihnen dafür zu danken, daß Sie mich von einem Ekzem befreiten, das mich seit fünfzehn Jahren belästigte. Ich ließ eine so lange Zeit vorübergehen, weil ich von meiner Heilung ganz überzeugt sein wollte. Leider bin ich nicht wohlhabend genug, um Sie beschenken zu können. Ich bin nur eine einfache Hausangestellte. Wenn Sie aber eines Tages ein Dienstmädchen brauchen, um in Ihrem Haushalt zu arbeiten, so komme ich

gern und verzichte auf einen Lohn. Ich wäre mit Kost und Logis zufrieden...“

Folgender Brief eines Arztes beweist, daß die „nicht ernst zu nehmenden Leiden“ peinlich genug sind, um einige Aufmerksamkeit zu verdienen.

„Ich erlaube mir, Ihnen wegen einer meiner Kranken aus Aix-les-Bains zu schreiben. Diese Person leidet seit Jahren an Asthma, das zu fast ununterbrochenen Krisen führt.

Ich hatte Ihnen bereits eine meiner jungen Patientinnen geschickt, die jährlich sechs Monate im Bett lag, aus den Krisen nicht mehr herauskam, sich allen klassischen Behandlungen unterworfen und alle „großen Tiere“, sowohl in Marseille wie in Paris, konsultiert hatte. Ohne Erfolg...

Dieses Mädchen wurde durch Ihre Kur buchstäblich umgewandelt. Ich glaubte meinen eigenen Augen nicht, aber, dem hl. Thomas gleich, verbeugte ich mich recht tief.

Könnten Sie der Kranken, von der im vorliegenden Brief die Rede ist, Ihre Anweisungen und ihre Kur schicken? Sie hat leider die Mittel nicht, zu Ihnen nach Paris zu fahren.

Dr. A. J.“

Von jeher appellierten die Land- und Bergbewohner an die wilden Kräuter, um gegen die „Hitzeanflüge“ und gegen das „in den Kopf schießende Blut“ anzukämpfen. Heute nennt man diese Dinge Kreislaufstörungen. Kein anderes Übel hat so viel Hausmittel auf den Plan gerufen. Viele Frauen haben ihr eigenes Mittelchen gebraut und begnügen sich damit. Manchmal nehmen diese Störungen schlimmere Formen an, gegen die die moderne wissenschaftliche Medizin nicht unfehlbar ist. Mességués Kräuter auch nicht. Immerhin hat der Heiler damit, gerade auf diesem Gebiet, schöne, oft erstaunliche Erfolge erzielt. Man lese...

5. Januar 1958

„Mein Blutdruck ist, seitdem ich Ihre Kur anwende, von 29 auf 23 gefallen.

Monsieur T.“

≈

„Ich bezeuge, daß ich dank Ihrer Behandlung von meinen Kreislaufstörungen und Nervenleiden geheilt wurde.

Madame de M.“

≈

„Mein Leiden? Hämorrhoiden. Ich litt darunter seit mehr als dreißig Jahren.

Ein Jahr genügte, um aus mir einen andern Menschen zu machen. Sie allein brachten diese Verwandlung fertig.

Ich war seither bei Dr. C., auf Befehl des mich beschäftigenden Ministeriums. Welche Flut von Fragen über Sie und Ihre Heilmethode! Ich werde den Satz nie vergessen, den der Arzt schlußfolgernd aussprach: „Ja, Mességué ist eben der Heiler!“

Ich habe um mich herum tausend Zeugen der großen Wende, die dank meiner Heilung in mir vorging. Tag um Tag konnten meine Kollegen dieselbe miterleben. Man macht Spaß über das „Wunder“, das da geschehen, und die Geschichte von den rettenden Kräuterbädern ist jetzt derart bekannt, daß ich sie nicht mehr zu erzählen brauche.

Monsieur J. B.

Beamter am Wiederaufbauministerium“

≈

„Seit mehr als zwei Jahren litt ich an Krampfadergeschwüren, die als unheilbar galten. Ich bin nun vollständig geheilt, nachdem ich mich der von Ihnen vorgeschriebenen Behandlung drei Monate lang unterworfen habe.

Madame C.“

Genau wie die Kreislaufstörungen, werden auch die rheumatischen Leiden durch eine Vielfalt von Behandlungsverfahren bekämpft, die mehr oder weniger anerkannt sind. Sind sie immer erfolgreich? Das bleibe dahingestellt. Sie mögen bei kleineren Übeln ausreichen. Schlimmere Fälle erfordern ernstere Behandlung.

Die von Mességué vorgeschriebenen Pflanzenheilmäder führen zu erfreulichen Resultaten.

„Ich litt an chronischer Entzündung der beiden Hüftgelenke seit sieben Jahren. Ich hatte mich von einem befreundeten Arzt, Doktor der Medizin in Paris und hervorragender Chemiker, behandeln lassen. Der Erfolg war nur sehr gering.

Vor fünf Jahren begab ich mich auf Wunsch unseres Hochw. Herrn Bischofs zu Professor N. in Lausanne. Ich verweilte fünf- und sechzig Tage in seiner Klinik. Nach anfänglicher Besserung stellte ich eine rasche Verschlimmerung meines Zustands fest, und bald konnte ich mich nur noch mit größter Mühe von meinem Sessel zu meinem Schreibtisch, von meinem Schreibtisch zu meinem Bett bewegen. Da vernahm ich, daß M. Mességué nach D. kommen soll.

Ich sprach bei ihm am 19. April 1953 vor, und seit drei Jahren behandelt er mich uneigennützig mit Hand- und Fußbädern aus Heilpflanzenextrakten.

Es war zu spät, und ich war zu alt, als daß ich eine völlige Genesung erhoffen konnte, aber ich kann beteuern, daß ich dieser Behandlung eine bedeutende Besserung verdanke, die es mir gestattet, meine Tätigkeit, die ich aufzugeben gedachte, wieder normal auszuüben. Sie hat die Entwicklung der Arthritis gestoppt.

Der Generalvikar

Direktor des Freien Unterrichts in der Diözese“

≈

„Ich hatte Sie vor zwei Jahren in Paris konsultiert, da ich im Nacken, an den Händen und den Füßen an Rheuma litt.

Die Heilkräuterbäder, die Sie mir anordneten, hatten eine ausgezeichnete Wirkung. Ich bin vollkommen geheilt.

Madame S. M.“

Sind die Heilungen auf dem Gebiet der Nervenleiden der Tatsache zuzuschreiben, wie es die Gegner Mességués behaupten, daß dieser seine Kunst als Illegaler ausübt, was die Kranken irgendwie bezaubert, oder ganz einfach den Pflanzenheilmädern? Über diese Frage lacht der Heiler: „Warum über die Mittel streiten. Sehet doch die Ergebnisse!...“

„Ich bin sehr glücklich, Ihnen mitteilen zu können, daß Ihre Behandlung mich von der schweren Störung des sympathischen Nervensystems, an der ich litt, geheilt hat. Dort, wo meine Ärzte, obwohl ihr Können und ihre Hingabe nicht bezweifelt werden können, keine nennenswerten Erfolge erzielten, wirkten Ihre Pflanzenbäder geradezu Wunder.

Madame S. Z.“

≈

„Ich kam vor zwei Jahren zu Ihnen. Ich litt seit fünfzehn Jahren an unwiderstehlichen Krämpfen, die jeweils in regelmäßigen Abständen nach dem Essen eintraten. Sie wurden immer schlimmer, so daß die hervorgerufenen Schmerzen letztendlich unerträglich waren.

Seit 1939 konsultierte ich zahlreiche Ärzte und Universitätsprofessoren. Ich möchte ihre Fähigkeiten nicht bezweifeln. Es gelang ihnen aber nicht, die Ursache meiner Schmerzen zu entdecken und ihnen entgegenzuwirken. Sie verschrieben mir schmerzstillende Mittel, deren Wirkung immer schwächer wurde.

Ich kam zu Ihnen. Sie stellten keine Diagnose, schrieben mir aber Umschläge mit Brunnenkresse vor, die ich mit den von Ihnen gelieferten Pflanzenextrakten benetzen mußte.

Ich kann nun die sofortige Besserung bezeugen, die ich damit erzielte. Jetzt bin ich vollständig geheilt.

Bevor ich Sie konsultierte, hatte ich mehrere Kilo verloren. Seither habe ich mein einstiges Gewicht wiedererlangt, ja überschritten. Meine Gesundheit, die bei meinen Angehörigen die schlimmsten Besorgnisse ausgelöst hatte, ist dank Ihrer Intervention (alle ändern, ich betone es nochmals, blieben völlig erfolglos) wieder hergestellt.

M. G. N.

Vizepräsident des Gerichts von M.“

≈

„Im Anschluß an eine schwere Operation litt ich an totaler Schlaflosigkeit. Die von den Ärzten verschriebenen Schlafmittel betäubten mich während einiger Stunden, doch am andern Morgen hatte ich einen schweren Kopf. Ich war stumpf und blöd, unfähig, meine Gedanken zu sammeln. Da hörte ich von Maurice Mességué sprechen. Ich war skeptisch. Ich begab mich dennoch zu ihm. Man sollte nicht behaupten, ich hätte nicht alles, aber auch alles versucht. Er verschrieb mir Kräuterheißbäder. Heute habe ich mein Gleichgewicht wiedergefunden.“

Madame H.“

≈

„Ich litt seit einundzwanzig Jahren an einem Kropf und einem Nervenzusammenbruch. In dieser langen Zeitspanne hatte ich alles versucht. Zuerst die offizielle Medizin. Ich konsultierte die Professoren des Hôtel Dieu- und des Lariboisière-Spitals. Da ich kein Resultat erzielte, wandte ich mich an die Homöopathie und den Kurort Nérès-les-Bains. Ich registrierte eine leichte Besserung.“

Vor fünf Wochen entdeckte ich die Adresse des Herrn Mességué, der mich empfing.

Ich war ein wenig mißtrauisch. Seit einundzwanzig Jahren krank, konnte ich an kein Wunder mehr glauben. Und doch: Es geschah ein Wunder!

Nach viertägiger Behandlung hatte mein Kropf um die Hälfte abgenommen. Nach einem Monat war er verschwunden. Einfach unglaublich!

Ich weiß nicht, wie ich Herrn Mességué meinen Dank aussprechen soll, der mit so einfachen Mitteln (Hand- und Fußbäder) sensationelle Resultate erzielte, und zwar dort, wo die andern versagten ...

Madame C.“

≈

„Während zwei Jahren trug ich ein eisernes Korsett. Ich ging mühsam, gebückt. Meine Schmerzen waren groß. Zwei berühmte Pariser Professoren untersuchten mich und schlussfolgerten, daß der Ischiasnerv infolge einer Senkung der Rückenwirbel geklemmt sei.“

„Ich wandte mich dann an Herrn Mességué. Eine Besserung trat bereits im zweiten Monat ein. Etwas später konnte ich auf das eiserne Korsett verzichten.“

Herr Mességué hat mich geheilt und mir einen chirurgischen Eingriff erspart, den mir die Professoren von S. und von H. empfohlen hatten.

Madame W.“

≈

„Ich litt schwer an Ischias, und die Größen der Medizin, die mich untersucht hatten, erklärten, daß ich mich einer Wirbelsäulenoperation unterwerfen müsse. Ich suchte Herrn Mességué auf, und nach zwei Monaten konnte ich das voll-“

ständige Verschwinden der Rückenschmerzen feststellen. Es war dies vor einem Jahr. Seither kam das Leiden nicht mehr wieder.
Madame N.“

≈

„Gern bezeuge ich, daß ich vor zwei Jahren schwer an Ischias gelitten habe und daß ich mich, dank der von Ihnen vorgeschriebenen Kur, nach wenigen Tagen wohlgeföhlt habe. Ich füge hinzu, daß ich seither nicht den geringsten rheumatischen Schmerz empfunden habe.
M. L. B.“

≈

„Ich war herzkrank und litt an Angina pectoris. Ich lebte nur noch dank der sechzehn bis achtzehn Trinitrinpillen, die ich täglich schluckte, und dank der morphiumhaltigen Linderungsmittel, die ich in Form von täglich zwei Ampullen nahm. Ich habe mich anderthalb Monate lang Ihrer Kur unterworfen und kann nun wieder normal meiner Arbeit nachgehen.
Mademoiselle R.“

≈

„Seit drei Wintern quälte mich eine chronische Stirnhöhlenentzündung. Ich befolgte Ihre Heilbehandlung und fühle mich nun ganz geheilt.
Monsieur B.“

≈

Die Hautkrankheiten sind nicht immer schlimmer Natur. Einigen von ihnen stehen aber die größten Spezialisten oft machtlos gegenüber. Sie sind Gegenstand vieler Versuche, zahlreicher Heilverfahren mit Medikamenten, Salben, Spezialseifen. Ihre Behandlung dauert immer lang und ist kostspielig. Das

Ergebnis ist indessen ungewiß. Mességué behauptet nun nicht, daß seine Kräuter gegen solche Leiden allmächtig seien. Aber die damit erzielten Erfolge sind erwähnenswert.

„Seit zehn Jahren war mein linkes Bein von Schuppenflechte befallen. Ich ließ mich von den Spezialisten des Saint-Louis-Spitals behandeln. Ich bekam fünfhundert Einspritzungen und benutzte gar viele Salben. Alles ohne Wirkung.

Nach dreimonatiger Anwendung der Fuß- und Handbäderkur verschwand die Schuppenflechte. Es war dies vor drei Jahren.
Madame S.“

≈

„Ich bat, von Professor R. empfangen zu werden. Er war ob der in meinem Zustand eingetretenen Wandlung überrascht, erstaunt.

Was mich persönlich angenehm überrascht hatte, das war nicht nur das Verschwinden der braunen Flecken, sondern die Tatsache, daß die übrige Haut statt milchig weiß zu sein, wieder ihre normale Farbe annahm.

Der Professor aber gab zu, daß meine Heilung ein einmaliger Fall sei. ‚Einmalig‘, wiederholte er immer wieder. Denn es handelte sich tatsächlich um Vitiligo, also um Farbstoffmangel der Haut!
Monsieur F.“

Wir greifen aus den vielen Briefen nur einzelne heraus, um die Vielfalt der behandelten und geheilten Krankheiten zu veranschaulichen. Man darf dabei nicht vergessen, daß die Kranken meistens erst zum großen Heiler kommen, wenn sie schon jahre-

lang vergeblich auf eine Besserung gewartet haben. Dieses Warten verschlimmerte die Symptome. Hier einige weitere Briefe:

„Ich kam zu Ihnen wegen meiner fast völligen Erblindung. Mein Sehvermögen betrug am linken Auge noch ein Zehntel, am rechten Auge noch vier Zehntel. Seitdem ich Ihre Bäder nehme, hat sich mein Sehvermögen gebessert. Bereits sieben Zehntel am rechten Auge. Monsieur G. M.“

≈

„Ich wartete absichtlich, bis eine lange Zeitspanne meine vollständige und definitive Heilung klar bestätigte.

Während siebeneinhalb Monaten wurde ich von verschiedenen Ärzten ohne Erfolg behandelt, und zwar wegen Asthenie, welche durch das Vorhandensein eines starken Eiweiß- und Harnstoffprozentatzes verschlimmert wurde. Geschwollene Beine, Wasserretention und eine Leberstauung waren die Folgen. Einige Tage, bevor ich Sie aufsuchte, litt ich obendrein an Herzjagen (200 Pulsschläge pro Minute).

Ich war dazu verurteilt, meine berufliche Tätigkeit um die Hälfte zu reduzieren, während des Restes meines Lebens völlig salzlos zu essen und täglich einige Stunden unter dem Sauerstoffzelt zu verbringen. Ich hatte infolge der strengen Diät und der inzwischen eingetretenen völligen Appetitlosigkeit bereits 20 bis 24 Pfund abgenommen, als ich zum Glück Ihre Adresse erfuhr.

Ich kam in Ihre Sprechstunde, befolgte Ihren Rat. Fünf Tage später überraschte ich meine Umgebung durch meinen wiedergefundenen Appetit.

Acht Tage später hatte ich kein Eiweiß mehr (und auch seither — d. h. seit einem Jahr — nicht mehr).

Vier Wochen später war der Harnstoffprozentatz wieder normal. Die Beine waren nicht mehr geschwollen.

Ich ließ mich von meinem Hausarzt untersuchen. Er nahm alle meine Organe gewissenhaft unter die Lupe. Schließlich erklärte er: „Das ist eine regelrechte Wiederauferstehung!“ Ich hatte ihm nicht gesagt, daß ich inzwischen von Ihnen behandelt worden war. Monsieur G. M.“

≈

„Ich war vor drei Wochen zur Untersuchung beim Frauenarzt. Er erklärte mir, daß mein Fibrom praktisch nicht mehr existiere (was ihn natürlich ein wenig überraschte). Madame S. F.“

≈

„Ich unterzeichneter General B. Albert bestätige die nachstehenden Tatsachen bezüglich zweier Heilungen, die von Herrn Maurice Mességué klar erzielt wurden.

1. Madame B., meine Gattin, ließ sich seit vier Jahren von verschiedenen Ärzten wegen Verdauungsstörungen behandeln, dies ohne Erfolg, ja ohne die geringste Besserung.

M. Mességué, an den sie sich schließlich wandte, stellte seine Diagnose mit dem Pendel. Sie lautete: Stauung der Gallenblase (was keiner der Ärzte herausgefunden hatte). Mességué verschrieb meiner Gattin Umschläge. Sie befolgte diesen Rat kaum zwei Monate lang. Dann funktionierte die Gallenblase wieder ganz normal, nachdem sie sich am 45. Tag entleert hatte, wobei sich der Harn rötlich färbte.

Es sind seither sechs Monate verstrichen, ohne daß die geringste Verdauungsstörung auftrat.

2. Ich selbst litt unter einer Anschwellung der Vorstehdrüse, die von den Ärzten einwandfrei festgestellt worden war. Ich wurde seit einem Jahr behandelt, ohne daß die Folgen dieser Erkrankung sich verminderten.

Die Behandlung durch Sitzbäder, die mir Herr Maurice Mes-ségué vorschrieb, bewirkten schon nach dem ersten Monat eine Besserung und das völlige Verschwinden des Leidens nach sechs Monaten.“

≈

15. Mai 1964

„Vor einem Jahr ging bei meinem sechs Jahre alten Sohn im Anschluß an Ihre Behandlung die Schuppenflechte allmählich zurück. Jetzt ist sie vollends verschwunden.

Mme V. in Vaires“

≈

2. Juni 1964

„Es sind nun vier Wochen her, daß mein Vater bei Ihnen war. Er konnte inzwischen wieder nach Hause fahren, und er bat mich, Ihnen seine große Freude ob der eingetretenen Besserung mitzuteilen. Die Entzündung der Gesichtsnerven ist ganz verschwunden, und er fühlt überhaupt keine Schmerzen mehr.

Mme C. in Beausoleil“

≈

31. März 1964

„Von meiner Grimmdarmentzündung spüre ich nichts mehr. Nach jahrelangem Leiden ist das für mich eine wahre Erlösung, für welche ich Ihnen herzlich danke. Pierre M. in Cachan“

14. April 1964

„Ich bin glücklich, Ihnen mitteilen zu können, daß es meinem Gatten, den Sie seit Jahren wegen einer Angina pectoris behandeln, viel besser geht. Wir setzen die Pflanzenkur fort.

Mme M. in Paris“

≈

„Die letzte Behandlung, die Sie mir anordneten, ist abgeschlossen. Ich begab mich zu meinem Arzt, Dr. R. — Angesichts der sehr guten Resultate, die ich bei Ihnen erzielte, und angesichts meines jetzigen guten Zustands glaubt der Arzt, daß ich erst wieder im kommenden Herbst bei Ihnen vorsprechen sollte.

H. B. in Saint-Germain“

≈

3. Mai 1964

„Ich bestätige Ihnen, daß meine allergischen Störungen verschwunden sind. Keine Spur mehr von Ekzemen, kein Jucken, keine Schlaflosigkeit.

H. R. in Paris“

≈

2. Mai 1964

„Ich war bei Ihnen wegen meiner Vitiligo. Dank Ihrer Behandlung ist eine beträchtliche Besserung eingetreten. Gleichzeitig teile ich Ihnen mit, daß bei meiner Mutter die Stirnhöhlenentzündung vollständig geheilt ist.

Melle C. V. in Thoraïse“

≈

11. Mai 1964

„Sie haben mich vor Jahren wegen eines Ekzems behandelt. Seit meinem letzten Besuch im Mai 1962 hatte ich nicht den geringsten Rückfall zu verzeichnen. Ich bin also geheilt.

M. S. in Louvres“

≈

12. Mai 1964

„Ich habe großes Vertrauen zu Ihrer Heilmethode. Sie haben meinen Sohn von einem hartnäckigen Ekzem geheilt. Nach acht Tagen Hand- und Fußbädern war das Hautleiden verschwunden. Alle Personen unserer Umgebung waren darob erstaunt.

Mme J. in Groslay“

≈

Zahllos sind die Fälle von Kranken, die an Magengeschwüren litten und geheilt wurden. J. D. begnügte sich nicht damit, dies am eigenen Körper zu empfinden. Er sprach bei seinem Arzt vor, der eine Röntgenuntersuchung anordnete. Diese ergab, daß das Magengeschwür geheilt und vernarbt war, was der Arzt schriftlich bestätigte.

Viel aufsehenerregender war der Fall des 55 Jahre alten Roger C. aus Le Mans, der seit dreißig Jahren an Geschwüren am Magenausgang litt. Nach einmonatiger Behandlung bei Mességué war er geheilt. Das Gericht ordnete eine ärztliche Expertise an. Diese sollte darüber entscheiden, ob der Patient tatsächlich geheilt und in welchem Maß dies der Intervention Mességués zu verdanken sei. Die Untersuchung ergab, daß C. als geheilt betrachtet werden könne. Doch fügte der Arzt hinzu,



(Foto W. Genzler)

Diese Frauen, die es vergeblich mit allen möglichen Schlankheitskuren versucht hatten, lud Mességué nach Mougins ein. In vier Wochen nahmen sie dank der täglichen Pflanzenbäder und einer geeigneten gesunden Kost zwanzig bzw. sechs- undzwanzig Pfund ab.



(Foto W. Genzler)

*„Der Löwenzahn ist eine heilkräftige Pflanze. Essen Sie davon sehr viel“, erklärt Mességué einer Bäuerin, die er in seinem elsässischen Jagdrevier beim Salatsuchen trifft.
In der Mitte: Jean Drouot L’Hermine, französischer Abgeordneter und Mitglied des Europarats.*

daß, wenn der Patient auch erkläre, er habe sich nach dreitägiger Behandlung mit Brunnenkressekompressen wieder wohl gefühlt, man keine direkte Verbindung zwischen dem angewandten Heilverfahren und der erzielten Heilung, also zwischen Ursache und Wirkung, feststellen könne.

Acht Jahre nach der Behandlung schrieb der Patient einen Brief an Mességué, in dem es hieß:

„Ich habe vom Bericht der Experten Kenntnis genommen, die mich vor zwei Jahren in einem Pariser Spital untersuchten.

Ich bin mit den Experten bezüglich der Diagnose einverstanden. Ich verstehe nichts von medizinischer Wissenschaft und kann daher die ärztliche Behauptung nicht widerlegen. Ich bin aber nicht mehr mit ihnen einig, wenn sie behaupten, es bestehe kein Zusammenhang Ursache—Wirkung zwischen den von Herrn Mességué vorgeschriebenen Behandlungen und der eingetretenen Heilung. Denn schon nach dem dritten Auflegen eines Umschlags mit Brunnenkresse trat eine Besserung ein, die rasch zunahm. Nach einem Monat war ich wieder ein gesunder Mann.

Wohl verstanden: Dreißig Jahre lang, von 1918 bis 1950, habe ich mich von zahlreichen Ärzten behandeln lassen. Ich habe ein Vermögen ausgegeben, indem ich die größten Pariser Spezialisten konsultierte. Alles umsonst.

1950 hatte ich den Lebensmut verloren. Ich war im höchsten Grade neurasthenisch.

Durch reinen Zufall kam ich mit Herrn Mességué in Kontakt, den ich absolut nicht kannte und zu dem ich daher kein Vertrauen hatte. Nach dreitägiger Behandlung gingen die Beschwerden aber zurück, dann verschwanden die furchtbaren Schmerzen, an denen ich schon so lange litt, vollständig.

Aber für die Experten gibt es keine Verbindung ‚Ursache—Wirkung‘. Sie wollen es nicht wahr haben, daß diese Heilung

— nach dreißig Jahren! — durch die Brunnenkresseumschläge Mességués erzielt wurde! Sie verneinen die Tatsache.

Ich füge hinzu, daß ich seit acht Jahren weder Schmerzen noch Verdauungsstörungen empfunden habe.

Als Präsident mehrerer Sportvereine, als Vizepräsident eines Festkomitees und als Inhaber eines größeren Geschäfts führe ich ein aktives Dasein, in dessen Verlauf ich gezwungen bin, an zahlreichen Banketts teilzunehmen. Dies hätte auf Grund der Schlußfolgerungen der Experten zu einem Rückfall führen müssen.

Ich habe nicht zu erklären, wieso es wissenschaftlich möglich war, daß ich die Gesundheit wiedererlangte. Ich stelle nur fest: Dort, wo die Ärzte versagt haben, hatte Mességué einen vollen Erfolg. Alles andere läßt mich gleichgültig.

Keine Verbindung Ursache—Wirkung?

Das Wort ist vielleicht hart, aber ich glaube, daß eine gewisse Hinterlist in dieser ärztlichen Expertise liegt.“



Vierter Teil

Mittel und Wege der Heilkuren

Die eben erwähnten Briefe und Atteste werden eine Ahnung von dem vielseitigen Arbeitsfeld des Heilers Mességué vermittelt haben. Sie sollen jedoch nicht zu dem Schluß verleiten, daß er auf allen Gebieten, die im vorhergehenden Kapitel dieses Buches berührt wurden, in gleichem Maße erfolgreich sei. Er selbst erklärt, daß die Behandlung bei Ekzem z. B. in 98 Prozent der Fälle erfolgreich ist, bei der Behandlung von Vitiligo aber nur in 4 Prozent der Fälle. Die Heilung von Schlaflosigkeit, Migräne und Neuralgie gelingt in rund 80 Prozent der Fälle, derweil der Prozentsatz bei Emphysem, chronischer Luftröhrenentzündung (Bronchitis) und Arterienentzündung auf 10 Prozent herabfällt.

Die Gegner Mességués lachen bei der Aufzählung solcher Ergebnisse. „Seht!“ spotten sie, „seine Erfolge sind besonders groß bei psycho-physischen Erscheinungen.“

Das streitet Maurice Mességué auch nicht ab. „Ich gebe gern zu, daß das seelische Moment bei gewissen meiner Erfolge stark mitspielt. Aber abgesehen davon, daß ich durch viele Beispiele bewiesen habe, daß dieses Moment nicht immer entscheidend ist, kommen wir hier eben zu dem springenden Punkt: Das zu erreichende Ziel ist die Heilung des Kranken — was immer auch die Wege sein mögen, die zu diesem Ziele führen!

Nicht alle Ärzte teilen diese Ansicht. Vor allem die Forscher meinen, daß die Mittel wichtiger seien als der Zweck. Die Wissenschaft zählt ihre Opfer nicht, wenn es darum geht, eine neue Entdeckung zu machen. Gewiß, diese mehr oder weniger freiwilligen Opfer sind manchmal notwendig, soll ein Schritt vorwärts gemacht werden. Mességué schrieb zu diesem Thema:

„Weil ich im Vergleich zu den Forschern ein recht einfacher Mensch bin, bin ich auch empfindsam geblieben und empöre mich immer darüber, daß man Menschen als Versuchskaninchen verwendet. Ich weiß, daß über dieses Problem schon viel geschrieben wurde. Ich weiß auch, daß die Wissenschaft nicht auf Leute meines Schlags zählen kann, um vorwärts zu stürmen. Doch scheint mir, daß man gerade durch dieses Kapitel die Popularität des Heilers erklären kann. Viele Ärzte ziehen es vor, der Medizin zu huldigen, anstatt die Kranken zu pflegen. Man kennt den berühmten Ausspruch: ‚Operation gelungen, Patient gestorben.‘ Für viele Mediziner ist der Kranke nur ein ‚Fall‘. Ist der Fall klar, verschreibt man die in der offiziellen Nomenklatur vorgesehenen Medikamente. Ist der Fall nicht ganz klar, versammelt man sich um das Bett und berät. In der Universitätsklinik nutzt der Professor solche Fälle aus, um die Studenten zu befragen und zu belehren. Man steht vor einem ‚interessanten Fall‘. Leider ist ‚der Fall‘ auch ein Mensch, ein Mann oder eine Frau. Er hat seine eigenen Probleme, die gar nicht wissenschaftlicher, sondern menschlicher Natur sind. Er hat Schmerzen im Bauch oder im Kopf. Er kann nicht mehr arbeiten. Die Gelehrten, die an seinem Bett stehen, beugen sich weniger über diese Schmerzen als über die Krankheit als solche. Der Patient verliert langsam das Vertrauen und manchmal ganz rasch die Geduld. Man hat ihm keine oder nur wenige Fragen gestellt. Er hat keine wissenschaftlichen Worte auf der Zunge, um mitreden zu können. Man hat ihm zeitweise zu verstehen

gegeben, daß er zu neugierig sei. Die Ärzte wüßten schon, was sie zu tun haben. — Was geschieht schließlich? Der Kranke kommt zu uns, zu mir. Wir sprechen die gleiche Sprache wie er. Er fühlt sich bei uns ein wenig zu Hause. Er kann jetzt sein Herz ausschütten. Er hat wieder Vertrauen, und innerhalb einiger Wochen heilen wir ihn, nachdem die jahrelangen wissenschaftlichen Konsultationen erfolglos geblieben sind...“

Ein berühmter französischer Priester, Arzt und Schriftsteller, Abbé Dr. Oraison, schrieb in einem seiner Bücher, daß die Kunden der Heiler samt und sonders „Zurückgebliebene“ seien. Ein anderer nicht minder berühmter Mediziner, Dr. Wolfrom, bezeichnete die Patienten der Heiler als ein Sammelsurium von Mystikern, die mit Amuletten, Flanelljacken, langen, unten zugeschnürten Unterhosen, Gürteln aller Art und Gamaschen herumlaufen und in einer ständigen Angst leben.

„Nein“, antwortet Mességué. „So sehen meine Patienten nicht aus. Es sind weder Zurückgebliebene noch Mystiker, sondern Menschen, die von der Wissenschaft unverstanden geblieben sind.“

Und, wie immer, hat er ein Beispiel zur Hand: „Ich kenne einen jungen Mann, vierundzwanzig Jahre alt, von Beruf Schauspieler. Er war längere Zeit auf Gastspielreise in Ägypten. Vier Monate nach seiner Rückkehr mußte er sich mit 39 Grad Fieber ins Bett legen. Diese hohe Temperatur wollte nicht weichen. Man rief einen ersten Arzt, der vergeblich versuchte, eine Diagnose zu stellen. „Na, versuchen wir es mit Antibiotica!“ Man versuchte es. Das Fieber blieb bei 39,5° stehen. Der Kranke fühlte sich von Tag zu Tag müder.

Der Arzt kam wieder, stellte auch jetzt keine Fragen über Leben und Treiben des Patienten während der letzten Monate und gestand schließlich dem Kranken, daß er wirklich „nicht mehr mitkomme“. „Ist es am Ende Typhus?“ grübelte er nach.

Man behandelte den jungen Mann dem entsprechend, aber dieser fieberte weiter. Zudem ließ er jetzt den Mut sinken.

Eines Morgens kam der Arzt mit drei Professoren. Sie betrachteten den Kranken, der nun seit drei Wochen im Bett lag und inzwischen stark abgemagert war. Sie tasteten ihn ab, waren über seine gelbe Miene erstaunt.

„Sie leiden ganz einfach an Gelbsucht, junger Mann!“

Man bekämpfte die Gelbsucht, aber das Fieber ließ nicht nach.

Neue „Gipfelkonferenz“ am Bett des Schauspielers!

Nun beschloß man, einige Analysen vornehmen zu lassen. Der Patient währte sich bereits mit einem Bein im Grab.

Zwei Tage später bringt der Direktor des Laboratoriums höchstpersönlich die Resultate. Der Mann wußte, daß der Patient ein guter Schauspieler ist. Er selbst interessiert sich sehr für das Theater. Er kam eigentlich, um ein wenig über dieses Lieblingsthema zu plaudern. So erfährt er vom Aufenthalt in Ägypten. Da geht dem Besucher ein Licht auf: „He! mein Lieber...! Sind es am Ende nicht Amöben, die das ständige Fieber und ihren Schwächezustand erklären?“

Zusätzliche Analysen bestätigten die Richtigkeit der Vermutung. Ein freundliches Gespräch und ein wenig Logik hatten genügt, um die richtige Diagnose zu stellen. Hausarzt und Professoren hatten sich über den „Fall“ den Kopf zerbrochen, dabei waren sie am Kranken vorbeigegangen.

Und Mességué fügt hinzu: „Will das nun heißen, daß der Heiler auf Handauflegung, auf Berührungen oder auf Heilkräuter verzichten kann, daß er sich, um den Patienten zu heilen, mit ihm bloß in ein Zwiegespräch einzulassen braucht? Mitnichten! Ich habe soeben nicht unsere Heilungen erklären wollen, sondern lediglich unsere Popularität. Und ich füge gleich hinzu, daß ich diese Popularität in einem gewissen Maße bedaure, weil sie den Scharlatanen ebenso zugute kommt wie den seriösen Heilern.“

Mességué sagt es schlicht und klar: „Ich glaube an die Heilkraft der Kräuter und Pflanzen.“

Die Kräuter sind also das Mittel in der Hand dieses größten französischen Heilers, das Werkzeug, das die Natur und seine Vorfahren ihm gegeben. Nicht nur seine Vorfahren, sondern unsere Vorfahren schlechthin.

Denn Mességué behauptet keineswegs, eine neue Therapie entdeckt zu haben. Die Pflanzenheilkunde ist sehr, sehr alt. So alt, daß man heute meint, man müsse sie als veraltet betrachten.

Besäße Maurice Mességué den Dokortitel, so wäre er ein Phytotherapeut.

Weil er seine als summarisch bezeichneten Kenntnisse nur von seinen Vätern ererbte, nannte ihn Jean Cocteau „einen Jünger des heiligen Blasius“. Das klinge, meint Mességué, weit schöner, als Phytotherapeut.

Als Kind glaubte Maurice Mességué, daß sein Vater die Heilkraft der Kräuter selbst entdeckt hätte. Später berichtete man ihm vom fernen Ahnen, der das berühmte Kräuterbüchlein zusammenstellte. Und noch später erfuhr der junge Maurice,

daß auch der ferne Vorfahre kein Erfinder war. Auf dem Stück Berghang, das er sein eigen nannte, hatte er das wiederentdeckt, was die Griechen, die Römer, die Ägypter schon im Altertum wußten und in den Dienst der leidenden Menschen stellten.

Aus den Berichten des Alten Testaments geht hervor, daß die Bewohner Ägyptens, Phöniziens und Palästinas die Heilwirkung des Granatbaums, des Korianders und des Ysops schätzten. Diese Berichte zeugen auch vom großen Interesse, das König Salomon für die Bäume hegte, und wie sehr er ihre Eigenschaften studierte.

Bei den Römern waren es insbesondere Cato, Varro und Columella, die sich mit den Pflanzen befaßten und sich bemühten, ihren Nährwert und ihre Heilkraft zu entdecken.

Hippokrates und Galen übergingen die Pflanzen bei der Ausübung ihrer Heilkunst keineswegs. Doch wenn die Botanik im ersten Jahrhundert nach Christus einen großen Sprung vorwärts machte, so verdankte sie es Plinius dem Älteren und seiner „Naturgeschichte“ (Naturalis historia).

Im Mittelalter studierten die Araber diese Wissenschaft fast ausschließlich im Zusammenhang mit der Medizin.

Die im 11. Jahrhundert von den Mönchen des Monte Cassino gestiftete Medizinische Fakultät von Salerno (die älteste Hochschule in Europa) hatte auf das Studium der Naturwissenschaften und der Botanik einen großen Einfluß. Nach und nach legten alle medizinischen Fakultäten ihren „Studiengarten“ an, genau wie es der griechische Geograph Strabo getan hatte, um die weiteren Eigenschaften der Pflanzen zu erforschen.

Aber im vergangenen Jahrhundert haben organische Chemie und Arzneien die Pflanzen in den Hintergrund gedrängt. Nach und nach verzichtete man auf ihre Verwendung. Die Herrschaft der pharmazeutischen Spezialitäten hatte begonnen.

Der Appell des Professors Pouchet zugunsten der Heilpflanzen im Jahre 1897 veranlaßte die französische Medizin allerdings, sich wieder über die Kräuter zu beugen und ihnen einige Eigenschaften zuzugestehen. Um aber geduldet zu werden, mußte man dieser Wissenschaft einen Namen geben. Man taufte sie „Phytotherapie“. So geadelt — ohne daß sie sich deswegen eines allzu großen Anklangs erfreute —, wurde sie salonfähig und offizielles Gut der Fakultät. Sie leugnete natürlich, je mit den Bauern und den alten Frauen verkehrt zu haben, obwohl ihr diese einfachen Leute stets treu geblieben waren.

Zahlreiche pharmazeutische Produkte werden bekanntlich auch heute mit pflanzlichen Stoffen hergestellt. Nennen wir nur die Mittel gegen hohen Blutdruck, die aus dem indischen Gewächs *Rauwolfia serpentina* gewonnen werden. Die *Belladonna* liefert die Stoffe zu krampfstillenden Mitteln. Fingerhut, Chinarinde und Adonisröschen enthalten herzwirksame Substanzen, die man in zahlreichen Medikamenten wiederfindet.

Man zog es vor, aus diesen Pflanzen die wirksamen Stoffe in synthetischer Form zu gewinnen, sie in einer bestimmten Dosis zu verabreichen, deren Wirkung man genauestens kennt.

Die Pokale, die einstens auf den Regalen des Apothekers standen und die die duftenden Heilkräuter umschlossen, werden heute beim Antiquar oder auf dem Pariser „Marché aux Puces“ verkauft. Ein solcher Pokal nimmt sich in einem Salon als Ziergegenstand oder als Stehlampenfuß hübsch aus.

Kurz und gut: Maurice Mességué hat nichts entdeckt. Er ist bloß der uralten Pflanzenheilkunde treu geblieben.

Welche Pflanzen benutzt er?

„Siebzehn Pflanzen sind es — genau siebzehn —, deren heilende Wirkung ich in den Dienst des kranken Menschen stelle. Bei der Herstellung eines Dekokts für die Behandlung einer bestimmten Krankheit kommen jeweils nur sieben oder acht

dieser Pflanzen in Frage. Um einen Liter Extrakt zu erhalten (durch Abkochen oder Auslaugen), brauche ich bis zu 800 g getrocknete Kräuter. Ich benutze insbesondere die Quecke, den Löwenzahn, die Maisnarben, die Brennessel, das Schöllkraut, die Kresse, den Ginster, den Hahnenfuß, die Schneerose, die Akelei, die Clematis sowie den Kohl, ja, den gewöhnlichen Blattkohl, dessen Wirkung oft wesentlich ist.“

Woher kommen diese Pflanzen?

Sie werden von fest angestellten Sammlergruppen in der Heimat Mességués, dem Gers, einem 6300 qkm großen, auf der Schotterfläche des Armagnac, im Vorfeld der Pyrenäen gelegenen Departements, gepflückt.

„Diese Sammlergruppen tun heute für mich“, pflegt Mességué zu sagen, „was ich früher in der gleichen Landschaft mit meinem Vater getan habe.“

Vor fünf Jahren zogen fünfzehn Personen täglich aus, um auf öden Kuppen oder in zerklüfteten, felsigen, von wilden Gebirgsbächen durchrauschten Tälern die Heilkräuter zu pflücken. Heute sind diese Sammler noch zahlreicher, weil Mességué ihre Ernte nicht nur für Heilkuren, sondern auch zur Herstellung von kosmetischen Produkten verwendet, die, weil garantiert unschädlich und für die Haut bekömmlich, einen großen Absatz finden.

Die Sammler wären unfähig, die wissenschaftlichen Namen der von ihnen gepflückten Kräuter herzusagen. Sie kennen nur die volkstümliche Bezeichnung, die ihnen die Mességués immer gaben. Diese Bezeichnung brachte ihnen Maurice Mességué persönlich bei. Er erklärte ihnen auch die Nützlichkeit jeder Pflanze. Die Pflücker sollen wissen, was sie tun. Ab und zu fährt Mességué in die Heimat zurück, um mit seinen Leuten zu plaudern, ihren Eifer neu anzufachen.

Regelmäßig erhält der Heiler große Schachteln mit den getrockneten Kräutern. Es verbleibt ihm nur noch, daraus ein Konzentrat zu gewinnen und die jeweilige Dosierung vorzunehmen.

Warum werden die Kräuter ausgerechnet und ausschließlich im Gers gepflückt? Hier die Antwort Mességués: „Die Gegend, in der die Kräuter wachsen und gepflückt werden, hat auf ihre Heilkraft einen großen Einfluß. Die Veränderungen, die durch den Erdboden erwirkt werden, dürfen uns nicht überraschen. Nehmen wir einen Rebstock aus der Gegend von Bordeaux und verpflanzen ihn in die Gegend von Mâcon. Er wird wachsen, Trauben und Wein geben. Es wird aber ein ‚hinkender‘ Wein sein, ein ‚entwurzelter‘ Wein, der die Eigenschaften des Bordeauxweines nicht mehr aufweisen wird. Er wird eher den Weinen des Mâconnais ähneln. — So ist es mit den Heilkräutern. Nehmen wir nur ein Beispiel: Der Löwenzahn der Sologne hat nicht die gleichen Eigenschaften, die gleiche Heilkraft wie der Löwenzahn des Gers. Es ist kein Zufall, wenn ich die Sologne nenne. Anfänglich hatte ich versucht, die Pflanzen der Gegenden Frankreichs, die ich bereiste oder in denen ich zeitweise wirkte, zu benutzen. Aber schnell stellte ich fest, daß sie nicht die gleichen heilenden Eigenschaften wie jene des Gers besitzen. Allein die Sologne, dieses große Heide- und Sumpfgebiet im mittleren Loirebogen, wo ich oft jagen gehe, liefert mir eine gewisse Pflanze, die im Gers nicht zu finden ist. — Aus allen diesen Gründen kaufe ich meine Pflanzen nicht beim Kräuterhändler: Wenn man die Herkunft der Heilkräuter nicht kennt, kennt man auch ihre genaue Wirkung nicht!“

Manche Leute glaubten, Mességués Kräuter seien in Form von Tee zu finden. Aber auch hierüber hat der Heiler eine eigene Auffassung: „Ich habe nichts gegen den Tee einzuwenden, und ich erkenne seine wohltuende Wirkung an. Doch die

Familientradition, die der Heilertätigkeit meines Vaters und meiner Vorfahren zugrunde lag, gibt den Bädern den Vorzug. Das Einnehmen einer zu starken Dosis durch die Speise- und Verdauungsorgane kann nämlich gefährliche Störungen hervorrufen.“

Warum gerade Hand- und Fußbäder?

„Weil bekanntlich die innere Handfläche und die Fußsohle zwei besonders empfindliche und empfängliche Stellen unseres Körpers sind.“

1949 erhielt Mességué von einem bekannten Arzt einen Brief, in dem es hieß: „Die chinesische Medizin behauptet, daß die Meridiane der Leber, der Nieren, der Milz und der Bauchspeicheldrüse von der Fußsohle ausgehen und daß jene des Magens, der Wasserblase und der Gallenblase dort enden. Was Wunder, wenn Fußheilmäder, die diesen Tatsachen Rechnung tragen, eine so tiefgehende Wirkung haben?“

Ein anderer Arzt, Professor R. aus Marseille, erklärte hierzu: „Das Einsaugen gewisser Heilmittel über die Fußsohle ist eine ganz normale Sache, deren Wirksamkeit schon oft festgestellt wurde.“

Neben den Hand-, Fuß- und manchmal auch Sitzbädern verwendet Mességué bei seinen Patienten auch Umschläge (Kräuterkataplasmen), Einreibungen und Massagen.

Der ganze Wert und die ganze Wirksamkeit der Behandlung, betont der Heiler, liegt in der Dosierung und in der Zubereitung der Pflanzenextrakte. Ich habe auch festgestellt, daß das Temperament des Patienten eine große Rolle spielt. Wenn ich die Zusammensetzung der Kur vorschreibe, trage ich der Größe, dem Gewicht und dem Teint des Kranken Rechnung.

Wichtig ist es, daß der Patient die Vorschriften des Heilers genau befolgt. Wenn es zum Beispiel heißt, daß er für die Hand- und Fußbäder ein Viertelliter Pflanzenextrakt in zwei Liter

kochendes Wasser schütten soll, daß dieses Bad so heiß sein muß wie nur erträglich, daß das Fußbad am Morgen vor dem Frühstück vier Minuten, das Handbad abends vor dem Nachtessen sechs Minuten zu dauern hat, so sind dies weder Schikanen noch Hexenmeisterformeln, sondern aus der Erfahrung geschöpfte Mittel einer maximalen Wirksamkeit. Solche Vorschriften hängen auch eng mit der Dosierung zusammen. Wer z. B. glaubt, er würde doppelt so schnell heilen, wenn er gleich zwei Viertelliter Pflanzenextrakte in das Bad schüttet, kann damit das Gegenteil erreichen.

Eine Frage drängt sich auf: Was heilt Mességué? Diese Frage stellte ich dem Heiler. Hier seine Antwort:

„Ich sage immer zuerst, was ich *nicht* heile: Krebs, Tuberkulose, Geschlechts- und akute Krankheiten. Ich habe in 18 Jahren rund 150 000 Briefe von Leuten beantwortet oder beantworten lassen, denen ich mit Bedauern mitteilte, daß ich nichts für sie tun könne. Meistens schickte ich sie zum Arzt. — Ich heile oder lindere chronische Krankheiten, insbesondere Ekzem, Störungen des Sympathicus, Schlaflosigkeit, nervöse Störungen, Nervenentzündung, Arthritis, Störungen der Leber, Fettleibigkeit, Ischias, Asthma, Erkrankungen der Gallenblase, Collibazilliose, Reststickstoffhöhung im Blut, Darmkrankheiten, Hämorrhoiden, Prostata, Herzleiden, Angina pectoris.



(Foto W. Genzel)

*„Regelmäßig erhält der Heiler große Schachteln und Kisten
mit den getrockneten Kräutern . . .“*



(Foto W. Genzler)

Kräuter und Blüten aus der fernen Heimat

Wenn die Pflanzenheilkuren Mességués zu Beginn seiner Heilertätigkeit manches Lächeln auslösten, wenn man in offiziellen Kreisen sich über die „Altweibermethoden“ lustig machte, wenn die Phytotherapie seit der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts immer mehr vernachlässigt wurde, so gewinnt die Pflanze als Heilmittel gegenwärtig wieder an Boden, und das „Zurück zur Natur“ kommt langsam auch bei den Medizinern wieder zu Ehren.

Amerikanische Forscher machten in diesem Sinn schon manchen Vorstoß. Chemiker der Schering-Laboratorien von New Jersey unternahmen seit einigen Jahren Versuche mit einer Droge, die aus einer auf Haiti entdeckten Nuß gewonnen wird und die bei Geisteskrankheiten eine erfreuliche Wirkung haben soll. Überhaupt verlassen die Gelehrten dieser Laboratorien die ultramodernen Räume immer mehr, in denen sie sich bisher ausschließlich bemühten, synthetische Produkte herzustellen, um hinauszuziehen in das größte aller Laboratorien: die Natur! Ein neuer Beruf, hieß es kürzlich in einem Bericht, entstehe in Amerika, jener des Pflanzensammlers.

Ein neuer Beruf!... Da lächeln die europäischen Kräutersammler. Da lachen Mességués Sammlerkolonnen.

Schicken nicht alle großen pharmazeutischen Konzerne, wie z. B. die Ciba, ihre Pioniere nach dem schwarzen Erdteil?

In China wurde anlässlich eines Kongresses der kommunistischen Partei ein Sonderkredit bewilligt, der es den Forschern ermöglichen soll, allen Kräuterrezepten nachzuspüren, die in den buddhistischen Klöstern als kostbare Geheimnisse gehütet werden.

In Frankreich hat die Kommission für Heilpflanzen schon vor Jahren den Wunsch geäußert, daß die künftigen Apotheker und die Studenten der wissenschaftlichen Fakultät ihre Militärdienstpflicht in den überseeischen Gebieten absolvieren sollten, wo sie nach einer besonderen Ausbildung ein Stück Busch, Savanne oder Urwald erforschen könnten.

Folgende Erklärung, die von einer französischen, viel gelesenen Zeitschrift aufgegriffen wurde, stammt von Dr. Alfred Taylor von der Universitätsklinik Austen in Texas: „Die Pflanzen bieten uns kostenlos mehr neue Verbindungen, als alle Chemiker der Welt in den nächsten tausend Jahren wohl zustandebringen.“

Dieser Dr. Taylor macht Krebsbekämpfungsversuche auf Mäusen, wobei er ausschließlich Pflanzenextrakte verwendet. Die Ergebnisse seien „ermutigend“. Allgemein erklärt Dr. Taylor: „Die Pflanzenextrakte sind in keinem Fall gefährlich und können daher in weit konzentrierterer Form verwendet werden als die synthetischen Heilprodukte. Die Verbindungen, die von den Pflanzen erzeugt werden, sind nicht nur weit vielseitiger als jene, die uns die Laboratorien liefern, sondern der Organismus verträgt sie besser, weil es sich um natürliche Produkte einer ‚Chemie des Lebens‘ handelt.“

Der römische Chirurg Silvio Marocco will die Phytotherapie industrialisieren, indem er durch Destillation von Pflanzen aromatische Öle erzeugt und „Gesundheitsscheiben“ herstellt, die man bloß in kochendes Wasser zu tauchen braucht, um den jeweils gewünschten Tee zu erhalten. Seine Projekte arbeitete der römische Arzt und Chirurg aus, indem er jahrelang eng mit den Mönchen des Klosters „Santa Maria Scala“ zusammenarbeitete, die sich seit Generationen ihre Heilkräutergeheimnisse überliefern.

Die Phytotherapie scheint also aus der Verbannung, zu der sie die Chemie verurteilt hatte, mit neuem Glorienschein zurückzukehren. Ist die französische Ärzteschaft dieser Pflanzenheilkunde gegenüber feindlich eingestellt? „Ich glaube es nicht“, sagt Maurice Mességué und stützt sich dabei auf die Tatsache, daß zahlreiche Ärzte mit ihm zusammenarbeiten, wobei sie immer den Vorbehalt machen, den Mességué und einige Heiler, die sich um ihn scharen, von vornherein annehmen: Zuerst der Arzt, dann, als Retter aus letzter Not, der Heiler! Mességué geht mit den Ärzten einig, wenn diese den meisten Heilern den Vorwurf machen, daß sie, vom Erfolg berauscht, keine Grenzen mehr kennen und ihre Möglichkeiten überschätzen.

„Ihre mangelnde Ausbildung“, sagte eines Tages Dr. T. aus Paris im Laufe eines Gesprächs mit Mességué, „sollte den Heilern eine gewisse Bescheidenheit auferlegen, die man bei ihnen meistens nicht antrifft. Ihr Eingreifen sollte dem unsrigen nie vorangehen, denn auf Grund unserer Kenntnisse und unserer Bildung sind wir dazu berufen, die Ursache des Übels zu entdecken, um dann das geeignete Mittel zur Bekämpfung des Leidens vorzuschreiben. Wenn wir jedoch nicht ein noch aus wissen — und Gott weiß, daß das vorkommt —, dann, ja dann hat der Heiler das Recht, einzugreifen.“

Die gleiche Meinung drückte Dr. R. D. von der Pariser Medizinischen Fakultät aus, indem er folgende Zeilen an Maurice Mességué richtete: „Es gibt in unserer Körperschaft — trotz einer sektiererischen Opposition — zahlreiche Ärzte, die, wie ich z. B., der Ansicht sind, daß es außerhalb der normalen Dinge auch Imponderabilien gibt, auf die gewisse Menschen einen Einfluß haben. Zu diesen Menschen gehören Sie.“

Ich frage Sie daher in aller Offenheit, ob Sie in der Lage wären, etwas für einen meiner Patienten zu tun, für den die Hohe Fakultät und auch die ‚kleine‘, das heißt ich selbst, nichts tun können. Ich gehe Sie, mit andern Worten, um Ihre Mitarbeit an.“

Jeder hat seine Schwächen. Jeder begeht einmal einen Fehler, ob er nun Arzt, Schriftsteller oder Heiler ist. Eine Schuld kann man ihm aber erst von dem Augenblick an vorwerfen, da er seine Unvollkommenheit nicht hinnehmen und anerkennen will.

Legt sich die Hohe Fakultät dadurch Ehren ein, daß sie den Kranken eine zusätzliche Hilfe verweigert, nur weil diese Hilfe von einer anderen Seite kommt, von einer „unstudierten“ Seite? Ist die empirische Heilkunde von vornherein zu verwerfen?

„Ich bin persönlich nicht in der Lage, zu erklären“, schrieb Maurice Mességué, „warum diese oder jene Mischung von Pflanzenextrakten dieses oder jenes Leiden heilt. Ich muß mich damit begnügen, die Wirkung festzustellen, und ich bin darüber oft mehr erstaunt als meine Patienten selbst. Diese werden wieder gesund, und das ist die Hauptsache. Da ich dabei feststelle, daß gewisse Asthmatiker (die von einer bestimmten Form dieser Krankheit befallen waren) dank einer bestimmten Pflanzenheilkur eine merkliche Linderung finden, da ich weiter feststelle, daß viele Leberleidende bei Verwendung jener andern Mischung zu leiden aufhören, bin ich wohl oder übel gezwungen, anzuerkennen, daß diese Mischung für dieses Übel,

jene Mischung für jenes Übel gut ist. Was tut es, wenn ich das wissenschaftlich nicht erklären kann? — Ich muß aber gleich hinzufügen, daß, wenn die Hohe Fakultät nicht zulassen will, daß ich kranken Menschen helfe, ich zum Glück auf die Mitarbeit und das Vertrauen zahlreicher Ärzte zählen kann. Das geht übrigens aus zahllosen Briefen hervor, die sie mir schrieben.“

Hier einige dieser Briefe:

„Mein lieber Freund! Ich schicke Ihnen Oberst G. Es ist dies ein besonders schwieriger Fall. Es handelt sich um einen Offizier, der siebzehn Jahre in den Kolonien verbrachte und der ihnen seine Geschichte erzählen wird. Seine Arbeitsfähigkeit ist gegenwärtig stark vermindert. Sein Fall liegt jenseits der augenblicklichen medizinischen Möglichkeiten. Können Sie etwas für ihn tun?“
Dr. G. S.“

≈

„Ich unterzeichneter Dr. F. N. von der Lyoner Medizinischen Fakultät, ehem. Assistenzarzt der Spitäler von Dijon, Mitglied des Nationalen Ärzteordens innerhalb des Departementalrats der Côte d'Or, erkläre hiermit, daß ich nichts dagegen einzuwenden habe, wenn M. Mességué persönlich an das Lager des Herrn R. kommt, da dieser augenblicklich nicht transportfähig ist.“

≈

„Ich bestätige, daß Herr B. André, der von mir und allen Ärzten der Gegend wegen eines jahrealten chronischen Lungenleidens behandelt wurde, ohne daß eine Besserung eintrat, andere Heilmethoden in Anspruch nehmen kann und nehmen muß, auch solche, die von der offiziellen Medizin abweichen.

Dr. J. M.“

„Ich schreibe Ihnen wegen meiner Gattin, die seit mehr als fünfundzwanzig Jahren leidend ist (Störung der Drüsen und des vegetativen Nervensystems). Die verschiedensten ärztlichen Behandlungen versagten bis zum heutigen Tage. Vielleicht können Sie ihr helfen.
Dr. P. K.“

≈

„Ich danke Ihnen für die ritterliche Sympathie, mit der Sie mich empfangen haben. Ich habe mit Genugtuung von der großen Menschlichkeit Notiz genommen, mit der Sie sich mit der Kranken befaßten, die ich ihnen zugeführt habe, und ich stelle gern fest, daß Ihre so warmherzige Haltung mit der besten medizinischen Tradition in Einklang steht.

Ich hoffe, daß so viel Mühe nicht vergeblich sein wird und daß Sie dort Erfolg haben werden, wo wir versagten.

In einem Fall, wo die anerkannten wissenschaftlichen Methoden samt und sonders — auch in ihrer modernsten Form — machtlos geblieben sind (diese Methoden wurden nicht nur von mir, sondern auch von Professor M. angewendet, in dessen Klinik die Patientin zwei Monate verbrachte), kann die Beobachtung der empirischen Behandlung und ihrer eventuellen Resultate für uns eine wertvolle Quelle von Erfahrungen sein.

In diesem Geist habe ich Ihnen auch die Patientin anvertraut.

Dr. A. S.“

≈

„Unterzeichneter Dr. M. E. empfiehlt Ihnen H. R., dessen Gesundheit zu wünschen übrig läßt. Er braucht dringend Ihre Intervention.

Dr. M. E., Professor an der
Hochschule für Homöopathie, Paris“

„Ich kam am 9. Oktober wegen einer Depression und wegen einer Gelenkentzündung an der linken Schulter zu Ihnen.

Sie haben mir Hand- und Fußbäder sowie eine Diät ver-
schrieben.

Hier das Ergebnis einer dreiwöchigen Kur: Appetit sehr gut —
Besserung des bisherigen Angstzustands. Ich konnte die Schlaf-
mittelmengen stark verringern.

Ich danke Ihnen für dieses schon beachtliche Resultat.

Dr. S. K., Ärztin im Sanatorium zu E.“

≈

„Ich möchte Sie wegen meines Enkels um Rat fragen. Er lei-
det an Asthma und Ekzem. Er hat sich verschiedenen Be-
handlungen unterworfen, ohne ein großes Resultat zu erreichen.
Ich würde es gern mit Ihrer Pflanzenheilmethode versuchen.

Dr. F. U., Chefärztin der Entbindungsanstalt“

≈

„Da bei H. G. alle üblichen Behandlungsmethoden versagten,
ist es dringend notwendig, ihn einer Pflanzenheilkur zu unter-
werfen.

Dr. G. M. D., ehem. Chefarzt —
Preisträger der Medizinischen Fakultät“

≈

„Da das Bein von Frau G. trotz aller medizinischen Be-
handlungen nicht heilt, wird die Patientin ermächtigt, M. Mes-
ségué zu konsultieren, bevor sie sich an einen Chirurgen wendet.

Dr. R. P. van M., Brüssel“

„Ich unterzeichneter Dr. B. de J., Arzt in Paris, erkläre, daß die gegenwärtige Therapie im Falle von Frau F. machtlos ist, und bitte Herrn Maurice Mességué, sich ans Krankenlager der betreffenden Patientin begeben zu wollen. Dr. B. de J.“

≈

„Ich schicke Ihnen einen meiner besten Freunde, der schon lange an Leberstörungen leidet. Die klassischen Behandlungsmethoden versagten, und ich glaube, daß er durch eine Pflanzenkur geheilt werden könnte. Dr. A. D.“

≈

„Da ich seit sieben Jahren ein Leberleiden herumschleppe, gegen das weder meine Kollegen noch die Homöopathen etwas vermochten, wende ich mich an Sie, um zu fragen, ob Sie etwas für mich tun können. Dr. M.“

≈

„Wenn Sie Ihrem Kind weiterhin die von mir verschriebene Medizin verabreichen, können Sie es ruhig auch dem erwähnten Radiästhesisten vorführen, um so mehr, als der Betreffende dem Ärztekorps gegenüber sehr korrekt ist. Dr. A. C.,
Prof. an der Medizinischen Hochschule“

≈

„Ich wäre Ihnen sehr zu Dank verpflichtet, wenn Sie mir sagen würden, welche Behandlung im vorliegenden Fall zu befolgen wäre.

Eine andere Frage: Wie kann ein junger Arzt zu ihrem Anhänger werden? Dr. A. R.“

„Mein Gatte ist Nervenarzt. Er hat mir dringend geraten, mich an Sie zu wenden. Seit dem siebten Lebensjahr werde ich wegen eines Ekzems behandelt, von dem die Ärzte mich nicht zu befreien vermochten. Ich bin jetzt 35 Jahre alt.

Madame R. B.“

≈

„Ich leide an chronischer Polyarthrititis und habe eine schwere Krise durchgemacht. Ich schluckte Unmengen von Medikamenten. Mein Magen und meine Nieren sind ob dieser Belastungsprobe müde, und ich sehe mit Schrecken den Tag kommen, an dem ich die schmerzstillenden Mittel nicht mehr vertragen werde.

Einmal gehe ich Sie um Ihren Rat an. Wenn Sie mir auch keine Heilung, sondern nur eine Linderung verschaffen könnten, würden Sie mir einen größeren Dienst erweisen als meine sämtlichen Kollegen — darunter einige Größen —, die ich konsultierte. Dr. J. M.“

≈

„Ich leide seit Jahren an Arthritis mit zunehmender Versteifung. Wenn die Entwicklung weitergeht — und alles deutet leider darauf hin, daß sie weitergeht —, werde ich in einem oder höchstens zwei Jahren ein Krüppel sein. Angesichts dieser Möglichkeit wende ich mich an Sie (nach einem langen Zögern, das Sie wohl begreifen werden). Dr. M.“

≈

„Lieber Freund! Ich habe H. S. operiert... Die Folgen sind bis jetzt völlig normal. Ich danke Ihnen dafür, daß Sie mir diesen Patienten schickten.

Dr. S. T.,
ehem. Abteilungschef an der Universitätsklinik“

„Mehr den je rate ich ihm, Ihr Heilverfahren zu befolgen, das bereits die denkbar besten Ergebnisse zeitigte.

Dr. A. B., Abteilungschef an der Universitätsklinik“

≈

26. Januar 1964

„Vor sechs Jahren hatte ich das große Glück, dank Ihrer Methode von einem Asthmaleiden geheilt zu werden, gegen das sich zahlreiche und verschiedene Behandlungen als erfolglos erwiesen hatten. Mein Gatte, der Arzt ist, und ich haben Ihre Methode sehr gepriesen. Ich denke, daß viele Patienten seither den Weg zu Ihnen fanden.“ „... Seit einiger Zeit leide ich an Angina pectoris. Ich machte bereits eine Krise durch. Ich bin überzeugt, daß Sie mir auch diesmal helfen können. Ich möchte Sie gern konsultieren oder bitte Sie um die Adresse eines Heilers, den Sie mir empfehlen könnten.

Mme M. R. in Paris“

≈

15. Mai 1964

„Herrn R. geht es viel besser. Er hat wieder ein normales Gesicht, und sein Allgemeinzustand ist gut. Mit freundlichen Grüßen und auf ein baldiges Wiedersehen.

Professor Dr. G.“

≈

11. Januar 1963

„Meine Gesundheit ist jetzt zufriedenstellend. Die offene Wunde am Bein hat sich nach und nach geschlossen, und ich finde mich auf dem besten Weg zur vollständigen Heilung. Ich danke Ihnen dafür, daß Sie mich so ausgezeichnet behandelt haben.

Dr. L.“

Man könnte natürlich noch viele Hunderte von Arztbriefen veröffentlichen. Doch diese wenigen Proben zeigen zur Genüge, daß eine Anzahl von Ärzten von Mességué die Heilung für sich selbst erhofft, daß andere die erfreuliche Wirkung der Pflanzenheilkuren bei Patienten feststellten und auch anerkennen, daß weitere schließlich sich damit begnügen, einem Patienten den Weg freizugeben, nachdem sie ihm weder Heilung noch Linderung verschaffen konnten. Sie beziehen jedoch keine Stellung — weder für noch gegen Mességué.

Jene Ärzte, die für einzelne ihrer Patienten oder für sich selbst an Maurice Mességué appellieren, glauben an seine Methode, an sein Heilverfahren.

„Ich ziehe es vor, daß man an meine Methode glaubt, statt an eine geheimnisvolle Begabung. Denn ich sage und wiederhole es: Ich besitze keine übernatürliche Macht, die es mir gestatten würde, Menschen auf wunderbare Weise zu heilen. Ich wende bloß uralte, von den Vätern ererbte Prinzipien an. Ob man nun an dieses natürliche Heilverfahren glaubt oder ob man mißtrauisch bleibt, ist mir schließlich gleichgültig. Die Hauptsache ist, daß man mich arbeiten läßt, wobei ich auf mich und meine Kollegen eine objektive Kontrolle auszuüben verspreche.“

Das Vertrauen, das viele Ärzte dem Heiler Mességué schenken, zeugt allerdings seitens dieser Mediziner von einer weitblickenden Klugheit. Denn ein intelligenter Arzt entdeckt leicht bei einem Patienten, der seit Jahren vergeblich bei der offiziellen Medizin die gewünschte Besserung suchte, die ersten Anzeichen der Ermüdung, des Mißtrauens. Der Kranke verschließt sich, wird von Konsultation zu Konsultation wortkarger. Er ist jetzt reif für irgendeine Wunderkur. Das merkt ein Psychologe. Statt den Patienten einfach seinem weiteren Schicksal zu überlassen und innerlich über seine „Dummheit“ zu schimpfen, steckt der Arzt seine Fühler aus, bis sich des Patienten Zunge löst. Ja,

tatsächlich, er möchte es einmal mit einem Heiler versuchen... Vielleicht hat er schon einen Namen im Kopfe, den Namen eines jener Scharlatane, die in Sensationsblättern inserieren, sichere Heilung versprechen, mit Heiligenbildchen, Haarbüscheln und sonstigem Zeug operieren. Jetzt ist es wichtig, daß der Arzt eingreift, dem Patienten von einem Heiler spricht, der gute Resultate erzielt, natürliche, in keinem Fall schädliche Mittel anwendet und mit dem behandelnden Arzt in Fühlung bleibt. Der Patient wird aufatmen und glücklich sein, einen Heiler aufsuchen zu können, ohne mit dem Arzt abrechnen und ihm etwas vorlügen zu müssen.

Viele Ärzte begreifen das, und es entsteht zwischen ihnen und dem Heiler jene Zusammenarbeit, die Mességué gesetzlich geregelt sehen möchte. Ein Dutzend oder höchstens ein paar Dutzend ernstzunehmender Heiler würden sich dieses verbrieften Vertrauens der offiziellen Medizin erfreuen, derweil der Kampf gegen die gefährlichen nicht anerkannten Kurfuscher verschärft werden könnte. Die Gesetzesvorlage Pasquini liegt seit Jahren auf dem Tisch der französischen Nationalversammlung. Das Parlament hat noch keine Zeit gefunden, darüber zu diskutieren. Unterdessen treiben drei- bis vier-tausend Scharlatane (sind es am Ende nicht vierzigtausend?) von früh bis spät ihren Hokusfokus, derweil Mességué beteuert: „Ich besitze keine übernatürliche Macht, ich bin weder ein Hexenmeister noch ein Heiliger. Ich heile mit Kräutern, wie es meine Ahnen getan...“ Ja, unterdessen behandelt Mességué Patienten, die ihm die Ärzte schicken, obwohl die Ärzteschaft als solche ihn mit dem Bannfluch belegt!

Viele bekannte Persönlichkeiten, die wohl kaum zur Kategorie der „Zurückgebliebenen“ oder der „Hysteriker“ gehören, kamen oder kommen heute noch zu Mességué. Hier nur einige

Namen (z. T. schon beiläufig in einem der vorangehenden Kapitel erwähnt):

Präsident Edouard Herriot

Die Gattin eines früheren Präsidenten der USA

Madame Coty, Gattin des letzten Präsidenten der

IV. Französischen Republik

Bourguiba, tunesischer Staatspräsident

Eine bedeutsame politische Persönlichkeit Portugals

ein Mitglied des englischen Königshauses

Ex-Kaiser Bao Dai

Prinz Bourbon-Bragance

Schauspieler André Luguet

Tino Rossi

Schlagersänger Marcel Amont

Elvire Popesco, die große Schauspielerin

zahlreiche Parlamentarier (Abgeordnete und Senatoren)

Louis Merlin (Generaldirektor des Senders Europe Nr. 1)

René Floriot, Frankreichs berühmtester Advokat

Generalstaatsanwalt Antonin Besson

Louis Bardot, Vater von Brigitte Bardot, der als Entlastungs-

zeuge bei einem Mességué-Prozeß auftrat

Madame Bardot, die Mutter des großen Filmstars

zwei Beamte der Deutschen Botschaft in Paris

Ein Direktor der Mercedes-Werke

Albert Neuvy, Präsident des Konzerns „L'air liquide“

Ex-Kaiserin Soraya (zwecks Schönheitspflege)

Alice Kessler (Geschwister Kessler)

Augusto de Castro, Besitzer der größten portugiesischen Tages-

zeitung (Diario Noticias)

Sacha Guitry

Schauspieler Paul Meurisse

die „Compagnons de la Chanson“

die Radrennfahrer Jacques Anquetil, Raphaël Geminiani,
André Darrigade
zahlreiche Schriftsteller, unter ihnen Jean Cocteau (der das
Vorwort zu einem der vier Bücher Mességués schrieb)
Leo Larguier, Marcel Achard
Kunstmaler wie Lorrjou, Maurice Vincent Utrillo, dessen Gattin
Lucie Valore und Ed. Righetti (Großer Preis von Rom)
die Opernsänger José Luccioni und Charles Richard
die Journalisten Massip, Vinard und Marin von der Tages-
zeitung „Le Figaro“
Weihbischof Mgr. de la Rochelambert
Maurice Colinon, katholischer Schriftsteller und Journalist
ein berühmter Arzt, der die Großen dieser Welt mit Frischzellen
behandelt, konsultierte Mességué zweimal in Chatou, drei-
mal in Straßburg;
der Rotary-Club hat Mességué eingeladen, in allen Ländern der
Welt Vorträge zu halten. In letzter Zeit sprach er in Brasi-
lien, Kanada, den Vereinigten Staaten, auf der Insel Ré-
union. Vor einigen Monaten war er Gast der Straßburger
Rotary-Clubs.

Fünfter Teil

Kampf der Chemie im Kochtopf



(Foto W. Genzler)

„... dann richtet sich meine Aufmerksamkeit auf das gestörte Organ, das ich näher mit dem Pendel untersuche.“



(Foto W. Gensler)

„Ich glaube an die Heilkraft der Kräuter und Pflanzen . . .“

Mességué wundert sich oft darüber, daß die jungen Mediziner nicht eine besondere Prüfung über die gesunde Ernährungsweise abzulegen haben, daß die Ärzte im Prinzip nur da sind, um die Krankheiten zu heilen, nicht aber, um sie zu verhüten zu helfen. Man hat den Eindruck, daß die Wissenschaft die Menschen prassen und sündigen läßt, bis sie, angesichts der Folgen ihrer zügel- oder auch nur sinnlosen Lebensart, den Arzt zu Hilfe rufen müssen. Dann schaltet sie sich ein. Die Medizin könnte man in dieser Beziehung mit der Feuerwehr vergleichen, die auch erst eingreift, wenn es brennt. Würde es nie brennen, könnte man übrigens sämtliche Feuerwehren auflösen. Das will nun wiederum nicht heißen, daß die Feuerwehr sich über alarmlose Nächte beklagt. Auch der Arzt atmet auf, wenn die Grippe welle vercbt.

Es ist einmal so, daß Ärzteschaft und Feuerwehr dazu berufen sind, gegen das Fieber und das Feuer anzukämpfen, sobald diese Übel ausgebrochen . . . Wenn das Unheil über den Menschen oder seine Behausung hereinbricht, ist der Geprüfte über das rasche wirksame Eingreifen dieser wertvollen, gut ausgerüsteten Helfer und Retter natürlich froh.

Kaum war Maurice Mességué in die Fußstapfen seines früh verstorbenen Vaters getreten, kaum hatte er die ersten paar tausend Patienten mit seinen dunklen, intelligenten Augen durchschaut, stellte er sich auch schon folgende Frage: Gewisse Krankheiten, die man ansteckend nennt, sind auf das Vorhandensein von Mikroben zurückzuführen. — Wo aber kommen die anderen Krankheiten her, vom „verdorbenen Magen“ über die Arterienverkalkung bis zur Leberzirrhose, unter denen so viele unserer Mitmenschen leiden? Liegt deren Ursache zu einem guten Teil nicht etwa in einer falschen Ernährungsweise? Einerseits suchen wir der Ansteckungsgefahr zu entgehen, aber andererseits kümmern wir uns wenig darum, ob die Nahrungsmittel, die wir täglich zu uns nehmen, gesund oder ungesund sind... Die Beobachtungen meines Vorfahren, dem es aufgefallen war, daß die Tiere draußen in der Natur zwischen den Gräsern und Pflanzen eine Wahl treffen und nur das fressen, was ihnen bekömmlich ist, beweisen, wie klug diese Tiere sind. Man muß zugeben, daß die Menschen — was Nahrung und Getränke betrifft — viel unvernünftiger sind als das Vieh...

Diese Überlegungen veranlaßten den Heiler, sich fortan auch mit dem Gesundbleiben der Menschen zu befassen. Er schrieb über dieses Thema im Jahr 1961 ein erstes Buch: „Votre poison quotidien“ (Euer tägliches Gift), im Jacques-Lancre-Verlag erschienen; im Jahr 1963 ein zweites weit ausführlicheres Werk: „C'est la nature qui a raison“ (Die Natur hat immer recht), Verlag Naturaliment. Mességué ist heute auf dem Gebiet der gesunden Lebensart wegweisend. Er läutete nicht bloß die Alarmglocke, sondern zeigte einfache, vernünftige Lösungen auf.

Einmal mehr überlegte und handelte Mességué nicht wie ein Gelehrter, sondern wie ein Empiriker, ein Mann der Erfahrung. Seine Gedankengänge muten vielleicht etwas primitiv an, aber sie sind von unumstößlicher Logik.

Farmer, deren Beruf es ist, Kühe und Schweine zu züchten und von ihnen eine Höchstleistung zu erreichen, legen großen Wert auf die Ernährung ihrer Tiere. — Warum gibt sich der Züchter mit seinem Vieh mehr Mühe als wir mit unseren Kindern? Man protestiere nicht! Die meisten Mütter legen auf die richtige Ernährung ihrer Babys während der ersten zwei Jahre großen Wert, und kein Gang zum Kinderarzt ist ihnen zu viel, wenn es beim kleinen Liebling mit der Verdauung hapert. Das ist auch ganz recht so! Doch nach zwei Jahren, wenn das Kind einmal alles ißt, wie man sagt, bekommt es Konserven, Kuchen, Wurst und Tunken aufgetischt wie die Großen.

Mességué handelte, wie eben gesagt, abermals als Empiriker und machte die Feststellungen bezüglich der Wichtigkeit der Ernährungsweise nicht bloß bei seinen Kranken, sondern bei sich selbst. Lange Jahre hatte er im Rhythmus und nach den Regeln des ländlichen einfachen Daseins gelebt. Nach und nach fühlte er später, daß sein Organismus unter dem Stadtleben litt. Der Zeitmangel hatte ihn — wie die meisten viel beschäftigten Stadtmenschen — gezwungen, von belegten Brötchen, Wurst- und Konditorwaren zu leben, die seinen Stundenplan befriedigten, nicht aber seinen Magen und seine Leber.

Gleichzeitig stellte er auch fest, daß die Pflanzenkuren, die er den Patienten verschrieb, mit der üblichen Ernährungsweise derselben nicht vereinbar waren. Derweil sein Vater bei seinen ländlichen Nachbarn eine fast sofortige Wirkung erzielte, reagierte Mességués Stadtkundschaft viel langsamer. Er zog daraus den Schluß, daß die Heilkraft der Pflanzenextrakte nur dann intakt bleibt, wenn die Kur von einer Reform der Ernährungsweise begleitet ist. Die Patienten, die Maurice Mességué bis heute konsultierten, wissen, welchen Wert er auf diesen Teil der Behandlung legt.

Aber, wie gesagt, Maurice Mességué fing mit sich selbst an! Er wollte am eigenen Körper empfinden, was gut und was schädlich ist. Er entschied sich nicht für eine Diät (dieses Wort allein löst bei ihm Widerwillen aus), sondern für eine gesunde Lebensweise, die sich in großen Zügen mit jener deckt, die im heimatlichen Gavaret gang und gäbe war.

Da er einmal mehr merkte, daß sich vor ihm schon andere Leute mit diesem Problem befaßt hatten, las er viele Bücher, die von hervorragenden Biologen über dieses Thema geschrieben worden waren. Die Werke und die Meinungen waren aber so zahlreich — viel zu zahlreich wahrscheinlich —, daß Mességué sich keine klare, endgültige Meinung schmieden konnte.

Er wollte dann auch die Theorien der Diätspezialisten ergründen und legte sich eine kleine Bibliothek mit vielversprechenden Titeln an. Es war in diesen Büchern so sehr von Grammen, Kalorien und Dosierungen die Rede, daß Mességué bald entmutigt war. Das Rechnen war immer seine schwache Seite, und er wollte sich nicht vor jeder Mahlzeit ein Kopferbrechen mit komplizierten Zahlen aufbürden, ein Schnitzel verteilen, einen Zweig Petersilie und ein Körnchen Salz drauflegen, um das ideale Gewicht und den kalorienmäßigen Ausgleich zu finden. Nein, mit solchem Grübeln hätte sich der phantasievolle Südfranzose den Appetit von vornherein verdorben.

Deshalb also probierte er selbst einige Ernährungsprinzipien aus, um jenes herauszufinden, das es ihm am besten gestatten würde, trotz der täglichen Ermüdungen stets in Form und Schwung zu bleiben. Damit erteilte er zugleich den Skeptikern die richtige Antwort, die immer wieder mit einem vielsagenden Augenzwinkern behaupten, die Ernährungsapostel würden nur den andern predigen, sich aber recht gern an einen wohlge-

deckten Tisch setzen, um alle guten Säckelchen zu genießen, die sie andern Leuten verbieten.

Bevor ich die Frage beantworte „Wie lebt Maurice Mességué?“, möchte ich eine kleine Anekdote einflechten.

Es war im Mai 1964. In der Straßburger „Aubette“, einem Feinschmeckerlokal, erwartete uns Maurice Mességué zum Mittagessen. Er selbst war von einem französischen Abgeordneten, Mitglied des Europarats, begleitet. Ich erschien in Begleitung eines deutschen Reporters. Mességué empfing uns als Grand Seigneur, riet uns als Auftakt echte Straßburger Gänseleber, dann frischen Salm, beides von einem spritzigen Riesling begleitet, dann ein Lendenstück, zu dem ein alter Bordeaux vortrefflich mundete. Ein gefüllter Kuchen und ein Kaffee mit Kognak schlossen das feudale Déjeuner ab. Na, und Mességué? Als er für uns alles bestellt hatte, winkte er dem Ober: „Meine Salate, wie immer . . .“ Ein Kellner tischte ihm geraspelte Mohrrüben, grünen Salat und geschnittene Tomaten auf. Alles ohne Tunke. Mességué träufelte auf diese Rohkost etwas Olivenöl und viel Zitrone, mischte das ganze und verzehrte es mit herrlichem Appetit. Dann folgte eine Portion Salm, nicht etwa im Sud gekocht und mit Mayonnaise serviert, sondern einfach gegrillt. Der Fisch wurde abermals mit Olivenöl und Zitrone beträufelt. Ein Apfel bildete den Abschluß. Zu seinem bestimmt gut verdaulichen Menü trank der Heiler eine Viertelflasche Mineralwasser. Die kleine Tasse Mokka (ohne Zucker) schlug er nicht ab.

So ist Mességué! Er läßt sich nicht verführen. Das stellte ich abermals fest, als ich kürzlich zwei Wochen lang täglich an seinem Tisch in Mougins saß, an dem fast jeden Tag andere befreundete Gäste Platz nahmen. Mességué läßt sich nicht gehen, aber das will nun nicht heißen, daß er eine monotone, saft- und kraftlose Kost verzehrt. Er schwärmt sogar für „gute Plättchen“, wie er sagt. Feine Plättchen brauchen nicht unbedingt gesundheits-

schädlich zu sein. Als ich Mességué, der weil er in der Straßburger „Aubette“ seine Salate genoß, fragte, ob er Vegetarier sei, lachte er: „Gott bewahre mich! Die fanatischen Vegetarier sind meistens recht traurige Leute. Ich bin für eine gesunde, aber zugleich ‚frohe‘ Kost...“

Wie also lebt Mességué? Erteilen wir ihm hierüber das Wort: „Man hat oft gesagt und geschrieben, daß ich auf Grund meiner Ernährungsprinzipien und auch wegen meines überlasteten Arbeitsprogramms auf das Mittagessen zu verzichten pflege. Die Ehrlichkeit zwingt mich, diese Legende teilweise zu zerstören. Wenn ich mich um zwölf Uhr nicht, wie die übrigen Familienmitglieder, an den Tisch setze, so geschieht das z. T. auch aus Koketterie! Ich habe zwar zur Mittagsstunde großen Hunger, und ich weiß, daß ich unweigerlich viel essen würde, wenn ich mich zum Naschen hinreißen ließe. Der „kleine Imbiß“ würde bestimmt in eine reichliche Mahlzeit ausarten und ich... würde an Gewicht zunehmen! Gegen die Fettleibigkeit muß ich stets ankämpfen. Und ich kämpfe auch dagegen. So, nun wissen Sie es. Allerdings faste ich zur Mittagsstunde nicht bloß aus Koketterie.

Ich weiß nämlich auch, daß ich mit vollem Magen zu Beginn des Nachmittags nicht mit der gewünschten geistigen Schärfe arbeiten könnte.

Ich verzichte also auf das Mittagessen und nutze diese zwei „leeren Stunden“ klug aus, indem ich mich im Liegestuhl entspanne oder gleich schlafen gehe. Das geschieht am besten auf dem Bett (fern vom verführerischen Tisch).

Das Nachtessen soll mich beruhigen, mich kräftigen und meinen Hunger stillen. Dieses Mahl muß zwar leicht sein, um den Schlaf nicht zu stören, aber ernährungsmäßig komplett. Wenn es die Jahreszeit erlaubt, beginne ich mit Muscheltieren. Austern zum Beispiel, mit Zitronensaft beträufelt. Wenn nicht,

begnüge ich mich mit Rohkostsalaten, die ich mit Zitronensaft (dem Essig bei weitem vorzuziehen) und Olivenöl würze.

Jeder Monat des Jahres bietet uns andere Rohkostsalate zu erschwinglichen Preisen: Blattkohl oder Rotkraut, Sellerieknollen oder Staudensellerie, Tomaten, Karotten, Radieschen, Pilze, Artischocken, Fenchel.

Ich esse höchstens zwei- oder dreimal in der Woche Fleisch, ausschließlich gegrillt. Ich ziehe nämlich den Fisch vor (der in Ländern wie Frankreich und Deutschland so reichlich angeboten wird). Es ist dies eine verdaulichere und auch an Nährwert wertvollere Kost. Den Fisch esse ich nur vom Rost.

Man glaube nun nicht, daß diese Art, das Fleisch und den Fisch zuzubereiten, des Feinschmeckers Gaumen unwürdig sei: Ein Lammkotelett auf Grill gebraten und mit Thymian bestreut, ist ein Hochgenuß. Einen Fisch, den man mit Fenchel (in Stauden) gefüllt und auf einem Holzfeuer geröstet hat, wird man nicht so schnell vergessen. Keins dieser beiden Gerichte wird nachträglich Ihre Leber reizen.

Aber zurück zu meinem Nachtessen! Es besteht ferner aus einem oder zwei frischen Gemüsen, nicht in Wasser gekocht, sondern nur gedämpft, etwas Käse (dürfte bei einer kompletten Mahlzeit überhaupt nie fehlen und fehlt bei den Franzosen auch nie!), einer Frucht oder einem hausgemachten Yoghurt oder auch einem schmackhaften Milchreis, unter den man eine in Würfel geschnittene frische Ananasfrucht gemischt hat. Es ist dies ein großartiger Nachtisch, der ein Hochzeitsmahl krönen könnte.

Ich trinke wenig, aber gut. Ich vermeide den Weißwein, der nervös macht und manchmal Kopfschmerzen verursacht. Ich will damit den Weißwein nicht verdammen. Wenn er spritzig und ungefälscht ist, soll er seine Anhänger haben! Ich persönlich schenke mein ganzes Vertrauen und meine volle Sympathie dem „kleinen“ Rotwein des Gers (klein im Gegensatz zu den großen

Gewächsen des Bordelais oder der Bourgogne), den ich mir in Fäßchen schicken lasse.

Es ist dies kein Versuch, für irgendeine Weinsorte oder irgendeinen Lieferanten Reklame zu machen. Ich gebe die Adresse des Erzeugers selbst dem besten Freunde nicht an, und ich verkaufe auch nicht einen Liter des Rotweins, den dieser Produzent mir liefert. Aber zum Glück gibt es noch viele andere Produzenten, die einen reinen, ehrlichen Wein auf den Markt bringen. „Ehrlicher Wein . . .“ Der Ausdruck ging in den französischen Wortschatz über, und er sagt, was er sagen will!

Der Wein wird allzu oft unvernünftig konsumiert, weil in zu großen Mengen oder bei leerem Magen genossen oder aber weil von schlechter Qualität. Wenn die zwei ersten Fehler Sache des Konsumenten sind und also von ihm leicht vermieden werden können, so ist der dritte Fehler leider das Werk des Produzenten oder des Händlers.

Gewisse önologische Praktiken können die Qualität und folglich auch die physiologische Wirkung des Weins in unserem Organismus vollkommen verändern. Man beurteilt oft die Qualität eines Weins auf Grund seiner Farbe, seiner Klarheit und seines Bouquets, aber man trägt nicht genug seiner grundlegenden, rein physiologischen Qualität Rechnung, der biochemischen Aktion, die er in unserem Organismus auslöst. Die meisten Weine werden heutzutage verschnitten. Leider wird der so üblich gewordene Weinverschnitt (auch und besonders im Weinland Frankreich) nicht immer mit einem Mindestmaß an Ehrlichkeit durchgeführt.

Ein Wirt aus der Provence erzählte mir kürzlich das mindestens zweifelhafte Vorgehen eines Genossenschaftskellers: „Man hatte mir“, so berichtete der Wirt, „einen jämmerlichen Krätzer geliefert. Für nichts in der Welt hätte ich ihn meinen Kunden eingeschenkt! Ich forderte die Genossenschaft auf, die ganze

Lieferung zurückzunehmen. Nun, die betreffende Genossenschaft holte die Sendung, verschnitt den Krätzer mit einem besseren Gewächs, schickte das so entstandene Getränk den Parisern, die es — ohne mit der Wimper zu zucken — genehmigten.

Leider fällt es dem Konsumenten sehr schwer, die Qualität des Weins zu ergründen, den ihm der Lebensmittelhändler verkauft. Wenn er nicht einen befreundeten Produzenten kennt oder gar einen solchen zu seinen nahen Verwandten zählt, muß er sich mit dem begnügen, was ihm der Händler liefert, obwohl er auf Grund der Erfahrung nach und nach den redlichen Lieferanten vom unredlichen, den „ehrliehen“ Wein vom „unehrliehen“ unterscheiden lernen wird. In allen Fällen kann er aber auf die Menge einwirken, die er trinkt. Das liegt in seiner Hand.

„Höchstens ein Liter Wein am Tag!“ steht in allen Wagen der Pariser Untergrundbahn geschrieben. Das gilt für einen Werktätigen, dessen Muskeln stark in Anspruch genommen werden, für einen Menschen, der von früh bis spät viel Energie verbraucht. Und zudem handelt es sich um ein Höchstmaß!

≈

Ich rauche nicht. Wenn ich meinen Patienten den guten Rat gebe, möglichst wenig oder, besser noch, gar nicht zu rauchen, muß ich, was mich betrifft, abermals ein Geständnis machen: Ich bin nicht aus hygienischen und gesundheitlichen Gründen zum Nichtraucher geworden, sondern auf Grund eines Gelübdes. Vor zwölf Jahren wurde mein damals einziger Sohn schwer krank. Keine präzise Diagnose konnte von den Ärzten gestellt werden, aber die düstersten Vermutungen wurden flüsternd ausgesprochen. Das Kind wurde immer schwächer, und wir standen machtlos an seiner Wiege. Da tat ich, was alle Eltern in solchen

Fällen tun (um so mehr, als ich gläubig bin und es auch nicht verheimliche): Ich betete und machte das Gelübde, das Rauchen fortan einzustellen. Mein Junge wurde wieder gesund, und zeit-
lebens werde ich keine Zigarette mehr anrühren!

Ich trinke wenig Kaffee, überhaupt keinen Aperitif und ebensowenig einen Likör.

Schließlich ziehe ich jedesmal, wenn es mir mein Arbeitsprogramm erlaubt, hinaus in die Natur, um wieder atmen und gehen zu lernen.

Wenn ich mich und meine Lebensart so unbescheiden schildere, so nicht, um mich als Held hinzustellen, sondern um vom Glück zu sprechen, das eine rationelle Lebensart in sich birgt. Ist man denn nicht glücklich, wenn man sich leicht und beschwingt fühlt? Man sieht alles durch eine optimistische Brille...

Ein bereits erkrankter Organismus erfordert natürlich eine Diät und eine besondere Aufmerksamkeit. Ein gesunder Organismus, soll er gesund bleiben, erfordert bloß eine gewisse Rücksicht, die man ihm allzu oft verweigert. Ihr alle, die ihr noch — wie ich — gesund seid, ihr müßt vor allem die Giftstoffe vermeiden, die uns durch moderne, verfälschte, chemisch behandelte Nahrungsmittel zugeführt werden. Zudem muß eure Nahrung vielseitig sein, damit sie dem Organismus alle Grundstoffe bringt, die zum Wiederaufbau und zur Energieleistung unumgänglich notwendig sind. Sie muß umfassen: stickstoffhaltige Lebensmittel, wie Fleisch, Fisch; stärkehaltige Nahrungsmittel, wie Kartoffeln; zellulosehaltige Nahrungsmittel (Vollkornbrot); frische Gemüse und frisches Obst, die man wegen ihres Reichtums an Vitaminen und Mineralsalzen roh essen sollte, und bekömmliche Fette.

Ich weiß, daß man von den zellulosehaltigen Lebensmitteln oft geringschätzig spricht, doch ist ihr Vorhandensein absolut notwendig, weil sie die Menge bilden helfen, die der Magen

verlangt. Man könnte ja die notwendigen Kalorien in konzentrierter Form verabreichen, jedoch würden wir uns dabei nicht wohl fühlen. Unsinnig wäre es auch, uns mit wenig nahrhaften Lebensmitteln vollzustopfen; es muß zwischen Nährwert und Volumen ein Gleichgewicht gefunden werden.“

Erst als 1961 das Buch „Votre poison quotidien“ (Euer tägliches Gift) erschien, entdeckte die breite Öffentlichkeit diesen anderen Mességué, der sich mehr mit der Gesundheit als mit der Krankheit befaßt, mehr mit der Gesunderhaltung als mit der Heilung. Man wirft den Wissenschaftlern oft vor, daß sich jeder von ihnen mit einer bestimmten Disziplin des Wissens beschäftige und vom Leben, das sich außerhalb dieses Abschnitts bewegt, recht wenig wisse, ja überhaupt nichts wissen wolle. Mességué sah und sieht aber die Dinge durch die Brille der bäuerlichen Weisheit, weshalb er stets das Ganze überschaut, nach der Ursache sucht, nach den Zusammenhängen. „Die modernen Menschen sind krank, weil ihre Nahrung krank ist. Die Nahrung ist krank, weil der Boden, auf dem sie erzeugt wird, krank ist...“, wiederholt der ehemalige Hirtenbub immer wieder. Die Wissenschaftler sagen das ebenfalls, wenn auch anders, und Mességué stützt sich auf ihre Studien, ihre Berichte, um seine These zu untermauern.

Es ist das große Verdienst des Heilers, daß er sich nicht mit dem Erfolg seiner Pflanzenkuren begnügte, sondern die Alarmglocke läutete, die Menschen warnte. Wie im vorhergehenden

Kapitel dargelegt, ging er vom Prinzip aus „Jeder ist sich selbst der Nächste“ und reformierte zuerst seine eigene Lebensweise, um seine Gesundheit, seine Leistungsfähigkeit und sein Gleichgewicht zu retten. Dann trat er seinen Feldzug gegen die Chemie im Kochtopf an. Sein zweites Buch über dieses Thema („Die Natur hat immer recht“) findet zur Zeit in Frankreich reißenden Absatz, denn es ist ein regelrechter Gesundheitsführer.

„Hausfrauen! Eure Gesundheit, die Gesundheit eurer Männer und eurer Kinder wird im Kochtopf gebraut oder zerstört!“ heißt es irgendwo in dieser Fibel. Zuerst galt es nämlich, die Massen von der uns drohenden Gefahr zu überzeugen. Zahlreiche Gelehrte und Professoren, Ärzte und Biologen haben dicke Bände über dieses Thema geschrieben, doch Mességué packte das Problem auf die ihm eigene volkstümliche Art an. Er begnügte sich nicht mit der Theorie, sondern förderte den Verkauf ungefälschter, vollwertiger Lebensmittel, ja er lieferte den Hausfrauen viele Kochrezepte, um ihnen zu beweisen, daß man schmackhaft und abwechslungsreich kochen kann, ohne seine Gesundheit und die Gesundheit seiner Angehörigen zu gefährden.



Die Menschen leben heute länger. Das ist eine Tatsache. Aber wie? Man trifft noch selten einen Zeitgenossen an, dessen Verdauungssystem nicht irgendeine Störung aufweist. Wer beklagt sich nicht über ein Leber- oder Gallenblasenleiden, über Magengeschwüre, über irgendeine Allergie? Wessen Nerven sind nicht zerrüttet? Wer besitzt noch seine volle Leistungsfähigkeit? Wer schläft regelmäßig, gut und tief? Das Fernbleiben von der Arbeitsstelle infolge von Erkrankung oder Ermüdung nimmt in allen Betrieben zu. Die von den Betriebsärzten aufgestellten Statistiken sind in dieser Beziehung aufschlußreich. Und man

hat es da nicht mit Scheinkranken zu tun! Die Widerstandskraft des Werktätigen ist gesunken. Man braucht heute zwei Schwerarbeiter, um die Leistung zu vollbringen, die früher ein einziger vollbrachte. Mit dem Gedächtnis und dem Konzentrationsvermögen ist es nicht viel besser bestellt, sowohl bei den Kindern wie bei den Erwachsenen.

Das stellen die Ärzte fest. Das Volk ist mit seinem gesunden Menschenverstand, ohne wissenschaftliche Studien absolviert und ohne Statistiken aufgestellt zu haben, zur gleichen Schlußfolgerung gekommen: „Früher waren die Leute nicht immer krank!“ — „Früher war nicht jeder zweite Mensch leberleidend!“ — „Früher leisteten wir das Doppelte.“ Solche Aussprüche sind kein Altweibergeschwätz. Es sind Feststellungen, Tatsachen.

Aber die Langlebigkeit, von der so viel die Rede ist? Sie sei nicht bestritten. Doch wird die Statistik durch den starken Rückgang der Kindersterblichkeit in einem gewissen Sinne gefälscht. Früher war dieselbe sehr hoch und drückte die durchschnittliche Lebensdauer des Menschen herunter. Man starb als Säugling oder als Achtzigjähriger. Das ergab einen Durchschnitt von 40 Jahren.

Wie viele Menschen unseres Bekanntenkreises werden heutzutage in der Blüte der Jahre dahingerafft! Herzinfarkt, Krebs, Leberschrumpfung sind die Hauptursachen dieses frühen Todes vieler Zeitgenossen.

Die Statistiken zwingen übrigens eher düstere Schlußfolgerungen bezüglich der Zukunft der „zivilisierten“ Menschheit auf. Der amerikanische Arzt Norman Jolliffe ist der Meinung, daß der Krebs ein Drittel seiner Mitbürger bedroht und daß „die Lebensaussichten mit vierzig Jahren nur noch sehr gering sind“.

Jedes Jahr fordern die Lebensmittelvergiftungen viele Opfer. Man lese bloß die Zeitungen! Die Meldung über das „verfluchte Brot“ von Pont-Saint-Esprit, einem südfranzösischen Dorf,

welches Brot vor einigen Jahren fünf Tote forderte und bei Hunderten von Personen schlimme Erkrankungen auslöste, erregte in der ganzen Welt Aufsehen. In England sterben jährlich mehr als tausend Personen infolge Genusses von verfälschten Lebensmitteln und Getränken (laut „Sunday Pictorial“).

Bei Völkern, die die natürliche Ernährungsweise beibehielten, kennt man solche Zwischenfälle nicht, und ihr allgemeiner Gesundheitszustand ist ausgezeichnet. Zahlreiche Studien und Forschungen beweisen es. Jene des schottischen Arztes MacCarrison, Leibarzt des Vizekönigs von Indien zu Beginn dieses Jahrhunderts, sind berühmt und werden von Mességué gern erwähnt.

MacCarrison beobachtete jahrelang das kleine Volk der Hunzas. Im Gegensatz zum indischen Volk, dessen Gesundheitszustand immer bedauerlich war, waren die Hunzas äußerst selten krank. Sie wurden sehr alt und legten ohne Schwierigkeiten und ohne Ermüdung Strecken von zwei- oder dreihundert Kilometern zurück. Ihre Kinder wurden bis zum Alter von drei Jahren gestillt. Meistens waren es die Großmütter oder die Urgroßmütter(!), die ihnen die Brust gaben, wie MacCarrison berichtet.

Die Nahrung der Hunzas bestand hauptsächlich aus den Erzeugnisse ihres Bodens: Getreide, Gemüse, viel Obst, zwei- oder dreimal im Monat Fleisch, ein paar Eier und einige Milchprodukte. Weder Zucker noch Salz noch anreizende Genussmittel. Die Hunzas waren heiter und friedlich.

Die benachbarten Volksstämme wiesen nicht die gleichen Eigenschaften auf, obwohl sie unter dem gleichen Himmel lebten. Das Klima und die Lebensbedingungen waren ebenfalls die gleichen. Nicht aber die Ernährung!

Die Hunzas, geographisch stark isoliert, hatten keine Kontakte mit der Zivilisation. Sie erhielten von ihr keine Nahrungsmittel, keine Kunstdünger zugesickt. Ihre Nachbarn, die über bessere Verbindungen mit der Außenwelt verfügten, zogen in

Zeiten der Not (die in diesem Land nicht selten sind) hinab in die Städte, um sich zu verproviantieren.

MacCarrison wollte seine Beobachtungen wissenschaftlich untermauern und durch ein großzügiges Experiment, das Tausende von Ratten zum Gegenstand hatte und sich auf Jahre erstreckte, bestätigen lassen. Einer Gruppe von 1200 Ratten gab er z. B. die typische Nahrung des Londoner Viertels von White-Chapel (Weißbrot, Süßspeisen aus Weißmehl, Fleisch) und beobachtete diese „Stadtratten“ während der Lebensdauer einer ganzen Generation. Er seziierte einzelne Exemplare der verschiedenen Altersstufen und prüfte ihren Gesundheitszustand, besonders hinsichtlich des Herzens und der Leber. Ferner wurden alle Ratten, die ein hohes Alter erreicht hatten, seziiert, damit festgestellt werden konnte, ob an den Organen oder in den Geweben Krankheitssymptome entstanden waren. Wenn ja, wurde deren Natur ermittelt. Nun hatten die „White-Chapel-Ratten“ schon im jüngeren, besonders aber im hohen Alter sämtliche Krankheiten, die bei den Menschen zu finden sind. Ihr Benehmen? Sie waren nach und nach reizbar, unruhig und aggressiv geworden.

Bei den Ratten hingegen, die nach der Art der Hunzas ernährt worden waren, enthüllte die Sektion gesunde, sehr selten von einer Krankheit befallene Tiere. Sie hatten sich stets ruhig und friedfertig benommen.

Der Amerikaner Weston A. Price hat überall auf der Welt ähnliche Untersuchungen durchgeführt, wobei er rein wissenschaftlich vorging und zahlreiche primitiv gebliebene Volksstämme unter die Lupe nahm, von Alaska bis Kenialand und — über Ozeanien — von Peru bis Australien. Zwischendurch holte er weitere Beweise bei einigen Zivilisierten, insbesondere in der Schweiz.

Jedes dieser wilden Völker teilte er in zwei Gruppen ein, jene der völlig primitiv gebliebenen Individuen und jene der Individuen, die bereits von der Zivilisation „angesteckt“ worden waren.

In allen Teilen der Welt stellte Price bei diesen beiden ethnographisch identischen Gruppen jeweils große Unterschiede fest. „Eine kritische Beobachtung dieser Gruppen gestattete mir die Schlußfolgerung“ — schrieb Price —, „daß sie gegen die meisten unserer Krankheiten widerstandsfähig bleiben, aber nur so lange, als sie genügend gegen den Einfluß der Zivilisation abgeschirmt sind, d. h. so lange sie nach den von der uralten Erfahrung diktierten Regeln des Stammes leben. Jedesmal aber, wenn Individuen des gleichen Stammes aus ihrer Isolierung ausgebrochen waren und die Gewohnheiten unserer Zivilisation übernommen hatten, verloren sie sehr rasch ihre Widerstandskraft gegen die Ansteckungsgefahr.“

Der Unterschied zwischen den „echten Wilden“ und den „zivilisierten Wilden“ kam durch folgende Merkmale zum Ausdruck: Bei den Erstgenannten:

kräftiger Bau und körperliche Harmonie,
Mißbildungen und Entartung nur in äußerst seltenen Fällen,
Kraft und Vitalität,
Fruchtbarkeit und leichte Mutterschaft bei den Frauen,
sittenmäßig zweifellos anständig.

Bei den Zweitgenannten, also den „zivilisierten Wilden“, stellte man folgende Merkmale fest:

schwächlich,
mehr oder weniger entartet,
stark verminderte Abwehrbereitschaft gegen die Krankheiten,
verringerte Fruchtbarkeit bei den Frauen und oft schwierige Entbindungen,

charakterlich und sittenmäßig bedeutend unter dem Niveau der „echten Wilden“.

Fügen wir hinzu, daß die untersuchten Gruppen die gleichen Lebensbedingungen beibehalten hatten. Allein die Ernährung war anders.

Die Zeichen der Entartung vermehrten sich übrigens mit dem Grad der Modernisierung. Bei den der uralten Tradition treu gebliebenen Eskimos stellte man Verfallserscheinungen in nur 0,09 Prozent der untersuchten Fälle fest. Bei den „gemischten“ Gruppen stieg der Prozentsatz auf 4—18 an. Bei jenen, die für das zivilisierte Leben optiert hatten, registrierte man Entartungen bei 31 Prozent!

Die gleichen Feststellungen wurden bei den Rothautindianern gemacht: 0,16 Prozent bei der ersten Gruppe, 14—17 Prozent bei der zweiten Gruppe, 21,5 Prozent bei der dritten.

In den von Price unter die Lupe genommenen europäischen Ländern waren die Feststellungen und Schlußfolgerungen noch eindeutiger. Die „Wilden“ waren isolierte Bauern, die fern der größeren Ortschaften völlig als Selbstversorger lebten. Das Dorf der „Zivilisierten“ war durch eine Straße mit der Stadt verbunden, aus der die „Landprodukte“ und die kommerzialisierten Lebensmittel heranrollten. Bei nur 3,4 Prozent der ersten Gruppe stellte Price (der übrigens Zahnarzt war) Zahnfäule fest. Bei der zweiten Gruppe wiesen 29,8 Prozent der Individuen dieses so typische Symptom eines beginnenden Verfalls auf.

Wenn man diese wissenschaftlich solid fundierten Feststellungen und Vergleiche betrachtet, gelangt man zu nachfolgender haarsträubender Schlußfolgerung: „Sollten wir, die wir zum wohlernährten Drittel der Menschheit gehören, letztendlich die unterernährten Völker beneiden oder mindestens jene, die knapp leben, ohne zu verhungern? Denn „die Zivilisierten sind weit

mehr als die Unterentwickelten den unaufhaltsamen Verfalls-krankheiten ausgeliefert“.

Dr. J. W. Bas hat seinerseits festgestellt: „Die Unterernährten haben mehr zu gewinnen, wenn sie über eine quantitativ unzulängliche, aber qualitativ perfekte Nahrung verfügen, als wenn ihre Verproviantierung reichlich, jedoch qualitativ verfälscht ist...“

Die Genesis offenbart uns, daß Gott den Menschen aus Erde formte und ihm eine Seele einhauchte. Ob wir es glauben oder nicht: Unsere Natur ist mit der Erde verwandt, mit dem Boden, der uns ernährt. Wenn wir das vergessen, erklärt Maurice Mességué jedem, der es hören will, kann das für uns die schlimmsten Folgen haben. Die größten Gelehrten sind der gleichen Meinung. Der berühmte Dr. Alexis Carrel schrieb:

„Wir sind buchstäblich aus Erde geformt worden. Deshalb werden unser Körper, unsere physiologischen und geistigen Tätigkeiten so sehr von der Wahl beeinflusst, die wir unter den Nahrungsmitteln treffen.“

Der Boden aber ist krank... Viel Unheil wird den Kunst- und Kraftdüngern zugeschrieben. Sie werden ja heute allgemein verwendet, und eine industrialisierte Großkultur ist ohne sie nicht mehr denkbar. Der Kunstdüngung verdankt man Rekord-ernten, schöneres Gemüse, prallere Früchte. Über die Qualität dieser Erzeugnisse ließe sich allerdings viel sagen.

Die Pflanzen, die auf chemisch gedüngten Flächen erzeugt werden, haben bestimmt nicht die Qualität derjenigen, die auf guter, mit Mist gedüngter Erde wachsen. Schon der Geschmack dieser Erzeugnisse ist verschieden. Doch das wäre an sich nicht schlimm, wenn man sich andererseits nicht ernstlich die Frage stellen würde, ob das in den letzten Jahren registrierte Umsichgreifen der Krebskrankheiten nicht etwa doch mit dem übermäßigen Verbrauch von Kunstdüngern zusammenhängt. Diese Frage stellen sich die Ärzte und die Gelehrten. Diese Frage stellt sich Maurice Mességué.

Gewiß, sagte er, es ist dies bis jetzt bloß eine Vermutung, die noch auf unumstößliche Beweise wartet. Aber der Verdacht allein, fügt der Heiler hinzu, sollte uns dazu veranlassen, den

Kampf zu unterstützen, der allüberall gegen die übertriebene Kunstdüngung geführt wird.

„Jeder Tag bringt mir neue Beweise der Schädlichkeit der modernen Ernährung“, schrieb Mességué schon vor Jahren. Die Skeptiker hielten ihm entgegen: „Sind nicht eher die verseuchte Luft unserer Großstädte, die sitzende Lebensweise und die allgemeine Hast an der Erkrankung der meisten unserer Zeitgenossen schuld?“ — „Gewiß“, erwiderte der Heiler, „diese Faktoren spielen mit. Aber wie erklären Sie, daß der Krebs auf dem Lande ebenso grausam zuschlägt wie in der Stadt? Der Bauer lebt doch draußen in der guten Luft. Er hat Bewegung genug. Nein, die moderne Ernährung allein erklärt unsere Dekadenz. Sie allein ist die Ursache der langwierigen Krankheiten unseres Jahrhunderts. Es ist dies eine von den medizinischen Größen und den führenden Wissenschaftlern der ganzen Welt anerkannte Tatsache, die durch zahlreiche Versuche bekräftigt wurde.“

Der sachliche Beobachter stellt übrigens fest, daß der Mensch des 20. Jahrhunderts irgendwie an Verdauungsstörungen leidet, deren Symptome sich bald im Magen und in den Gedärmen, bald an der Leber und in der Gallenblase lokalisieren. Diese Störungen sind stets von bedeutenden Zahnschäden und funktionellen Störungen begleitet, so daß man heute noch selten einen Menschen trifft, dessen Gesundheit nicht angeschlagen wäre. Die Fälle von Allergie vermehren sich unablässig. Eingeweidesenkungen, allgemeine oder lokale Muskeler schlaffungen sind von Atmungsbeschwerden begleitet. Gleichzeitig stellt man eine Vermehrung der chronischen Abnutzungs Krankheiten und nicht zuletzt der verschiedenen klinischen Formen der bösartigen Neubildungen fest.

Die Grundlage einer gesunden Ernährung sollte aber von den „rohen“, d. h. natürlichen, unverfälschten, Erzeugnissen ge-

liefert werden, welche uns in unveränderter Form alle jene Stoffe vermitteln, die sie aus der gesunden Erde schöpfen: vor allem Vitamine, Fermente, nicht denaturierte Proteine und zahlreiche andere aktive Stoffe, die z. T. auch heute noch sehr wenig bekannt sind. Von diesen Bodenerzeugnissen, die unseren Organismus gesund erhalten sollen, müssen wir fordern, daß ihr biologischer Wert intakt geblieben ist.

Wie steht es damit? Dr. Albrecht, Leiter des Technischen Landwirtschaftsinstituts von Itakaha (USA), hat einwandfrei nachgewiesen, daß der Gehalt des Weizens an Aminosäuren, diesen Aufbausteinen des Eiweißes, die als „wesentlich“ bezeichnet werden, weil für unseren Organismus unentbehrlich, innerhalb von 20 Jahren um die Hälfte gesunken ist (von 14 auf 7 Prozent). Um zu dieser Feststellung zu gelangen, hat Dr. Albrecht zwanzig Jahre lang den auf künstlich gedüngten Flächen geernteten Weizen untersucht und dessen Eiweißstoffe analysiert. Gewiß, die Ernten sind auf solchen Feldern herrlich. Die Weizenkörner sehen äußerlich wie früher aus. Aber ein lebenswichtiger Bestandteil, den dieses Getreide seit jeher in genügender Menge lieferte, ging um die Hälfte zurück. Dies in zwanzig Jahren. Wie wird es im Jahre 2000 sein? Niemand, aber auch niemand konnte und kann die von Dr. Albrecht bewiesene Tatsache bezweifeln, geschweige denn widerlegen. Kein synthetisches Produkt, keine Arznei und keine Tropfen können in unserem Organismus die unentbehrlichen Aminosäuren ersetzen.

Ein solches Beispiel wird wohl im Rahmen dieser zusammengedrängten Darlegungen genügen, um die Wirkung der Kunstdünger auf die Zusammensetzung der üppigen und so schön ins Auge stechenden Bodenerzeugnisse zu illustrieren.

Die Nützlichkeit einzelner Dünger sei damit nicht bestritten. Diese biologischen Dünger führen dem Boden Stoffe zu, an denen er arm ist. Man darf aber nicht mit Salzdüngern über-

treiben, sonst erzielt man Rekordernten und Rekordgewinne auf Kosten der menschlichen Gesundheit.

Die Tiere lassen sich dank ihrem Instinkt nicht so leicht irreführen wie der Mensch. In Holland ließ man einer Schafherde die Wahl zwischen einer natürlichen, eher mageren Wiese und einer üppigen, künstlich gedüngten Weide. Die Schafe wählten, ohne lang zu zögern, das natürliche Gras!

Mességué prägte den Satz: „Ein Kalb ist kein Kalb mehr, eine Mohrrübe ist keine Mohrrübe mehr!“ Das Kalb stopft man in der Tat mit Hormonen, Vitaminen und Antibiotica voll. Die Mohrrübe, künstlich gedüngt, ist kein reines Naturprodukt mehr. Professor Joannon sagte es anders: „Wir können die Nahrung unserer Vorfahren nicht richtig schätzen und würdigen, denn wir bezeichnen heute mit den gleichen Worten andere Dinge. Unsere Ahnen aßen wohl die Gemüsesorten und die Früchte, die wir alle kennen und essen, aber sie waren von anderer Qualität. Wir Zeitgenossen haben die Kunst wirklich zu weit getrieben. Die Nahrung unserer Väter war eben natürlich.“

Zu den Kunstdüngern gesellen sich die mindestens ebenso gefährlichen Schädlingsbekämpfungsmittel, die „die Insekten und Parasiten vernichten ... bevor sie uns selbst vergiften“.

Zu ihren ersten Opfern zählt das Nutzwild (Fasanen und Feldhühner gehen nach dem Genuß von Kartoffelkäfern und deren Larven ein, die vorher mit arsenhaltigen Mitteln bekämpft wurden), dann unsere kleinen fliegenden oder kriechenden Helfer, nämlich die nützlichen Vögel und die ... Regenwürmer, die die Felder gründlicher beackern als der Pflug. Nach Dr. Coulston Evan bewegen eine Million Regenwürmer auf einem Hektar Boden jährlich zweiundzwanzig Tonnen Erde.

Professor F. Heupke aus Frankfurt am Main, den Mességué in seinen Büchern öfters zitiert, läutete schon auf dem IV. Internationalen Lebensmittelkongreß die Alarmglocke und wies auf die Gefahren hin, die die Schädlingsbekämpfung für uns Menschen in sich birgt. Früher hat man in Deutschland die Reben mit arsenhaltigen Mitteln behandelt. Jetzt ist es verboten, weil in gewissen Weingebieten Süddeutschlands zahlreiche Winzer und Arbeiter an Leberzirrhose erkrankten, nachdem sie arsenhaltigen Wein getrunken hatten. Die schädliche Wirkung des

Alkohols auf die Leber wird durch das Vorhandensein von Arsen weiter verschärft. Es gibt aber heute noch Obstplantagen, deren Bäume mit arsenhaltigen Mitteln behandelt werden! Es ist also zu befürchten, daß Leberschrumpfungen selbst durch den häufigen Genuß von gewissen Fruchtsäften hervorgerufen werden. Die äußerst giftigen Arsenverbindungen sind genauso schädlich. Medizinalrat Schalfß aus Heppenheim erwähnte den Fall von tausend Personen, die sich durch Spinatgenuß eine schwere Magen- und Darmentzündung zugezogen haben. Man hatte die Obstbäume mit einem arsenhaltigen Mittel bespritzt. Der giftige Staub fiel auf den zwischen den Baumreihen gepflanzten Spinat, den man kurz darauf erntete. — Wenn die moderne Medizin zur Bekämpfung gewisser Krankheiten arsenhaltige Arzneien verschreibt, so verabreicht sie sechs Wochen lang täglich 3 Milligramm, das sind insgesamt 120 mg. Diese Höchstmenge überschreitet man bei einer Behandlung nie, um etwaige Schäden zu vermeiden. Der Wein kann aber pro Liter bis zu 2 mg Arsen enthalten. Wer also täglich 1 Liter solchen Weins trinkt, nimmt im Jahr 720 mg Arsen zu sich, d. h. sechsmal mehr als die von den Medizinern in gewissen Fällen zugelassene Höchstmenge.

Die bleihaltigen Schädlingsbekämpfungsmittel können ihrerseits zu gefährlichen Vergiftungen führen. Weiß man, daß 1 Kilo Grüngemüse bis zu 3 mg Blei enthalten kann? — Quecksilberhaltige Mittel sind für den menschlichen Körper nicht minder gefährlich. Sie werden sowohl zur Behandlung des Gemüses wie des Obstes verwendet. Diese Bodenprodukte enthalten gewöhnlich 0,01 mg dieses Giftstoffes pro Kilo, welche Menge absolut ungefährlich ist. Nach der Behandlung kann das Quantum allerdings das Zehnfache erreichen, welche Menge die Leber, die Nieren und das Nervensystem stark angreift. — Am meisten

gefährdet sind die Personen, die mit diesen Schädlingsbekämpfungsmitteln umgehen.

Man könnte noch viele bei der Schädlingsbekämpfung verwendete Giftstoffe und ihre Auswirkung auf den menschlichen Organismus aufzählen. Erwähnen wir insbesondere das bekannte, ja berühmte DDT, das sich während des zweiten Weltkriegs bei Seuchenbekämpfungen so glänzend bewährte. Das DDT hat die Eigenschaft, sich im Fett aufzulösen, weshalb es durch die Panzerschale der Insekten dringt und eine totale Lähmung der Schmarotzer auslöst. Vom menschlichen Körper wird das DDT erst nach sieben Jahren ausgeschieden. Weil das DDT chemisch gesehen äußerst fest ist, findet man es jahrelang in den Erzeugnissen eines nur einmal mit diesem Produkt bestäubten Geländes wieder.

Das DDT dringt tief in das Gemüse und das Obst ein. Nach Professor Heupke geht der DDT-Gehalt der Früchte während der Reifezeit in einer Zeitspanne von 20 Tagen von 40 mg auf 30 mg zurück. In den mit DDT gegen die Mücken behandelten Ställen, enthüllte Professor Heupke weiter, findet man dieses Gift nicht nur in der Milch, sondern im Fleisch der Rinder wieder. Milch, die pro Liter 2—3 mg DDT enthält, ergibt eine Butter mit 65 mg dieses Gifts pro Kilo. In den Vereinigten Staaten ist die Behandlung des Viehs mit DDT auf den Weiden und in den Ställen verboten. Warum nicht auch diesseits des Ozeans?

Professor Heupke berichtete auf dem bereits erwähnten Kongreß, daß das DDT, das die Nervenzentren der Warmblüter angreift, von den Menschen in ungeahnt großen Mengen mit den Bodenerzeugnissen und dem Fleisch verschluckt wird. Bei der Sektion menschlicher Leichen in den Großstädten hat man bis zu 34 mg pro Kilo festgestellt. Der Mensch kann also bis zu 2 Gramm dieses Gifts in seinem Organismus speichern. Aber

6—10 Gramm genügen, um eine tödliche Vergiftung hervorzurufen. Chronische, lang anhaltende Vergiftungen führen unfehlbar zu Gehirnstörungen.

Schweflige Säure wird zum Schwefeln des Weines verwendet, aber auch der Marmelade und der Fruchtsäfte. Bei der Konservierung der Trauben spielt sie auch eine Rolle. Diese Säure entzündet die Magenwand. Gruber, Lehmann und Rost haben schon 1914 nachgewiesen, daß 3—4 Prozent in den Getränken genügen, um wesentliche Veränderungen der Magenschleimhaut hervorzurufen.

Professor Gaspar Tropp hat in Tübingen die Feststellung gemacht, daß jeder Deutsche in den Kantinen und Gaststätten täglich 1—2,8 g Giftstoffe verspeist, ohne daß jemand davon weiß. Das ergibt 15—30 Kilo in 30 Jahren!

In Frankreich, schreibt Maurice Mességué, gelangen 6500 Schädlingsbekämpfungsmittel der verschiedensten Sorten und Marken in den Verkauf. Sie alle sind amtlich zugelassen, was nun nicht heißen will, wie viele Leute meinen, sie seien für den Menschen unschädlich gemacht worden. Wer kontrolliert die Verwendung dieser Gifte? Niemand! Wer kann sie kaufen? Jedermann!... Auch Analphabeten, die die Gebrauchsanweisung nicht lesen können, gehen damit um. Die Hersteller dieser Bekämpfungsmittel weisen beschwichtigend immer wieder auf die Vorschriften hin, die auf der Verpackung klar aufgezählt werden. Neben den Analphabeten gibt es aber auch die Unehrlichen, jene, die die Vorschriften wohl kennen, sich jedoch darüber hinwegsetzen, weil ihre Gewinnsucht keine Schranken, keine Hemmungen, keine Gewissensbisse kennt. Mességué führte in seinem letzten Buch ein schreiendes Beispiel an, das übrigens von der Ständigen Tagung der Präsidenten der französischen Landwirtschaftskammern zum Gegenstand eines heftigen Protests gemacht wurde. Dieser Tagung war in der Tat gemeldet

worden, daß gewisse französische Frühgemüseplanzer Erdbeeren auf den Markt gebracht hatten, die zwei Tage vor der Ernte mit Parathion-Methyl behandelt worden waren. Dieses Gift dringt sowohl in das Blattwerk, in die Wurzeln wie in die Früchte selbst ein und bleibt darin längere Zeit wirksam, weshalb der Hersteller des Produkts in allen seinen Prospekten und auf sämtlichen Verpackungen betont, daß die letzte Behandlung mindestens zwei volle Wochen vor der Ernte zu erfolgen habe. Das Gift sei so gefährlich, daß jene, die damit umgehen, eine ganze Reihe von Vorsichtsmaßnahmen ergreifen müssen. Dennoch bestäubte man damit, wie die Landwirtschaftskammer-Präsidenten mit Empörung feststellten, ganze Erdbeerkulturen 48 Stunden vor der Ernte! Man brachte auf diese Weise schöne, knallrote, makellose Früchte auf den Markt, die reißenden Absatz fanden. Das war der Zweck der Übung. Daß die Konsumenten mit den Erdbeeren auch ein gefährliches schleichendes Gift kauften, ließ die Produzenten gleichgültig.

Was tun? Diese oder jene Spritzmittel verbieten? Verlorene Mühe, meint Mességué. Es käme dies dem Kampf mit einer hunderköpfigen Hydra gleich. An Stelle eines verbotenen Produkts würde die erfinderische Industrie zehn andere anbieten, die wahrscheinlich nicht unschädlicher wären. Wenn man nur mit mehr Maß und mehr Gewissen handeln würde, wäre es wahrscheinlich möglich, das rasche Umsichgreifen der sogenannten Zivilisationskrankheiten abzubremsen. Einstweilen führt uns die menschliche Torheit im Tempo der Weltraumraketen einem irrsinnigen Schicksal entgegen, derweil die Weisheit immer noch im Schneckentempo vorwärts kriecht.

Wer wird den Mut haben, die dringenden Lösungen aufzuzwingen, die dieses dramatische Problem der öffentlichen Gesundheit fordert? Das ist die Frage, die der Menschheit gestellt

ist. Diese Frage ist der Ausdruck unserer Machtlosigkeit angesichts einer der größten Tragödien unserer Zeit.

Jeder kann und muß daher zur Selbsthilfe greifen. Hierzu fordert Mességué seine Mitmenschen tagtäglich auf. Jedesmal, wenn wir die Wahl zwischen natürlichen und verfälschten Nahrungsmitteln haben, müssen wir mindestens so klug handeln wie jene holländischen Schafe, die das üppige, aber kunstgedüngte Gras links stehen ließen.

Jedesmal, wenn wir die Wahl haben ... Sehen wir aber in Dingen der gesunden Ernährung überhaupt noch klar? Streut man uns nicht ständig Sand in die Augen?

Sechster Teil

Die Grundregeln der gesunden Ernährung



(Foto Alain W

Auch der Heiler befaßt sich stets mit neuen Problemen.



(Foto W. Genzler)

*Maurice Mességué in seinem Labor:
„Auf die Dosierung kommt es an . . .“*

Alle Lebensmittel sind gut, soweit sie keine Spur von Giftstoffen enthalten, d. h. soweit sie ohne Kunstdünger und ohne Chemikalien erzeugt (im Gegensatz zum gewöhnlichen Speiseöl, zum Zucker, zum Salz) und nicht chemisch konserviert wurden (Butter, Marmelade usw.).

Hervorragende Professoren haben in aller Form erklärt, daß die chemischen Stoffe in unserer Nahrung eine Hauptursache der schweren akuten oder chronischen Krankheiten der Gegenwart sind (Krebs, Herzinfarkt, Magengeschwüre). Die meisten Lebensmittel werden heute aber chemisch behandelt, damit der gewünschte Ertrag, die ideale Größe und der niedrige Preis zustande kommen. Daher sind

... zu vermeiden: alle raffinierten und gebleichten Lebensmittel (Weißbrot, weißer Zucker, raffinierter Reis, raffiniertes Salz, Konditorwaren, industriell hergestellte Hefe.

... zu vermeiden: alle unter massivem Einsatz von Chemikalien gepflanzten, aufgearbeiteten und konservierten Lebensmittel.

... zu vermeiden: das mit Antibiotica und weiblichen Hormonen behandelte Geflügel, dessen Nahrung aus Fleisch- und Fischbrei besteht.

... zu vermeiden: chemisch „veredelte“ Konserven.
... zu vermeiden: Weißwein, alkoholische Getränke im allgemeinen, Limonade.

Notwendige Nahrungsmittel

Man hat alles Interesse daran, den Konsum von naturfrischen Speisen zu steigern. Man esse also mehr Obst, mehr Rohgemüse, mehr grünes Gemüse, mehr naturreines Olivenöl, gesundes Fleisch in vernünftigen Mengen, nicht chemisch konservierte Käsesorten, frische Eier, im Freien aufgewachsenes und mit Körnern ernährtes Geflügel, Marmeladen aus reinen Früchten, mit braunem Rohrzucker hergestellt.

Es kommt auch darauf an, wie man ißt

Damit wir aus unseren Mahlzeiten den vollen Nutzen ziehen, müssen wir auch großen Wert auf die Art und Weise legen, wie sich das Essen abrollt. Das ist genauso wichtig wie die Wahl der Speisen.

Bei froher Stimmung essen

Man setze sich freudig an den Tisch und unternehme alles, was zur Schaffung eines gefälligen Rahmens gehört. Mittag- und Abendessen sollen ja ein angenehmer Zwischenhalt sein.

Es kommt nicht in Frage, daß man an einer Ecke des Küchentisches hastig zubereitete Speisen verzehrt, die man direkt aus dem Kochtopf schöpft. Es sollte auch nicht vorkommen, daß man sich in die Tagesschau oder in die Sportnachrichten vertieft, ohne an die Gesten zu denken, die man beim Essen ausführt, und an das, was man ißt.

Die Mahlzeiten sollen etwas anderes sein: eine beruhigende Pause inmitten der Sorgen und Mühen des Tages.

Die Nerven entspannen

Man macht sich keinen Begriff von der extremen Empfindlichkeit der Nervenzentren, die die Sekretionen in unserem Verdauungsapparat auslösen. Ein angenehmer Geruch genügt, um alle unsere Drüsen in Tätigkeit zu versetzen. Hingegen stoppt die geringste Aufregung das ganze System, blockiert die Verdauung und hemmt die Assimilierung der ganzen Mahlzeit.

Decken Sie den Tisch in Ihrem Esszimmer, in Ihrem Wohnzimmer, eventuell auch in der Küche, aber vergessen Sie nie die saubere, schöne Tischdecke! Diese kann auch aus Kunststoff sein, aber sie muß gefällige, farbenfrohe Motive aufweisen.

Wenn Sie Platz nehmen, müssen Sie eine Schale mit vielen Früchten, die die jeweilige Jahreszeit spendet, vor sich haben.

Beißen Sie in einen saftigen Apfel, essen Sie eine Pampelmuse, eine Scheibe Ananas, eine Weintraube oder ein Stück Melone.

Die anreizende Wirkung des Fruchtsaftes bringt sämtliche Drüsen des Verdauungsapparats in Gang, angefangen mit den Speicheldrüsen, was viel zur Assimilierung beiträgt.

Ja, man sollte das Obst immer zu Beginn der Mahlzeiten essen. Der Genuß von süßen Früchten nach einem Essen, das Fett und gekochtes Gemüse umfaßte, kann nämlich im Magen mancher Menschen unangenehme Gärungen auslösen.

Auf die Fruchtschale folgt eine bunte Platte mit Rohkost. Auch bei „kleinem Appetit“ läßt man sich durch schön präsentierte Vorspeisen verlocken.

Sagen Sie nicht, daß dies alles zeitraubend sei. Man kann in wenigen Minuten den Tisch schön decken, geraffelt Roh-

gemüse auf einem Teller originell ordnen, dann ruhig und entspannt essen.

Es ist eine Tatsache, daß das Mittagessen in unserer Zeit oft schnell erledigt werden muß, weil beide Ehegatten arbeiten und die Arbeitspause kurz ist. Wenn das der Fall ist, gestalte man diese Mahlzeit so leicht wie möglich. Aber man esse um Gottes Willen nicht stehend, indem man um den Tisch herumläuft mit einem Stück Wurst in der Hand! Man setze sich auf alle Fälle und entspanne sich.

Am Abend muß man sich besonders gemütlich am gedeckten Tisch niederlassen und so lange sitzen bleiben, wie es einem gefällt. Man mache es sich bequem. Man überstürze auf keinen Fall die Bedienung.

Das Nachtessen muß nahrhaft sein, aber nicht schwer, sonst läßt es einen nicht zu der so notwendigen Nachtruhe kommen.

Während der Mahlzeit plaudert man am besten über alles, was angenehm und erfreulich ist. Man vermeide unbedingt Gespräche über berufliche und andere Sorgen. Man mache lieber Ferienpläne, spreche über das kommende Wochenende, einen Film, ein Theaterstück, ein Buch, einen lustigen Zwischenfall.

Den Körper aufladen

Das Frühstück muß substantiell, d. h. gehaltvoll, sein, denn es muß den Körper nach zwölfstündigem Fasten wieder „aufladen“, damit er ohne Ermüdung die Arbeit des Vormittags bewältigen kann. Das Frühstück darf allerdings keine schweren, unverdaulichen Elemente umfassen.

Eine Gewohnheit, die man aufgeben muß, ist jene des Milchkaffees, denn die Erfahrung hat gezeigt, daß dieses Getränk unverdaulich ist. Eine Tasse Milch oder sogar eine Tasse Kaffee ist weit bekömmlicher als die Mischung dieser beiden Getränke.

Man sollte auch in regelmäßigen Abständen und immer zur gleichen Stunde essen, um die Aufspeicherung von allzu viel Galle zwischen den Mahlzeiten zu vermeiden. So gewöhnt sich der Verdauungsapparat daran, regelmäßig die Verdauungssäfte abzusondern, was die Verdauung erleichtert.

Langsam essen

Man muß schließlich langsam essen und gut kauen. Die Speisen, die man in großen Brocken in den Magen „katapultiert“, zwingen diesem Organ eine zusätzliche Arbeit auf.

Die rein mechanische Arbeit des Kauens erwirkt die Vermengung der Speisen mit dem Speichel, was die nachfolgenden Etappen der Verdauung erleichtert.

Der Speichel enthält in der Tat flüssige Fermente und Mineralverbindungen (Mitfermente), die sehr aktiv auf die Speisen, besonders auf die stärkehaltigen Stoffe, einwirken.

Die wohltuende Wirkung ist sofort bemerkbar, und es ergibt sich ein tatsächlicher Zeitgewinn im Verdauungsprozeß. Jeder Bissen geht leicht seinen ordentlichen Weg.

Gesund essen, ja. Aber was?

Alle Speisen, die uns wohl bekommen, lassen sich schnell und einfach zubereiten: Rostbraten, gedämpftes Gemüse, Rohgemüse usw.

Die Grundprinzipien einer idealen Ernährung stützen sich auf die drei folgenden Punkte:

— Die Giftstoffe von unserem Organismus fernhalten, indem wir nur gesunde Produkte essen.

— Die Assimilierung (d. h. die Umwandlung zugeführter Nahrungsstoffe in eigene Körpersubstanz) fördern und erleichtern.

— Die vorhandenen Mängel ausgleichen.

Wir sind alle davon überzeugt, daß unsere Widerstandskraft gegen den Ansturm der Krankheiten (für welche man entweder die Mikroben, die Viren oder die atmosphärischen Verhältnisse verantwortlich macht) heutzutage wesentlich verringert ist, weil unsere Drüsen unzulänglich und nicht mehr in der Lage sind, aus unserem Körper eine uneinnehmbare Festung zu machen.

Diese Unzulänglichkeit ist die Folge einer unerhörten Stauung, die in unserem Organismus durch die Zufuhr einer zu reichlichen, zu schweren und auch verfälschten Nahrung hervorgerufen wird.

Sich anpassen — eine Haupttugend der Hausfrau

Eine perfekte Hausfrau hat gar viele Aufgaben zu erfüllen, und oft fällt es ihr schwer, täglich ein gesundes und ausgeglichenes Menü zusammenzustellen. Ihre Hauptaufgabe liegt aber darin, ihrer Familie oder ihren Gästen eine appetitliche Nahrung aufzutischen, die alle verfälschten Produkte ausschließt und die den Bedürfnissen eines jeden angepaßt ist.

Gewöhnen Sie sich und gewöhnen Sie Ihre Kinder jetzt schon daran, gut und gesund zu essen.

Vermeiden Sie die komplizierten und schwer verdaulichen Gerichte.

Jedes Nahrungsmittel, man weiß es, trägt auf diese oder jene Weise zum harmonischen Funktionieren unseres Organismus bei. Es genügt aber nicht, die Mahlzeiten abwechslungsreich zu gestalten und deren Reihenfolge gut zu ordnen. Um gesund zu bleiben, muß man auch darauf achten, daß man den Verbrauch

und die Zufuhr ausgleicht, daß man also der menschlichen Maschine just jene Menge an Brennstoff liefert, die sie benötigt.

Ein großer Teil der zivilisierten Menschheit scheint sich über den Zweck der Ernährung überhaupt keine Gedanken zu machen. Man ißt dieses oder jenes, je nach der Mode, dem Snobismus, der Tagesreklame oder den erfinderischen Ratschlägen eines Geschäftsmannes. Dabei stellt man sich nie die Frage, ob das verzehrte Nahrungsmittel den Bedürfnissen des Organismus entspricht. Man tut so, als ob man sich für diese materiellen Dinge wenig interessiere, und ißt eben alles, was kommt und wie es kommt.

Wie man seine Nahrung ausgleicht

Maurice Mességué ist der Ansicht, daß man nicht von rationeller oder mindestens von vernünftiger Ernährung sprechen kann, ohne die bemerkenswerten Arbeiten zu erwähnen, die in Frankreich seit fünfunddreißig Jahren von Madame L. Randoin geleistet werden, im Anschluß an jene ihrer im Hintergrund gebliebenen Vorläufer.

Ihre Forschungen und ihre Beobachtungen ermöglichten es ihr, eine Experimentalwissenschaft der gesunden Ernährung aufzubauen. Jedes Jahr werden unter ihrer Führung Spezialisten ausgebildet, die den Speisezettel und die Zubereitung in den Großküchen (Refektorien, Kantinen, Werksküchen usw.) überwachen.

Aus den Schlußfolgerungen von Madame Randoin seien folgende Punkte herausgegriffen: Man muß eine abwechslungsreiche und vielseitige Nahrung verabreichen. Man sollte nur essen, um den tatsächlich vorhandenen Hunger zu stillen und von einem Gericht nicht zu viel nehmen auf Kosten der andern.

Wir müssen uns dabei von einem Naturgesetz leiten lassen und uns wie die wild lebenden, so klugen Tiere benehmen. Eine Waage (die wir ja sowieso nicht immer zur Hand haben) ist überflüssig, wenn wir auf unseren Magen hören. Er rät uns zu jenen Nahrungsmitteln, die uns wohl bekommen. Essen wir Unverdauliches oder sonst Schädliches, revoltiert er oder streikt. Sobald der Hunger gestillt ist, müssen wir unsere Gelüste zurückdrängen, d. h. mit dem Essen aufhören. Wir werden uns nachher umso wohler fühlen.

Und nun: Guten Appetit und . . . zum Wohl!

Die Nahrungsmittel

Das „verfluchte“ Brot

Wenn auch der Brotgenuß während der Mahlzeiten in den deutsch-sprachigen Ländern nicht so groß ist wie in Frankreich, hält man doch viel auf knusperiges Weißbrot und auf ebenso weiße Brötchen beim Frühstück. Nun reitet aber Maurice Mességué seit Jahren scharfe Attacken gegen das „verfluchte“ Brot, wie er es unter Anlehnung an die Vorfälle in Pont Saint-Esprit nennt. Vor sechzig Jahren habe man „unser tägliches Brot“ noch mit Andacht anschneiden und verzehren können, denn die Chemie spielte damals weder auf dem Getreidefeld mit, noch in der Getreidemühle. Dem sei heute nicht mehr so. Ja, selbst beim Bäcker seien die Dinge weit anders als früher. „Weißbrot ist der Feind Nr. 1 unseres Körpers“, schlußfolgerte Maurice Mességué, der sich auf folgende Tatsachen stützt:

Der Großteil des heute angelieferten Brotgetreides wurde unter massivem Einsatz von Kunstdüngern erzeugt, wodurch seine Zusammensetzung eine wesentliche Veränderung erfuhr. Um den Ertrag pro Hektar zu steigern, reicherte man den

Boden mit Chemikalien an und verringerte dadurch die Qualität der geernteten Körner.

Dieses Getreide fließt den Großmühlen zu, die die vielen kleinen Mühlen ablösten, in denen früher das in der Umgebung auf natürlich gedüngtem Boden geerntete Getreide gemahlen wurde. Die Körner wurden von den Mühlsteinen zerdrückt, wobei die verschiedenen Bestandteile auf ideale Art gemischt wurden. Durch leichtes Sieben wurden die Rückstände ausgeschieden. So erhielt man auf dem Lande das schöne Schwarzbrot, das nicht bloß Stärke, sondern alle kraftspendenden Nährwerte enthielt, die für den menschlichen Körper wesentlich sind.

Heute verliert das Korn im Laufe der Ausmahlung einen Teil seiner Eigenschaften. Die alten, so sympathischen Mühlsteine wurden durch Metallwalzen ersetzt, die die Körner eher zerquetschen als mahlen. Schrot, Aleuron, Gluten und Keim kleben aneinander und werden, vom übrigen Mahlgut absondert, fast restlos ausgeschieden, so daß in der Hauptsache nur noch Stärke übrigbleibt. Diese Stärke sättigt natürlich, obwohl sie schwer verdaulich ist, aber Vitamine, Öl, Phosphor, Eisen, Magnesium, Aminosäuren scheiden in der modernen Mühle aus. Und man kommt zu diesem paradoxen Ergebnis: Je mehr man die Verfahren perfektioniert, die zur Erzeugung eines schneeweißen, äußerst feinen Mehles führen, das ein duftiges, luftiges, appetitliches, goldgelb gebackenes und knusperiges Brot ergibt, um so ärmer und unverdaulicher ist dieses fast ausschließlich aus Stärke bestehende Nahrungsmittel.

Ein Handarbeiter, dem früher 250 g Bauernbrot genügten, kann heute mit 500 g Weißbrot kaum seinen Hunger stillen.

Das moderne Weißbrot, genau wie der weiße Zucker, trägt stark zur Verarmung unseres Organismus an Mineralsalzen bei, welche Verarmung die Ursache vieler Magenkrankheiten bildet.

Wenn aber die Nachteile der modernen Mühlen damit erschöpft wären, meint Maurice Mességué, könnten wir die Lücke durch zusätzliche Lebensmittel ausfüllen. Dem ist leider nicht so. Das gewonnene Mehl wird in den meisten Großmühlen — der Präsident der französischen Mühlenbesitzer hat es öffentlich zugegeben — durch chemische Verfahren gebleicht. Man verwendet dazu chlor- und benzolhaltige Gase. Doch wenn die Chemiker, die diese Verfahren ausarbeiten, auch nur die ihrer Ansicht nach löbliche Absicht haben, dem Bäcker schneeweißes Mehl zu liefern, so hat diese Behandlung des Mehls für unsere Gesundheit doch schlimme Folgen: lebenswichtige Fermente, die das Brot verdaulich machen sollen, werden nämlich dadurch zerstört. Das Fehlen dieser Fermente und das Fehlen der Vitamine nehmen dem Brot seinen Nährwert und fördern so beim modernen Menschen die Abgeletheitserscheinungen. Um ihre eigenen Verdauungsfermente zu erzeugen, brauchen unsere Verdauungsorgane übrigens einen Anreiz durch die löslichen Fermente der Stärkegärung, die uns normalerweise durch den Genuß der natürlichen, „lebendigen“ Lebensmittel zugeführt werden sollten.

Das mit diesen Verfahren erhaltene, schneeweiße Mehl lagert oft monatelang, bevor es in die Bäckereien wandert. In der Zwischenzeit kommt es vor, daß es seine „lebendigen“ Stoffe beinahe total einbüßt.

Die Entartung des Mehls hört damit nicht auf. Die Chemie hat auch beim Bäcker die Hand im Spiel. Die Zeit ist knapp. Der Bäcker muß in wenigen Stunden möglichst viel Brot backen. Der Teig muß rasch aufgehen. Zu diesem Zweck verwendet der Bäcker eine rein chemische Hefe. Das Brot wird schließlich, in vielen Fällen, im Masutofen gebacken.

Man stellt sich die Frage, schlußfolgert Maurice Mességué, wieso der normale Mensch angesichts dieser Mißhandlung von Korn, Mehl und Brot nicht gegen das so blendend weiße, so

knusperige... und so gesundheitsschädliche Weißbrot Sturm läuft. Es sei immerhin ein Trost, daß der Brotkonsum selbst in Frankreich in den letzten fünfzig Jahren um die Hälfte zurückging. Die Weizenüberschüsse lasten seither schwer auf dem nationalen Budget. Der Kampf gegen das „verfluchte“ Brot wird von den berufensten Hygienikern geführt. Es ist dies kein Kampf gegen das Brot als solches, sondern gegen das moderne Weißbrot. Man will aber den Bäckern den Hals nicht zudrücken: sie sollen jedoch anderes, gesundes Brot herstellen. Das werden sie tun (und viele tun es schon lange), wenn die aufgeklärte Kundschaft vom Weißbrot nichts mehr wissen will.

Das lebenspendende Brot

Denn, erklärt Mességué im Einklang mit allen modernen Hygienikern, man kann gegen diese langsame Vergiftung nur dadurch reagieren, daß man mit den schlechten täglichen Gewohnheiten bricht. Warum kann man nicht zum guten, alten Brot früherer Zeiten zurückkehren, dessen große Laibe schlecht zu handhaben waren, dessen dicke Kruste aber eine satte, wohl-duftende Krume umschloß, zurück zu diesem gesunden Brot, das man in den bäuerlichen Holzöfen langsam backen ließ?

Zum Glück gibt es im Handel verschiedene Typen von Vollkornbrot, die aus vollwertigem, nach der uralten Methode erzeugtem, wenig gesiebttem Mehl hergestellt werden, ohne Verwendung von chemischer Hefe, und die man in Holz-, Dampf oder elektrischen Öfen backt. — Dieses Brot ist zu empfehlen. Man darf es aber nicht allzu frisch und nicht allzu alt verzehren. Vor allem muß man es immer gut kauen.

Um ein gutes Brot zu wählen, genügt es zu wissen, daß es dank dem natürlichen Sauerteig aufging, daß es mit vollwertig-

gem Mehl hergestellt und in einem Ofen gebacken wurde, der keine Verbrennungsgase zurückläßt.

Also: Kein Mahlen mit Metallwalzwerken, keine chemische Hefe, kein Masutofen!

Wenn Ihnen das Vollkorn- oder das Bauernbrot zu nahrhaft ist, können Sie es immer noch durch kompletten, gerösteten Weizenwieback ersetzen, der ohne chemische Hefe und ohne chemische Farbstoffe hergestellt wurde.

Sie werden schnell die wohltuende Wirkung dieses sauberen und gesunden Brotes oder Zwiebacks empfinden.

In vielen Städten kommen die Bäcker zu ihrem alten Backtrog, zum ungebleichten, wenig ausgemahlenen Mehl, zum Holz- oder mindestens zum elektrischen Ofen zurück. So erhalten sie sich eine Kundschaft, die sich der Dekadenz des täglichen Brotes, dieses so wichtigen Nahrungsmittels bewußt geworden ist.

Selbstgebackenes Brot

Denjenigen, die über ein wenig Zeit und einen Backofen verfügen, schlägt Maurice Mességué eine spannende, einfache und begeisternde Arbeit vor, nämlich die Herstellung von selbstgebackenem Brot.

Vor allem muß man wissen, wie man den Sauerteig herstellt, der es uns ermöglicht, Brot und sogar Feingebäck auf den Tisch zu bringen, die so schmackhaft und vor allem viel gesünder sind als jene, die der Handel liefert.

Es ist leicht, den Sauerteig aufzubewahren und ihn immer wieder zu erneuern. Man vermenge kaltgeschlagenes Olivenöl (0,5 Grad Säuregehalt) mit Berghonig, einer Prise Siedesalz (kein raffiniertes Steinsalz verwenden) und sehr reinem Wasser. (Man verwende nie chlorhaltiges Wasser, das einen bitteren,

unangenehmen Geruch ergibt). Diese Mischung mit dem Schneebesen tüchtig schlagen. Man gibt feingemahlene Vollkornmehl hinzu, knetet, bis der Teig nicht mehr an den Fingern haftet. So erhält man einen Teig, den man drei Tage lang in einer mit einem Tuch zugedeckten Schüssel ruhen läßt, und zwar bei höchstens fünfzehn Grad Wärme. Nach dieser Zeitspanne knetet man diesen weichgewordenen, gärenden Teig erneut mit etwas feinem Vollkornmehl. Man wartet abermals zwei Tage, gibt dann etwas reines Wasser und Vollkornmehl hinzu, knetet das ganze bis man einen elastischen, geschmeidigen Teig erhält.

Jetzt ist der Sauerteig fertig. Man kann ihn ruhig eine ganze Woche an einem kühlen Ort aufbewahren.

Es verbleibt nur noch, das Brot herzustellen.

Zu diesem Zweck nimmt man ein Glas reines, chlorfreies Wasser (naturreines Mineralwasser, zum Beispiel), das man in eine große irdene Schüssel gießt. Man gibt eine Prise Siedesalz (Meersalz) dazu und ein großes Stück Sauerteig. Dreimal eine Handvoll Vollkornmehl dazu schütten, indem man energisch rührt. Dann zehn Minuten lang mit der Hand kneten.

Den so erhaltenen Teig mit Mehl bestäuben, eine Kugel formen und zwölf Stunden bei zwanzig Grad Wärme ruhen lassen. Dann mit wenig Mehl kneten. Den Laib formen, auf einem mit Mehl bestäubten Blech in den elektrischen Backofen schieben und vierzig Minuten lang bei mittlerer Hitze backen. Wenn Sie keinen elektrischen Backofen haben, können Sie auch in einer Pfanne kleine Brötchen backen.

Dieses Brot ist ausgezeichnet, sehr gesund und besitzt einen ganz besonderen Vorteil: Sie haben es selbst gebacken und werden es deshalb doppelt schätzen!

Das Getreide

Das Getreide ist ein wichtiger Bestandteil der Kost der strikten Vegetarier, die darin jene lebenswichtigen Nährstoffe zu finden glauben, die der gewöhnliche Sterbliche im Fleisch sucht. Sie erklären, daß das pflanzliche Eiweiß das tierische Eiweiß vollends ersetzen kann. Das ist nicht die Ansicht der offiziellen französischen Diätspezialisten. Und ausnahmsweise geht Maurice Mességué diesmal mit den „Konformisten“ einig. Er glaubt nicht, daß bisher eine zufriedenstellende, auf Erfahrung aufgebaute Beweisführung im Sinne der Vegetarier gemacht werden konnte. Daher ist und bleibt Mességué ein resoluter Anhänger der Mischkost.

Nachdem er dies prinzipiell vorausgeschickt, betonte Mességué jedoch, daß die Getreidekörner ein vollendetes Nahrungsmittel darstellen mit allen notwendigen Zusatzstoffen, lebenswichtigen Wirkstoffen, mineralischen Nährsalzen und verdauungsanregenden Faserstoffen. Das Protein und die Kohlehydrate, die der Mehlkörper enthält, sind unter der wohlthuenden Sonne mit den dem Boden entnommenen Elementen vom Korn selbst gebildet worden.

Jede Getreidesorte hat schon daher ihre besonderen Eigenschaften.

Der Weizen

Alle Diätspezialisten und auch die Mediziner sind sich darüber einig, daß der Weizen für die Menschheit die ideale Nahrung darstellt, denn die elementare Zusammensetzung der verschiedenen Teile des Kornes entspricht genau der Zusammensetzung der Zellen des menschlichen Körpers.

Die Tradition will, daß der Weizen durch die Kreuzung von fünf uralten Getreidesorten entstanden ist, nämlich Reis, Gerste, Hafer, Mais und Roggen.

Es wurde ermittelt, daß der Vollkornweizen die richtige Proportion aller sechzehn Grundstoffe enthält, die der menschliche Körper braucht: Sauerstoff, Wasserstoff, Stickstoff, Phosphor, Kohlenstoff, Kalium, Natrium, Kalzium, Magnesium, Schwefel, Chlor, Eisen, Silizium, Kohlehydrate, Zink und Kalk.

Jedes dieser Grundelemente ist für einen bestimmten Körperteil zuständig: Der Knochenbau, die Zähne und die Sehnen brauchen Schwefel, Chlor, Silizium und Kalzium. Die Verdauung und die Assimilierung werden durch Kaliumsalze, Natrium und Kalzium angeregt. Wärme und Energie werden besonders von der Stärke erzeugt.

Der Vollkornweizen, wie ihn uns die Natur so großzügig liefert, ist nahrhaft, kräftigend und wirkt zugleich leicht abführend. Man kann damit viele Gerichte zubereiten, die sehr abwechslungsreich im Geschmack und in der Aufmachung sein können. Man muß immer danach trachten, Vollkornweizen zu kaufen, der nicht chemisch gedüngt und weder mit Schädlingsbekämpfungsmitteln bestäubt, noch mit Giftstoffen aufgearbeitet wurde. Der Weizen liefert uns seine ursprünglichen Stoffe nur, wenn er biologisch auf einem natürlich mit Humus und Kompost angereicherten Boden gewachsen ist, ohne daß man dabei an die Chemie appellierte.

Der gekeimte Weizen

Der gekeimte Weizen ist äußerst nahrhaft und führt zur Bildung von Vitamin C. Um solchen Weizen zu erhalten, schüttet man Vollkornweizen in eine kleine Schüssel und gießt Wasser

darüber bis dasselbe den Weizen bedeckt. Das läßt man zwei Tage stehen, wäscht den Weizen mit sehr reinem Wasser und breitet ihn auf einem Teller aus. Am dritten Tag die Körner abermals in reinem Wasser waschen. Es bildet sich dann an jedem Korn ein weißer Punkt. Das ist der Keim. Waschen Sie den Weizen nochmals und verwenden Sie ihn. Er bewahrt sich so schlecht auf, daß man ihn am Tage, an dem der Keim erscheint, gleich essen muß. Man kann ihn roh essen. Man darf davon aber auf einmal — das ist wichtig! — nur wenig verspeisen.

Der Reis

Der Reis bildet die Hauptnahrung der fernöstlichen Völker. Neben dem Weizen ist er sogar die Hauptnahrung der Menschheit. Besonders seit dem Krieg hat er in sehr starkem Maße Europa erobert. Der in der Camargue (Rhönedelta) geerntete Reis nimmt auf dem Markt einen bevorzugten Platz ein.

Das Reiskorn besitzt hohen Nährstoffgehalt, den höchsten Stärkegehalt aller Getreidesorten, jedoch keine Backfähigkeit, da es zu wenig Kleber hat. Es enthält (in %): Kohlehydrate 77,8, Eiweiß 8, Fett 0,5, Wasser 12,5. — Auf 100 gr. entfallen 347 Kalorien.

Viele wertvolle Substanzen sind aber in der Randschicht des Kornes enthalten und verschwinden bei der Bleichung und dem Polieren des Reises. Der Vollkornreis hat eine bräunliche Hülle. Sie muß verschwinden, wenn der Reis so werden soll, wie ihn die schlecht aufgeklärte Kundschaft verlangt, d. h. schneeweiß. Vitamine und hauptsächlich Mineralsalze fehlen aber in diesen so schönen, makellosen Körnern! Gegen das „unsinnige, überflüssige und gesundheitsschädliche“ Polieren des Reises erhebt sich Mességué ganz besonders. Bei dieser Behandlung wird das



(Foto W. Genzler)

*Beratung einer Kundin im Pariser Schönheitsinstitut
„Aux fleurs sauvages“, wo ausschließlich Mességués
naturelle Präparate verkauft werden.*



(Privatfoto)

Fünf ineinandergeschachtelte Einzelgebäude bilden das Heim der Familie Mességué in Mougins bei Cannes am Mittelmeer.

Reiskorn mit Talk, Traubenzucker und kieselurem Salz umhüllt. Die ausschließliche Ernährung mit poliertem Reis führt übrigens zur Beriberi-Krankheit. In Ostasien darf daher nur unpolierter Reis gehandelt werden. Bei uns poliert man ihn. Warum? Er sticht schöner ins Auge, verkauft sich besser. Auf die Gesundheit wird dabei keine Rücksicht genommen. Man steht abermals vor einem Problem der Aufklärung.

Ungeschälter und unpolierter Reis ist eine bekömmliche, wertvolle Nahrung, die besonders zu Fleisch paßt, aber auch allein ein vollkommenes Gericht bildet. Und schließlich kann man damit verschiedene Gemüse füllen.

Den für Säuglinge bestimmten Reisschleim sollte man immer mit zerdrücktem Vollkornreis zubereiten, denn dieser enthält mehr Vitamine und mehr Nährwerte. Ein Rat jedoch: man lasse ihn lange kochen.

Der Mais

Der Mais — oder Welschkorn — ist sehr nahrhaft, ob man ihn nun als Grieß, Mehl, Grütze oder einfach in Körnerform genießt. Sein Gehalt an Kohlehydraten, Stickstoff und Fett ist sehr hoch. Er spendet Muskelkraft. Er wirkt mäßigend auf die Schilddrüsen, verlangsamt den Stoffwechselumsatz und die Verbrennung.

Maisgrütze und Maismehl müssen immer sehr frisch verwendet werden, da sie sonst an Nährwert einbüßen.

Ein Maiskolben, in der Röhre gebacken, ist ein Leckerbissen für die Kinder, denen er Kraft und Vitamine spendet.

Der Hafer

Der Hafer ist in Mehl- und Flockenform ein hochwertiges menschliches Nahrungsmittel. Man braucht nur den breit-schultrigen Körperbau und die Widerstandskraft der Skandinavier und der Schotten zu betrachten, deren Volksnahrungsmittel der Hafer ist.

Seine Zusammensetzung ist ungefähr jene des Weizens. Er enthält Spuren von Vitamin D (verhindert Rachitis). Der Hafer fördert und beschleunigt den Blutkreislauf sowie die Funktionen der Schilddrüsen.

Er wird den Zuckerkranken empfohlen. Allgemein wirkt er entgiftend.

Wenn man 25 gr. Haferkörner eine halbe Stunde in einem Liter Wasser kochen läßt, erhält man ein harntreibendes Getränk, das auch leicht abführend wirkt. Man trinke es kalt, mit einer Zitronenscheibe. Ausgezeichnet!

Die Gerste

Die Gerste ist wie die übrigen Getreidearten nahrhaft. Sie wirkt aber auch erfrischend und anregend. Sie ist wertvoll für die Nervenzellen und spielt bei der Knochenbildung eine aktive Rolle. Ihre Vitamine tragen zu einer besseren Assimilierung der Nahrung bei und begünstigen die Verjüngung der Gewebe.

Am meisten verwendet man die Gerstengraupen, d. h. die Körner, die man durch Rollen nur von der ersten Hülle befreite. — Die Perlgraupen, d. h. die zu mehligem Kügelchen geschälten, geschliffenen und polierten Körner sind allzu raffiniert und haben keinen Nährwert mehr. Die Gerstenflocken wirken stärkend und abführend.

Dieses herrliche Nahrungsmittel ißt man in Form von Brei, Suppe, kleinen Kuchen und Klößchen.

Der Buchweizen

Der Buchweizen, dessen bucheckerähnliche Nüsschen, zu Grütze oder Mehl gemahlen, als Brei und — gemischt mit anderem Mehl — zur Brotbereitung dienen, wird wenig verwendet, und doch stärkt er die Blutgefäße dank dem Vitamin P, das er enthält. Er begnügt sich mit armen Heidegegenden, denen er wertvollere Substanzen entnimmt als jene des Weizens. Er übt einen glücklichen Einfluß auf das nervöse Gleichgewicht aus.

Der Roggen

Der Roggen ist ärmer an Phosphaten als der Weizen. Er wirkt leicht abführend, macht die Arterien elastischer und fördert so die Blutzirkulation. Der Platz des Roggenbrotes in unserer Ernährung sollte in einer Zeit, da die Arterienverhärtung gehäuft auftritt, weit größer sein. — In Rußland, Polen und sogar im französischen Zentralmassiv, wo das Roggenbrot die Grundlage der Ernährung bildet, stellt man nur sehr selten Fälle von Arteriosklerose fest, und wenig Menschen leiden unter Blutverdickung.

Leider fällt es nicht immer leicht, Roggenbrot zu finden, das mit Sauerteig hergestellt und im Holzofen gebacken wurde.

Es ist gut, wenn man von Zeit zu Zeit das Weizenvollkornbrot durch Roggenbrot ersetzt, denn es hat dies auf die Blutzirkulation die denkbar beste Auswirkung.

Mit Roggenvollkornmehl lassen sich allerlei angenehme Gerichte zubereiten.

Die Hirse

Die Hirse, eine der ältesten Kulturpflanzen, ist reich an Phosphor. Ferner enthält sie Vitamine und Mineralsalze in hohem Prozentsatz. Sie ist daher ein auserlesenes Gericht für jene, die an Schwäche, Kraftlosigkeit, Nervendepression und geistiger Müdigkeit leiden.

Das Getreide, — welches auch seine Art sei — war immer eng mit der Geschichte der Zivilisation verbunden.

Wenn die Zeiten schwierig waren und die Völker durch Krieg und Not geprüft wurden, suchten sie immer im Getreide die Rettung vor dem Hungertod. Heute ist das Getreide eine Zusatznahrung, die viel zu wenig Anklang findet.

Und doch ist es für den menschlichen Organismus mehr als bekömmlich. Wir sollten es mehr in unser Ernährungsprogramm einbeziehen, um auf diese Weise unseren Speisezettel vielseitiger zu gestalten.

Die Teigwaren

Man kann nicht vom Getreide sprechen, ohne die Teigwaren zu erwähnen, die für die Hausfrau, der es an Zeit oder an Einfällen fehlt, oft die Lösung des Kochproblems darstellen.

Dieses Nahrungsmittel, aus kleberreichem Hartweizengrieß, Salz, Wasser, mit oder ohne Zusatz von Eiern hergestellt, wird, wie alle Produkte der Nahrungsmittelindustrie, weitgehend denaturiert. Dadurch, daß man die Teigwaren raffiniert, nimmt man ihnen einen großen Teil ihres Nährwertes, und die chemischen Färbemittel, mit denen man ihnen eine schöne, goldgelbe Farbe verleiht, verringern ihre sowieso schon stark verminderte Reinheit.

Empfehlenswert sind jene Teigwaren, die garantiert nicht gefärbt und auch sonst nicht chemisch behandelt werden. Es gibt in den Reformhäusern vollwertige Teigwaren, die mit Vollweizenmehl, das keinem chemischen Verfahren unterworfen wird, hergestellt wurden. Zudem findet man in solchen Spezialgeschäften „ausgeglichene Teigwaren“ aus einer Mischung von Weizenvollkorn- und Sojamehl. Diese Teigwaren sind ein ideales Gericht für Personen, deren langsame Verdauung oft von Krämpfen und Magenbrennen begleitet ist. Sie reizen die Magenschleimhaut sehr wenig, weshalb sie allen Magenleidenden zu empfehlen sind. Die anspruchsvollsten Feinschmecker schätzen dieses Gericht. Auch wer an Darmentzündung leidet, kann dieses Nahrungsmittel aus einem Gemisch von Weizen- und Sojamehl in beliebigen Mengen essen. — Mit den eben erwähnten Teigwaren und auch jenen aus Weizenvollkornmehl, das dem Zugriff der Chemie entging, kann man den Diätspeisezettel wunderbar bereichern.

Das Fleisch

Wenn man von Naturheilkundlern und Vegetariern spricht, denkt man automatisch an fleischlose Kost. Allgemein schließt der Vegetarismus in der Tat den Fleischkonsum aus, wenn auch gewisse Verfechter der Pflanzenkost das Fleisch in geringen Mengen dulden.

Die ganz strikten Vegetarier behaupten, der Mensch sei ursprünglich kein Fleischesser gewesen. Unsere Eckzähne seien nicht zum Zerreißen des Fleisches da, sondern zum Knacken von Nüssen und Haselnüssen. Es sei überhaupt haarsträubend, daß die Menschen tote Tiere, d. h. Leichen verzehren. Gewiß, geben die hundertprozentigen Vegetarier zu, etliche Völkerschaften,

wie die Eskimos, und einzelne Negerstämme, leben ausschließlich von Fleisch. „Aber seht, fügen sie hinzu, wie jung sie sterben!“ Worauf man übrigens antworten könnte, daß die harte Lebensart dieser Fleischesser die rasche Abnützung ihres Organismus ebenso gut erklärt. Ernsterer Natur sind die Einwände des Dr. Carton, der behauptet, unsere Verdauungszellen seien, im Gegensatz zu jenen der Tiere, nicht für die Verarbeitung der Fleischsubstanzen geschaffen, da sie den Stickstoff nicht in Ammoniak verwandeln, um die beim Verdauen des Fleisches entstehenden Säuren zu neutralisieren. Der Fleischgenuß käme einer „Vergewaltigung“ unseres Wesens gleich. Der Stickstoff des Tierfleisches sei übrigens abgebraucht und enthalte gewisse Gifte, die für den Organismus schädlich seien.

Maurice Mességué, der, wie man dies schon gemerkt haben wird, nie eine extremistische Haltung einnimmt und stets die Vernunft und die Logik sprechen läßt, teilt den vegetarischen Standpunkt nicht. Der völlige Verzicht auf Fleisch und dessen Ersatz durch Pflanzenkost widerspreche der Anlage des Menschen, dessen Verdauungsapparat, entgegen der Behauptung des Dr. Carton, auf Pflanzen und Fleisch hinweist. Wenn wir unseren täglichen Kalorienbedarf lediglich in pflanzlicher Form decken würden, müßten wir Mengen verschlingen, die der Verdauungsapparat auf die Dauer nicht bewältigen könnte. Wie würde man übrigens die zweieinhalb Milliarden Menschen, die die Erde bevölkern, ernähren, wenn die meisten nicht eine gemischte Kost vorzögen? Das Fleisch enthält alle wichtigen Nährstoffe (Stickstoffsubstanz, Fett, stickstoffreiche Extraktstoffe, Salze) und belastet Magen und Darm verhältnismäßig wenig. Vor allem ist es wegen seines hohen Eiweißgehalts für die menschliche Ernährung unentbehrlich. Fleischlose Kost in den Gefangenenlagern des letzten Krieges verursachte rasch körperliche Schäden durch Unterernährung. Bleiben wir also logisch

und essen wir Fleisch! Gewiß, etliche Substanzen des Fleisches sind schwer verdaulich, weshalb ein übertriebener Genuß dieses Nahrungsmittels wiederum falsch und schädlich wäre. Man esse also Fleisch in mäßigen Mengen. Hundert Gramm pro Person und pro Tag genügen vollauf. Im Alter sollte man immer weniger Fleisch essen. Ab sechzig, meint Maurice Mességué, könnte man ganz oder fast ganz darauf verzichten.

Der Heiler erzählt gern folgende kleine Geschichte, die ihm der berühmte Madrider Arzt Dr. Maranon selbst anvertraute:

— Ein Kranker suchte einen Madrider Arzt auf und klagte ihm sein Leid. Der Mediziner untersuchte ihn und verschrieb ihm eine völlig fleischlose Diät. Der mißtrauische Patient begab sich hierauf zu einem anderen Arzt, der ihm riet: „Essen Sie möglichst viel Fleisch“. Der ratlose Mann lief schnurstracks zu Dr. Maranon, der ihm erklärte: „Essen Sie alles, was Ihnen schmeckt. Verzichten Sie aber auf jene Nahrungsmittel, die Ihnen schlecht bekommen. Aus Erfahrung müssen Sie am besten wissen, was von Ihrem Speisezettel zu streichen ist.“

Das sei die Stimme der Vernunft, kommentierte Maurice Mességué. Unser Organismus vertrage und assimiliere Fleisch ganz gut. Nur dürfe man eben nicht übertreiben. Die katholische Abstinenz- und Fastenregel sei in diesem Sinne ausgezeichnet. Bei der Wahl des Fleisches müsse man auf Abwechslung bedacht sein und ganz in erster Linie die Qualität suchen. Lieber ein Quernierenstück von einem erstklassigen Tier als ein Stück Filet von einer unterernährten Kuh. Mességué ist gegen das „Fleisch unter Zellophan“. Die Kondensierung unter dieser luftdichten Verpackung beschleunige den Verderb.

Das Fleisch von guter Qualität ist feinfaserig, zart anzufühlen und fettdurchwachsen.

Man vermeide allzu fettes Fleisch, sowie Kalbfleisch, das dem Organismus keine Nährwerte zuführt, Enten- und Gänsefleisch,

Geschenke des Meeres

Gewisse Vegetarier dulden ab und zu ein Fischgericht unter der Bedingung, daß der Fisch gleich nach dem Fang oder mindestens ganz frisch gegessen wird. So darf eine Forelle nur „in blau“ serviert werden. Jedenfalls ist es richtig, den Fisch so frisch wie möglich zu essen. Allzu fette Fische sind wegzulassen. Man soll diese Geschenke des Meeres auch nicht mit schweren, sehr reichlichen Rahmsoußen essen.

Gewisse Naturheilkundler schließen den Fisch als „totes Fleisch“ aus, das keine assimilierbaren und verdaulichen Stoffe enthalte. „Man muß doch nicht“, schreibt Mességué hierzu in seinem neuesten Buch, „unter dem Vorwand fadenscheiniger Theorien, die auf keinen stichhaltigen Beweisen ruhen, den Leuten überhaupt alles verbieten, was für sie einen Genuß darstellt!“

Mességué ist nämlich ein großer Verfechter der frischen, guten Fischkost. Das Fleisch der Fische hat etwa den gleichen Eiweißgehalt wie das der Warmblütler. Sein Gehalt an Vitaminen und organisch gebundenem Jod macht es besonders wertvoll. Nur ist es wichtig, daß man beim Fisch größte hygienische Vorsicht und Sorgfalt walten läßt, denn er verdirbt rasch, und die Bakterien entwickeln sich im Fischfleisch mit unglaublicher Schnelligkeit.

Wie soll man den Fisch zubereiten? Im Fett gebackener Fisch (die in Frankreich sehr beliebte „Friture“), so angenehm er dem Gaumen auch sein mag, ist für viele Leute schwer verdaulich. Am besten ist es, man bereitet den Fisch auf dem Grill zu (probieren Sie es einmal!), oder man kocht ihn im Sud mit reichlich Suppengrün.

Außerordentlich reich an Vitaminen sind die Schalthiere. Sie liefern unserem Organismus fast sämtliche Vitamine, die uns be-

kannt sind. Man esse doch Austern! Sie sind leicht verdaulich. Ihr Jod begünstigt die Blutzirkulation. Wichtig ist aber, daß man das Meerwasser, das in der Muschel zurückgeblieben ist, austrinkt.

Der Fisch entgeht leider den „Täuschungsmanövern“ des Handels nicht. Antiseptische Flüssigkeiten und Wasserstoffsuperoxyd werden oft verwendet, um einem nicht ganz frischen Fisch den verdächtigen Geruch zu nehmen. Eine schöne Aufmachung täuscht manchmal über Qualitätsmängel hinweg.

Zum Glück sichern jetzt Eis und Gefrierkammern eine gute Konservierung des Fisches, der dabei nichts von seinem Nährwert einbüßt. Ein Grund mehr, den Fischkonsum zu steigern.

Wie unterscheidet man einen frischen Fisch von einem weniger frischen? Er muß gut nach Meerwasser duften. Sein Auge muß glänzen und durchsichtig sein. Der Fisch muß steif, sein Fleisch schön fest sein. Die Haut muß glänzend-glatt sein und sich leicht entschuppen lassen, die Kiemen müssen leuchtend rot sein. Das Fleisch soll fest an der Hauptgräte haften.

Eine lebende Auster oder Muschel muß zusammenzucken, wenn man sie mit der Messerspitze berührt. Die Muscheln, die sich nicht ganz öffnen, wenn man sie in kochendes Wasser taucht, muß man entfernen. Die Austern, die nach Schlamm riechen und aus denen das Meerwasser ausgeronnen ist, sind nicht mehr genießbar. Die Auster muß fest geschlossen sein, sonst ist sie nicht frisch.

Das Frischgemüse

Das Gemüse sollte, mit dem Obst, die Grundlage der Ernährung bilden, die bei den meisten modernen Menschen viel zu fleischreich ist.

Sein Kalorienbeitrag ist zwar gering, aber es ist für uns wertvoll wegen seines Vitamingehalts, seiner ausgeglichenen Mineralbestandteile, seiner verdauungsfördernden Eigenschaften und Schmackhaftigkeit.

Eine gut und klug zusammengestellte Ernährung muß selbstverständlich Frischgemüse enthalten, damit eine normale Tätigkeit des Darms und der notwendige Kalkausgleich in unserem Organismus gewährleistet werden.

Einerseits führen wir uns mit den Rohkostsalaten eine lebensfrische Nahrung zu, reich an Chlorophyll, das für die Blutzusammensetzung, das Nervensystem und die Drüsensekretionen so wichtig ist; andererseits spielt der Salat in unseren Gedärmen die Rolle eines Besen. Er stärkt die Darmschleimhaut, indem er sie reinigt.

Jedes Gemüse besitzt einen besonderen Wert. Man muß es aber so zubereiten, daß es dabei seinen Geschmack nicht verliert und dann zugleich appetitanregend und gefällig aufgetischt werden kann.

Es gibt in der Diätetik keinen Ersatz für das grüne Blatt. Wer sich weigert, Frischgemüse zu essen, mißachtet ein Grundgesetz der menschlichen Ernährung und wird das früher oder später mit allerlei Gesundheitsstörungen zu bezahlen haben.

Die Brunnenkresse

Maurice Mességué stellt die Brunnenkresse weit an die Spitze aller Nährpflanzen. Weil sie im sandigen Bett der klaren Gebirgsbäche oder direkt an deren Ufern wächst, bildet sie eine ausgezeichnete Mineralsalzquelle. Sie entgeht jedem Einfluß der Chemie, denn sie entspringt einem immer naturreinen Boden.

Die Brunnenkresse (nicht mit der Gartenkresse zu verwechseln) trägt glänzende, zart anzufühlende Blätter an hohen Sten-

geln. Sie wird auch in Treibhäusern und Wassergräben angebaut. Sie gedeiht in der Sonne, wenn sie genügend Wasser hat.

Diese Pflanze ist reicher an organischen Mineralsalzen als der Spinat, ohne den Nachteil des letztgenannten Gemüses aufzuweisen, das bekanntlich etwas schädliche Oxalsäure enthält. Die Brunnenkresse ist auch reicher an Vitaminen und gibt uns die doppelte Menge Vitamin C. Ihr Schwefelgehalt hat eine glückliche Wirkung auf das Funktionieren der Drüsen, insbesondere der Bauchspeicheldrüse. Dank ihrem Gehalt an Eisen, Kupfer und Mangan regeneriert sie das Blut im Falle von Anämie.

Die Petersilie

„Zart und wohltuend für den Magen ist die Petersilie“, schrieb Galen vor 1775 Jahren. Vor kaum fünfzig Jahren wurde die Petersilie von den Ärzten noch als Heilmittel empfohlen. Die alten Römer benützten die Petersilie als Augenheilmittel und als Muskelstärkung für die Gladiatoren. Der hohe Gehalt an Vitamin A und C, den wir heute bei der Petersilie feststellen, bekräftigt die Richtigkeit der altrömischen Anschauungen.

Die Petersilie hat eine harntreibende Wirkung und ist daher ausgezeichnet für die Nieren und Harnwege. Sie hilft auch, die normale Tätigkeit der Nebennieren und der Schilddrüsen aufrecht zu erhalten.

Die Petersilie ist sehr reich an Vitamin B, weshalb sie besonders den alten Leuten zu empfehlen ist.

Leider wird die Petersilie, genau wie die Brunnenkresse, hauptsächlich als Verzierung verwendet. Man sollte sie reichlicher in den Salaten und Suppen mitverwenden. Man lege ein Büschel Petersilie in die Suppenschüssel bevor man die Suppe

hineinschüttet und nehme es vor dem Servieren wieder heraus. Dadurch gewinnt die Suppe an Mineralsalzen und Vitaminen.

Es gibt Petersilie mit gekräuselten und solche mit glatten Blättern. Letztere ist vorzuziehen, weil sie sich besser waschen läßt. — Es ist nicht leicht, den Saft aus den zähen Fasern der Petersilie zu pressen. Doch man sollte die Mühe nicht scheuen, denn der Petersiliensaft ist sehr reich an Vitaminen und Mineralsalzen. Man kann kleine Mengen davon unter andere Gemüsesäfte mischen.

Man vergesse nie, daß die Petersilie nicht eine Verzierung für Fleischgerichte ist, sondern eine wertvolle Heil- und Nährpflanze. Man greife also zu!

Der Sellerie

Hippokrates sagte es schon vor 2 400 Jahren: „Wenn eure Nerven zerrütet, so esset Sellerie!“ Der Sellerie ist ein wertvolles Heilmittel, weil reich an assimilierbaren Mineralsalzen und weil alkalisch. Jeder Teil der Pflanze hat seine besonderen Eigenschaften. Eine halbe Tasse voll Selleriewürfel enthält mehr Kalzium, Phosphor und Vitamin C als die gleiche Menge roher Mohrrüben oder als drei große Salatblätter. Roh verzehrter Sellerie tut den Nerven gut. Wer an Gewicht abnehmen will, soll zwischen den Mahlzeiten möglichst viel Selleriekraut knabbern. Es ist nicht nahrhaft, stillt aber den Hunger und tut dem Magen wohl.

Das grüne Selleriekraut, fein gehackt und in kleinen Mengen verabreicht, wirkt lindernd bei Diabetes, Gicht und Leiden der gleichen Art, dies dank seinem Gehalt an Vitamin A, B und C, an Kalium, Kochsalz und einem Bestandteil des Insulins.

Die Fasern des Selleriekrautes wirken als Regulator der Darmtätigkeit. — Die getrockneten Sellerieblätter können monatelang aufbewahrt und als Würze für Suppen benützt werden.

Der Knollensellerie enthält Kalium, Kochsalz, Kalzium, Eisen, Silizium, viel Vitamin B, ein wenig Vitamin A. Man ißt ihn roh als Salat oder gekocht in der Suppe.

Knollensellerie wurde von jeher als Linderungsmittel bei Wassersucht und Nervenstörungen verwendet. Die Japaner verschreiben Sellerie gegen Rheumatismus. Der Patient muß sich während eines ganzen Monats überhaupt nur von Sellerie ernähren. Die Ergebnisse seien verblüffend. Der Sellerie hilft zweifelsohne als vorbeugendes und linderndes Mittel gegen Arthritis, denn sein organisches Kochsalz hält das organische Kalzium so lange flüssig, bis es teilweise ausgeschieden werden kann. Wer über einen entsprechenden Apparat verfügt, wird den Saft aus der Sellerieknolle gewinnen und mit Karotten-, Ananas- oder Apfelsaft vermengen.

Auch gegen gelegentliche Magensäure ist der Selleriesaft ein weit besseres Mittel als dieses oder jenes chemische Produkt. Das Kochsalz des Selleries ist ein großer Neutralisator. Sellerie ist übrigens ein Gegengift des Alkohols.

Es gibt Sellerie im Sommer wie im Winter. Als Gemüse dienen bei dem Knollensellerie die verdickte Wurzel, bei Stielsellerie die Blattstiele (von den Hausfrauen noch zu wenig geschätzt). Man achte darauf, daß man natürlich gedüngten Sellerie kaufe. Der auf chemisch gedüngtem Boden geerntete Sellerie ist entfärbt und bleich.

Die Zwiebel

Die Zwiebel nennt Mességué „ein wunderbares Gemüse“. Sie ist zweifelsohne ein höchst wertvolles Nahrungsmittel. Sie

nimmt in der Diätetik einen hervorragenden Platz ein. Ekzem, Akne und Verstopfung widerstehen der Zwiebel nicht. Zwiebel-sirup ist wirksam gegen Schnupfen und Halsweh. Ein Zwiebel-brot oder, besser noch, eine Schüssel gekochte Zwiebeln sind ein gutes Schlafmittel.

Auch der kleinste Gemüsegarten sollte Zwiebeln, Knoblauch, Lauch und Schalotten erzeugen, die ähnliche Eigenschaften be-sitzen.

Wenn Sie vor dem Genuß von Zwiebeln oder Knoblauch wegen des unangenehmen Mundgeruchs zurückschrecken, so kauen Sie etwas Petersilie, und der Geruch wird verschwinden.

Grüner Salat

Salat beruhigt die Nerven. Wenn man ihn abends ißt, sichert er einen guten Schlaf. Für die Tunke verwendet man kaltge-schlagenes Olivenöl (mit 0,5 Prozent Säuregehalt), Zitronensaft und aromatische Gewürzkräuter: Petersilie, Kerbel, Schnitt-lauch, oder auch . . . saure Milch, Joghurt oder Mandelmilch.

Der Feldsalat

Der Feldsalat, ein angenehmes Abführmittel, ist gut für die Leber. Er hilft beim Ausscheiden der in der Gallenblase, der Leber und den Nieren zurückgebliebenen schädlichen Substan-zen.

Die Gurke

Seit mehr als 4 000 Jahren behauptet die Volksmedizin, daß die Gurke die „Dicken“ vom überflüssigen Fett befreie. Heute wissen wir, daß dieses Gemüse das Wasser aus den Zellgeweben

ausscheiden hilft. Es ist die Pflanze, die am besten die Harn-säure auflöst, weshalb man sie mit Erfolg gegen Steinbildungs-krankheiten (Gallensteine, Nierensteine) verwendet.

Die Gurke enthält mehr Mineralsalze als jedes andere Ge-müse. Ferner weist sie einen starken Gehalt an Vitamin C auf. Man hat in der Gurke eine mit dem Insulin nah verwandte Sub-stanz entdeckt, weshalb sie den Zuckerkranken empfohlen wird.

Die Gurke ist beinahe ein Allheilmittel. Gewisse Leute be-haupten, sie sei schwer verdaulich. Das kommt daher, daß sie sie falsch zubereiten. Sie schälen sie, schneiden sie in Scheiben, pressen sie aus . . . und schütten den Saft weg. Das ist genau so, als ob man eine Apfelsine ausdrückte, den Saft wegschüttete und dann lediglich den Rückstand äße!

Wer an Schlaflosigkeit leidet, tut gut, vor dem Schlafengehen Gurkensaft zu trinken. Bei Frauen in den Wechseljahren wirkt er lindernd auf gewisse Störungen ein. — Äußerlich wird er bei der Hautpflege, gegen Entzündungen und Verbrennungen ver-wendet.

„Wer viel Gurken ißt, sichert sich ein langes Leben“, sagt Maurice Mességué. Doch ist es wichtig, daß man die Gurke bei der Zubereitung nicht schält.

Die Artischocke

Die Artischocke ist bei Anämie zu empfehlen. Sie wirkt ner-venberuhigend und sollte die Lieblingsspeise der Leberleiden-den sein. — Man kann sie roh oder gekocht essen. Sehr schmack-haft und wärmstens zu empfehlen!

Der Spargel

Der Spargel ist besonders seit Kriegsende sehr populär ge-worden. Er wirkt abführend, verdauungsfördernd und harn-

treibend. Bei Nierenleiden, Rheuma, Nervosität, Arthritis und Prostataleiden ist er wohltuend. Man kocht ihn in Wasser und serviert ihn mit Olivenöl und Zitronensaft.

Sie müssen auch wissen . . .

daß *die Aubergine* erfrischend und gut für die Gedärme ist, daß man sie roh oder gekocht essen kann, aber ungeschält und mit ihren Kernen,

daß *die Rote Rübe*, die man wie die Mohrrübe zubereitet, die Nerven stärkt, auf Verdauung und Leber einen wohltuenden Einfluß hat,

daß *die Pilze* reich an Stickstoff und ein kräftigendes Gericht sind, daß sie aber frisch gegessen werden müssen,

daß *der Kohl* den Organismus an Mineralsalzen bereichert, daß ihn nicht jeder Magen leicht verdaut und man daher gut tut, ihn als Rohkostsalat zu servieren,

daß *der Spinat* angesichts seines Gehalts an Eisen, Chlorophyll, Nährsalzen (Eiweiß, Fett, usw.) auf dem Tisch der Blutarmen und Bleichsüchtigen einen Ehrenplatz einnehmen sollte,

daß *Fenchel* gegen Darmparasiten ein gutes Mittel ist,

daß die leicht verdaulichen *grünen Bohnen* für Nieren und Herz, gegen Rheuma und Gicht zu empfehlen sind,

daß *Weißer Rüben* reich an Vitamin A, B und C sind und daher von den Lungenkranken, den Kindern und den Nervenkranken in großen Mengen gegessen werden sollten,

daß *Paprikaschoten* Vitamin P enthalten und die Blutgefäße stärken,

daß *die Tomaten* reich an Eisen, Phosphor, Silizium und Vitaminen sind, daß ihr Gehalt an heilenden Stoffen und Faktoren sehr ausgeglichen ist, daß sie einen für den entzündeten

Magen wohltuenden Schleim enthalten, daß Herz-, Leber-, Nierenleidende und Zuckerkrankte sehr viel von dieser schmackhaften Gemüsefrucht essen sollten,

daß man das *frische Gemüse* daran erkennt, daß seine Farben immer ausgesprochen satt sind, daß sein Fleisch straff ist, ohne Flecken, daß seine Blätter (z. B. bei Salat, Lauch und Artischocke) eng beieinander sind, daß der Blumenkohl weiß und kompakt ist.

Wie kocht man das Gemüse?

Der heutigen Mensch kann nicht ausschließlich von rohem Gemüse leben, wie es seine fernen Vorfahren taten. Leider kocht man das Gemüse oft so, daß es dabei seine Vitamine und seine Nährkraft einbüßt. Gewöhnlich macht man das so: Man läßt das Gemüse zuerst einmal „verbluten“, indem man es schält und wäscht. Dann wirft man es in einen Topf voll Wasser, kocht es tüchtig und schüttet die übriggebliebene Flüssigkeit weg. Was ist dabei geschehen? Die Vitamine sind unter dem langanhaltenden Einfluß der Hitze vernichtet worden, und die Mineralsalze, die sich größtenteils im Wasser auflösen, sind mit der weggeschütteten Flüssigkeit verlorengegangen. Es bleibt nur noch ein Häufchen Zellulose übrig!

Man vergißt aber auch oft, daß selbst die Luft ein Vernichtungsfaktor der Vitamine ist. Sogar wenn man das Auslaugen des Gemüses im Wasser vermeidet, rettet man die Vitamine nicht, wenn man sie während des Kochens mit der Luft in Berührung kommen läßt. Die dabei entstehende Oxydation nimmt den Vitaminen ihre Wirksamkeit und hindert sie daran, ihre Rolle als Biokatalysatoren zu spielen.

Kurz und gut: Man sollte das Gemüse bloß dämpfen, d. h. in einem gut abschließenden Schmortopf und im eigenen Saft kochen und zwar so, daß der Druck des entstehenden Dampfes kaum etwas stärker ist als der Druck des schweren Deckels des Schmortopfes. Der Dampf kann zwar entweichen, aber die oxydierende Luft dringt nicht in den Topf. Zu Beginn hat man wenig Wasser beigegeben. In der Zwischenzeit floß der Saft des Gemüses hinzu. Wenn die Kochzeit vorüber, darf man um Himmelswillen die übrigbleibende Flüssigkeit nicht wegwerfen, sondern man muß sie mitverwenden.

Auf diese Weise rettet man die Struktur der Vitamine. Die Mineralsalze gehen nicht verloren. Viele Frauen, die es heutzutage stets eilig haben, weil berufstätig, verwenden den Schnellkocher, der ebenfalls mit Dampf und ohne Kontakt mit der oxydierenden Luft kocht. Wichtig ist auch hier, daß man den Saft, der sich unter dem Drahtkorb sammelt, in dem das gedämpfte Gemüse ruht, nicht wegschüttet.

Das Kochen des Gemüses im Wasser ist weniger zu empfehlen. Wenn man es doch tut, darf man nicht mehr Wasser als Gemüse verwenden (ungefähr das gleiche Gewicht), und man muß die Kochzeit beschränken. So verbleibt im Kochwasser doch ein Teil der Kraft des Gemüses, weshalb man mit dieser Flüssigkeit eine Suppe zubereitet, statt sie auszuschütten.

Das Obst

Die verschiedenen Früchte bilden eine bemerkenswerte Frischkost, reich an Mineralstoffen, an Zucker, an Vitaminen. Sie sind in vielen Fällen ein Vorbeugungs- oder ein Heilmittel. Sie kommen direkt aus der Natur Schoß zu uns. Wir müssen also viel Obst essen. Warum ist die Nachfrage nach diesem idealen Nah-

rungsmittel nicht größer? Vielleicht sind die oft überraschend hohen Preise daran schuld, vielleicht die chemische Behandlung, die äußerst gesundheitsschädlich ist, vielleicht auch die Tatsache, daß das Obst immer mehr vor der Reife gepflückt wird, um nach fernen Märkten zu rollen.

Wer einen Obstgarten besitzt, pflege seine Bäume, auch wenn es viel Mühe kostet. Denn das eigene, gut ausgereifte Obst, das dem Zugriff der Chemie entging, duftet nicht bloß herrlich, sondern es kann zugunsten unserer Gesundheit alle seine Trümpfe ausspielen.

Man kann Obst zu jeder Tagesstunde essen. Die Araber sagen allerdings: „Obst am Morgen ist Gold, Obst am Mittag ist Silber, Obst am Abend ist Blei“. Es gibt Leute, bei denen der Obstgenuß Darmstörungen auslöst. Diese Personen sind krank und müssen sich dementsprechend behandeln lassen. Der Durchfall, der dem Obstgenuß folgt, ist bei ihnen eine starke Reaktion, die mit der abführenden Wirkung der Früchte zusammenhängt. Solche Personen dürfen eine Obstkur nur mit äußerster Vorsicht, am besten unter ärztlicher Kontrolle durchführen. Nach einigen Tagen verschwinden dann die Störungen dank dem Gleichgewicht, das der Obstgenuß wiederherzustellen half.

Die Vegetarier sagen, man sollte das Obst immer zu Beginn der Mahlzeit essen. Dagegen ist nichts einzuwenden, im Gegenteil. Wir verfahren ja mit der Melone immer so. Aber selbst am Ende der Mahlzeit ist eine Frucht bekömmlich.

Personen, bei denen der Obstgenuß gewisse Gärungen hervorruft, tun allerdings gut daran, die Fruchtschale schon vor dem Essen auf den Tisch zu bringen. Als Vorspeise bekommt ihnen das Obst wahrscheinlich besser.

Man sollte beim Obstgenuß auf eine große Abwechslung achten, denn jede Frucht hat ihre besonderen Eigenschaften.

Die *Aprikose* mit der so schönen Farbe kam aus China zu uns. Ihre energiespendenden Eigenschaften machen sie zu einer nervenstärkenden Nahrung. Sie ist besonders den Intellektuellen und den Blutarmen zu empfehlen. Sie enthält auch das wachstumfördernde Vitamin A und alle vom Organismus benötigten Mineralsalze.

Die frische *Ananasfrucht* wirkt gut bei Verdauungsstörungen.

Die *Zitrone* ist als Würze dem Essig vorzuziehen. Der Saft der Zitrone, wie jener der Orange, führt uns Mineralsalze zu und trägt zum Knochenaufbau bei. Man muß ihn aber rein oder nur unter Zusatz von Wasser trinken. Wenn man Zucker hinzufügt, erreicht man das Gegenteil, so seltsam dies erscheinen mag.

Der Saft der *Schwarzen Johannisbeere* ist ausgezeichnet für Magen und Darm.

Die *Kirsche* führt dem Organismus Mineralstoffe zu und wirkt blutreinigend.

Die *Erdbeeren*, deren Eigenschaften zahlreich und vielseitig sind, können an sich allein eine vollwertige Mahlzeit bilden, denn sie sind reich an Zucker. Sie kräftigen und entgiften das Blut, was oft einen Hautausschlag hervorruft. Die Leute sprechen dann fälschlicherweise von Allergie, derweil es sich einfach um ein Reinigungsphänomen handelt. Die Erdbeere ist eine willkommene Heilnahrung gegen Rheuma, Gicht und Harn-grieff.

Dank ihrer straffenden Wirkung ist die Erdbeere auch bei der Schönheitspflege sehr geschätzt. Eine Gesichtsmaske mit Erdbeeren gibt der Haut ihren frischen, hellen Teint zurück.

Die Erdbeeren stillen den Durst unter der Bedingung, daß man sie nicht zuckert.

Die *Birne* ist harntreibend und abführend.

Der *Apfel* schmückt das ganze Jahr unsere Fruchtschale. Es ist kaum notwendig, das Lob dieser kraftspendenden, entgiftenden, abführenden Frucht zu singen, die den Darm so vortrefflich desinfiziert. Sie beugt gegen Geschwüre vor und löst die Harnsäure auf, weshalb man sie gegen Steinbildung, Rheuma und Fettleibigkeit empfiehlt. Der Apfel wirkt aber auch beruhigend. Man sollte ihn besonders vor dem Schlafengehen essen.

Der *Pfirsich* hat eine stärkende Wirkung auf Gehirn und Nerven. Auch ein empfindlicher Magen verdaut diese Frucht leicht.

Die *Trauben* wirken belebend, entgiftend, abführend, harntreibend. Man kann ruhig ein oder zwei Tage nur von Trauben leben, denn man wird aus einer solchen Kur viel Nutzen ziehen. Ihr Zucker ist die ideale Kraftnahrung. Die Armut der Traube an Eiweiß ist erfreulich, denn sie gestattet uns, große Mengen dieser Frucht zu essen, ohne eine Überproduktion von Harnstoff oder Harnsäure zu befürchten.

Eine *Obstdiät* ist sehr zu empfehlen. An einem Wochentag kann man sich ausschließlich von Obst ernähren, ohne zu verhungern oder auch nur zu hungern, wenn man am Nachmittag eine Zwischenmahlzeit einschaltet (die wiederum nur aus Obst besteht). Im Sommer hat man ja die Wahl. Im Winter greift man zu Äpfeln, Birnen, Apfelsinen, Mandarinen. Man sehe von Bananen ab, denn sie werden grün gepflückt und reifen künstlich, zudem enthalten sie viel Stärke, weshalb man sie schwer verdaut. Den Kleinkindern gibt man zuviel dieser Früchte, die Blähungen verursachen.

Gedörrte Früchte und Trockengemüse sind im Winter ein willkommener Zusatz. Datteln, Feigen und getrocknete Trauben (Rosinen usw.) sind reich an Zucker und daher sehr nahrhaft. Gedörrte Zwetschen führen ab. Man esse sie ungekocht (höchstens eine Stunde lang im Wasser aufweichen lassen). Walnüsse,

Haselnüsse und Mandeln sind reich an Fett. Man sollte davon pro Mahlzeit nicht mehr als 10 bis 12 essen. — Unter den Trockengemüsen ist die Linse am nahrhaftesten. Sie ist leichter zu verdauen als die Erbse. Die weißen Bohnen sind den roten vorzuziehen. Zu einer Hammelkeule munden sie so gut! — Die Olive kann als Trockenfrucht betrachtet werden. Sie ist reich an Öl und ausgezeichnet für Leber und Gallenblase. Mességué erteilt einen guten Rat: Man esse lieber schwarze Oliven.

Öl und Fette

Das Öl gehört zu den Produkten, die die Hausfrau leider „rein“ und „stets von der gleichen Qualität“ haben möchte. Diesen Wunsch erfüllen die Produzenten, indem sie die Chemie zu Hilfe rufen. Man raffiniert das Öl aufs äußerste, nimmt ihm den ursprünglichen Geruch, entfärbt und färbt es und erhält schließlich ein biologisch wertloses und chemisch vergiftetes Erzeugnis.

Von jeher war das Öl eine Grundlage der menschlichen Ernährung, und von jeher war das Olivenöl sehr geschätzt, zuerst in den südlichen Ländern, später in ganz Europa. Das beste Öl wird, laut Mességué, von den an der Sonne gereiften Früchten geliefert. Die Oliven dürfen wiederum nicht überreif sein. Man muß sie einzeln pflücken, sortieren und frisch vom Baum in die Ölmühle bringen, wo man sie kalt und nur einmal pressen soll. Hitze und chemische Lösungsmittel sind als Helfer zu verbannen. Wenn man die Oliven heiß preßt, enthält das Öl keine A und E-Vitamine mehr (letztere sind besonders wertvoll). Dafür findet man darin die immer schädlichen Spuren der chemischen Lösungsmittel.

Maurice Mességué schwört also auf das kaltgeschlagene Olivenöl mit nur 0,5 Prozent Säure. Dieser niedrige Säuregehalt zeugt von einer gesunden, natürlichen Qualität, besonders auch von der Tatsache, daß kein anderes, als aus Oliven gewonnenes Öl beigemischt wurde. Maurice Mességué empfiehlt das Olivenöl „Dimar“, das nach seinen Grundregeln und unter seiner Kontrolle in Südfrankreich erzeugt wird. Er garantiert persönlich dafür, daß es rein, natürlich und vollwertig ist.

Der Margarine zieht der Heiler bei weitem die Butter vor, denn sie wird — im Gegensatz zur Margarine — von der Natur und nicht von der Nahrungsmittelindustrie geliefert. Was von der Natur kommt, sei immer gut. Die Butter ist viel verdaulicher als die tierischen Fette, die prinzipiell auszuschalten sind. Beim Kochen verwendet man am besten Olivenöl, denn jede Butter wird nach und nach zu Gift, wenn man sie in der Pfanne heiß, ja sogar schwarz werden läßt.

Die frische, reine Butter streicht man aufs Brot (gerade mit dem Vollkornbrot schmeckt sie herrlich). Man muß darauf achten, daß man eben reine, nicht chemisch behandelte Butter kauft, wenn möglich, solche, die direkt vom Bauernhof kommt.

Die Kartoffel

Die Kartoffel gehört in die Kategorie der stärkehaltigen Bodenerzeugnisse. Sie ist nun einmal eines der verbreitetsten Nahrungsmittel. Sie ist nicht gar so nahrhaft, wie die um ihre schlanke Linie besorgten Frauen behaupten. Sie enthält das von unserem Organismus benötigte Kalium. Also ist die Kartoffel nicht von unserem Speisezettel zu streichen. Mességué schließt selbst die in Frankreich so populären „Pommes frites“ nicht aus. Er gibt jedoch den Rat, sie in Olivenöl statt in tierischen Fetten

zuzubereiten. Am besten sind die gedämpften Kartoffeln. Warum sollte man sie nicht im Holzfeuer unter der Asche braten? So schmecken sie wunderbar. Wichtig: im Wasser gekochte Kartoffeln sollte man nach 24 bis 48 Stunden nicht mehr verwenden. — Kartoffeln mit grünen Flecken sind wegzuwerfen. Sie enthalten giftige Substanzen.

Die Konserven

Maurice Mességué verdonnert die Konserven nicht samt und sonders. Die Verproviantierung der großen modernen Städte, besonders im Winter, ist ohne Konserven nicht mehr denkbar. Es ist auch nicht wahr, daß das Konservengemüse keine Vitamine mehr enthält. Die A-Vitamine ertragen die Hitze wunderbar, die C-Vitamine widerstehen dem Fabrikationsverfahren, die B-Vitamine gehen in die Konservierungsflüssigkeit über. Schon aus diesem Grund soll man den Saft, den man in den Konservendosen findet, nicht wegschütten, sondern mitverwenden. Entscheidend ist bei den Konserven lediglich die Frage, ob sie mit oder ohne chemischen Zusatz hergestellt werden. Auf alle Fälle muß man Konserven verlangen, die garantiert naturrein sind. — Die Dose muß in dieser Beziehung Farbe bekennen, damit der Verbraucher weiß, was er kauft und was er ißt. Deshalb kann die Gesetzgebung bezüglich der Konservenindustrie nie streng genug sein. — Das beste Konservierungsmittel ist schließlich die Kälte, d. h. das Einfrieren.

Zucker und Honig

Den ganzen Zucker, den wir benötigen, finden wir in Obst und Gemüse. Die eigentliche Zuckerindustrie ist noch sehr jung

(die ersten Versuche mit der Zuckerrübe wurden unter Napoleon I. angestellt). Vorher wurde der Zucker als Zutat nicht verwendet, denn der Rohrzucker war für die breiten Massen unerschwinglich. Alle Anhänger der gegenwärtigen Naturheilkunde sind Gegner des raffinierten Zuckers, wie er schneeweiß aus den Fabriken kommt, wo er mit Hilfe von Kalk, Kohlendioxyd, Schwefeldioxyd usw. erzeugt wird. Diese chemischen Mittel werden zu 99,6 bis 99,9 Prozent wieder ausgeschieden, aber man erschauert beim Gedanken, daß man den Kleinkindern lächelnd ein Stück Zucker gibt, das mit so vielen schädlichen Stoffen in Berührung war. Andererseits ist dieser weiße Zucker kein Energiequell mehr, und unser Organismus hat Mühe, ihn zu assimilieren. Das gilt auch für den raffinierten, d. h. gebleichten Rohrzucker. Mességué pocht ausschließlich auf den nichtraffinierten, braunen Rohrzucker, der von seinen Unreinheiten befreit wurde, jedoch seine natürlichen Nährwerte noch besitzt.

Die alten Römer holten ihren Honig in Spanien und auf Korsika. Allah drohte den Menschen: „Die erste Wohltat, die Gott euch entziehen wird, ist der Honig!“ Ja, der Honig, den die Bienen mit Nektar und Blütenstaub erzeugen, war von jeher — und mit Recht — als leichtverdauliches Nahrungsmittel besonders zur Kräftigung von Kindern, Kranken und Alten hoch gepriesen. Er enthält neben Fruchtzuckern wertvolle Fermente (Diastase, Invertase, u. a.). Die Ameisensäure, die man ebenfalls darin findet (das trifft besonders für den Berghonig zu), macht aus ihm ein Desinfektionsmittel. Mességué gibt schon aus diesem Grund dem Berghonig den Vorzug, aber auch weil die Bienen in der Ebene mehr Gelegenheit haben, den Nektar chemisch behandelter Blüten zu sammeln. Der Honig muß sowieso naturrein, ohne Hilfe von Chemie und Hitze erzeugt worden sein und keinen Zuckerzusatz aufweisen. Der Verbraucher muß beim Honigkauf diese dreifache Garantie verlangen.

Süssigkeiten, besonders solche mit grellen Farben, sind abzulehnen. Es ist schon besser, man gibt den Kindern ein wenig Honig oder gedörrtes Obst. Schokolade und schokoladehaltige Süssigkeiten soll man ebenfalls in möglichst geringen Mengen essen, außerhalb der Mahlzeiten. Dasselbe gilt für Kuchen und Konditorwaren, besonders solche, die mit viel Sahne und Cremes hergestellt werden. Die Chemie hat leider auch beim Konditor oft die Hand im Spiel. Hausgemachte Kuchen, unter Verwendung von Vollweizenmehl und braunem Rohrzucker, sind vorzuziehen. Wenn man dennoch zum Konditor geht (warum auch nicht?), so kaufe man lieber einfaches Gebäck: Kekse, Napfkuchen, usw.

Milch und Milchprodukte

Es gibt Diätspezialisten (so Maurice Pierre in Frankreich), die behaupten, die Kuhmilch sei gut für Kälber, nicht aber für Menschenkinder und Menschen. Damit ist Maurice Mességué nicht einverstanden. Gewiß, für Kinder sei die Muttermilch die ideale Nahrung (insofern die Mutter gesund lebt). Doch kann man die Kuhmilch von der menschlichen Ernährung nicht wegdenken. Die bulgarischen Hirten, die fast ausschließlich von Milch und Milchprodukten leben, werden uralte. In Frankreich erreichen die Bewohner Korsikas, die die größten Milch- und Ziegenkäseverbraucher sind, das höchste Durchschnittsalter. Die Milch enthält ca. 90 verschiedene Bestandteile, hauptsächlich Wasser, Fette, Gesamteiweiß, Milchzucker (Kohlehydrate) und Salze. Leider, meint Maurice Mességué, liegt zwischen dem natürlichen, so wertvollen Produkt, und dem Konsumenten die Milchindustrie. Gewiß hat diese Fortschritte gemacht und verfolgt redlich das Ziel, die Milch zu konservieren, ohne daß

Nährwert, Geschmack und Aroma beeinträchtigt werden. Aber der Heiler gibt der Magermilch, die nicht chemisch präpariert wurde, dennoch den Vorzug. Unter allen Milchprodukten sei der Joghurt das Ideal. Auch der Quark, wenn aus gesunder Milch gewonnen, sei leicht verdaulich und bekömmlich. Mességué zieht die weißen, nichtfermentierten Käse den fermentierten Sorten (Roquefort, Camembert usw.) vor. Man kann die letztgenannten auch essen, aber nur von Zeit zu Zeit und in kleinen Mengen.

Salz, Pfeffer und Gewürze

Diätetiker behaupten manchmal, das in den Nahrungsmitteln enthaltene Salz genüge vollauf. Mességué ist anderer Ansicht. Man dürfe natürlich nicht übertreiben und sollte immer nur Meersalz verwenden, das nicht raffiniert und denaturiert wurde. Dieses Salz allein enthält alle Substanzen des Meerwassers. Wenn das direkt aus den Salzgärten kommende Meersalz einige Unreinheiten aufweist, so handelt es sich um Lehmartikel, deren Eigenschaften geradezu wunderbar sind.

Der Pfeffer reizt die Schleimhäute. Man beschränke dessen Verbrauch, wenn er auch die Schmackhaftigkeit gewisser Gerichte angenehm unterstreicht.

Es gibt einheimische und ausländische Gewürze. Petersilie, Schnittlauch und Estragon sind appetitanregend und sehr zu empfehlen. Paprika brennt auf der Zunge und wird von gewissen Diätspezialisten verworfen. Dieses Gewürz enthält aber Magnesium und wirkt daher krebsverhütend.

Die Muskatnuß gibt den Speisen ein herrliches Aroma und kann in vielen Fällen den Pfeffer ersetzen. Mességué empfiehlt mit der gleichen Begeisterung den Knoblauch, die Zwiebel, die

Schalotte, das Lorbeerblatt, den Thymian, den Salbei, die Kapern, den Kerbel, den Fenchel, Rosmarin und Kümmel. Diese Gewürze sind zugleich schmackhaft und gesund.

Die Eier

Nach Maurice Mességué sollte man (wenn man dagegen nicht ausgesprochen allergisch ist) wöchentlich zwei bis drei Eier essen. Nicht mehr. Dabei muß man sich vergewissern, daß sie von natürlich ernährten Hühnern stammen und frisch sind. Das Hühnerei enthält 74% Wasser, 12,5% Eiweiß, 12% Fett, (der Dotter sogar 30%) 1% Salze, dazu Vitamine und Lecithin. Vollfrische Eier (sommers bis 14 Tage, winters bis vier Wochen alt) ißt man am besten roh, nachdem man sie mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß, Kerbel, Petersilie und Estragon gequirlt hat. In der Schale weichgekocht, ist das frische Ei ebenfalls sehr verdaulich.

Alkohol und andere Getränke

Über das Thema Alkohol könnte Mességué als Franzose Bände schreiben. Denn Frankreich ist das Land der guten (und andern) Weine, der Aperitifs, der Liköre... und der Leberzirrhose! Mességué warnt in erster Linie vor dem Aperitif, der gar stark nach Chemie rieche. Wenn man schon ab und zu anstandshalber mittrinken muß, wähle man als Aperitif einen natürlichen Süßwein, einen Fruchtsaft oder ein Glas Mineralwasser. Man lasse die andern lachen und freue sich über seine eigene Gesundheit. Wer zuletzt lacht...

Gegen ein gutes Glas Wein hat Mességué nichts einzuwenden. Aber welcher Wein ist gut? Den roten zieht er dem weißen so-

wieso vor, weil letzterer gar oft seine schöne Farbe eher der Chemie verdankt als der Traube. Der Rotwein wird leider ebenfalls „bearbeitet“ und „verbessert“. Ja, es ist schon so weit gekommen, daß der Rotwein völlig ohne Trauben erzeugt wurde, nicht von einem Winzer natürlich, sondern von einem... Chemiker. Es passierte dies im Jahre 1959 im Limoges. Der Chemiker hatte bereits 40 Hektoliter (diese Menge gab er zu) des von ihm mit Wasser, Zucker und Weinsäure hergestellten „Rotweins“ verkauft. Ein glänzendes Geschäft! Niemand hatte etwas gemerkt. Allein ein Inspektor der Lebensmittelkontrolle kam dem „Winzer in der weißen Bluse“ auf den Sprung. Wie aber erkennt man den echten Wein? Den ausländischen Touristen, die die seriösen Weinproduzenten dem Namen nach nicht kennen und in den französischen Gasthäusern vor der Weinkarte lange zögern, gibt Mességué den Rat, eine Flasche zu wählen auf deren Etikette Name und Adresse des Produzenten stehen, denn ein Weinerzeuger unterzeichnet in der Regel nur das, was er verantworten kann. Der Vermerk: „Mise en bouteille au château“ (Im Schloß selbst abgefüllt) ist eine weitere Garantie.

Alkohol ist Gift. Vor allem Gift für das Herz und die Leber. Er wird aber erst gefährlich, wenn man davon viel und regelmäßig trinkt. Ein Glas naturreinen Weines beim Essen kann nicht viel schaden, wenn man andererseits auf Aperitif und Schnaps prinzipiell verzichtet. Na, meint Maurice Mességué, nach einem Festessen kann man sich schließlich auch einen Kognak genehmigen. Ein zweiter wäre schon zu viel. Würde man ihn überhaupt noch schätzen?

Das Bier ist ein kräftigendes, vitaminhaltiges, harntreibendes Getränk, bekömmlich wenn man es in kleinen Mengen genießt. Die Gefahr besteht darin, daß man sich dazu verleiten

läßt, gleich mehrere Gläser davon zu trinken. Dann wirkt es, wie jedes andere alkoholische Getränk, schädlich.

Die Fruchtsäfte sind sehr zu empfehlen, doch viele Leute verwechseln Fruchtsaft und gezuckertes, aromatisiertes Sprudelwasser. Die farbenfrohen, sprudelnden Getränke haben gar oft mit der Chemie einen geheimen Pakt geschlossen. Man sei also vorsichtig und zurückhaltend, wenn man die genaue Zusammensetzung des Getränkes nicht kennt. Der naturreine Fruchtsaft wird sowohl in Flaschen wie in Blechdosen geliefert. Er ist energiestärkend und ersetzt vorteilhaft den Wein.

Der Bohnenkaffee ist ein regelrechtes Gift, wenn dessen Genuß zur Gewohnheit, ja zur Manie geworden ist. Er ist nicht schädlich, wenn man nur von Zeit zu Zeit eine kleine Tasse davon trinkt, denn er wirkt anregend auf Nerven, Herz und Nieren (harntreibend). Besser ist es schon, man verzichtet auf dieses Genußmittel. Wenn man das nicht kann, wähle man einen nicht allzu schwarz gebrannten, naturreinen Kaffee. Vor allem ist der Kaffee vom Frühstücksprogramm zu streichen (selbst in Form von Milchkaffee). Nach einem guten Essen kann eine kleine Schale Mokka geduldet werden. Doch man leistet sich nicht jeden Tag ein gutes Essen (zum Glück), also braucht man auch nicht jeden Tag Kaffee zu trinken.

Der Schwarztee nährt ebensowenig wie der Kaffee. Er enthält eine Substanz, die wie das Koffein wirkt. Auch hier kann ein allzu regelmäßiger und allzu reichlicher Genuß zu Störungen führen. Vor allem trinke man nur sehr leichten Tee.

Der Tabak

„Der Tabak ist ein Gift, und das Rauchen ist ein Laster“, sagt Maurice Mességué, dieser Nichtraucher. Der Tabak tötet

mehr Menschen als der Verkehr. Aus einer Statistik geht hervor, daß ein Mann, der nicht raucht, im Verhältnis von 1 zu 1000 Gefahr läuft, an Krebs zu erkranken. Beim Kettenraucher steht diese Gefahr im Verhältnis von 10 zu 100! An diese erhöhte Krebsgefahr glaubt Mességué felsenfest. Wenn man den Rauch tief einatmet, ist das Risiko doppelt groß. Viele Raucher empfinden den katastrophalen Einfluß des Tabaks auf ihr Herz . . . und rauchen weiter. Sie glauben nicht, daß sie auf diese Gewohnheit verzichten könnten.

Das Rauchen aufgeben? Das sei gar nicht so schwer, erklärt Mességué, wenn man den persönlichen Stolz mitspielen läßt. Der Verzicht müsse in vier Etappen erfolgen: 1. Man überzeugt sich von der Schädlichkeit des Tabaks; 2. Man beschließt, auf das Rauchen zu verzichten; 3. Man teilt diesen Entschluß seiner Umgebung mit. Diese ist skeptisch. Da reagiert man heftig: Man werde schon zeigen, daß man kein Waschlappen ist; 4. Man setzt den Beschluß in die Tat um. Dabei muß man radikal vorgehen. Ein progressives Aufhören ist unmöglich, denn es führt unweigerlich zur Kapitulation. Während einiger Zeit wird der Kampf hart sein. Doch man sage sich stets: das wird nicht lange dauern. So ist es auch tatsächlich! Schon nach einigen Tagen wird einem der Rauch der Zigarette oder der Zigarre des Tischnachbarn lästig.

Über Tabak läßt sich überhaupt nicht diskutieren. „Das Rauchen ganz unterlassen!“ heißt auch Mességués Parole. Einen Mittelweg gibt es hier nicht.

Siebter Teil

Lecker und gesund zugleich

Um uns zu gesteigertem Genuß von Gemüse und Getreide anzuspornen, hat Maurice Mességué, zum Teil in enger Zusammenarbeit mit Frau Amette und Maurice Pierre, zwei überzeugten Vegetariern, eine Reihe von Rezepten ausgearbeitet, die wir nachstehend veröffentlichen.

Wenn Mességué den Standpunkt der Vegetarier auch nicht ganz teilt, bewundert er doch die geschmackvollen, appetitlichen Gerichte, die sie mit viel Phantasie und Originalität zubereiten. Kein Vergleich zwischen diesen leckeren Rezepten und dem „ewigen“ aus dem Wasser gezogenen Gemüse, das den zur Diät verurteilten Kranken zuwider ist.

Diätspezialisten und Biologen von Ruf haben auf Grund ihrer Forschungen und auf Grund zahlreicher Experimente nachgewiesen, daß wir die Nahrungsmittel, insbesondere das Gemüse, zu viel kochen, wodurch es ausgelaugt wird und seine Nährkraft verliert. Wir müssen uns also bemühen, mehr Rohkost zu essen. Diese Gerichte sind übrigens recht verlockend. Wenn man von den Fleisch- und Fettunken etwas Abstand nimmt, schätzt man die Schmackhaftigkeit des Gemüses wieder, so wie es die Natur uns schenkt.

Tunke für sämtliche Rohkostvorspeisen

Kaltgeschlagenes Olivenöl mit 0,5 Grad Säuregehalt, nicht raffiniertes Meersalz, geriebene Äpfel und Nüsse, Knoblauch, Petersilie, Zwiebeln, Kerbel, usw. Sämtliche rohe Gemüse vertragen sich mit dieser Mischung.

Einige Rohkostvorspeisen

— 1 Fenchel, 1 Weiße Rübe, 2 Karotten, ein wenig Blumenkohl. Alles fein zerkleinern, mit der Tunke vermengen und einige schwarze Oliven dazugeben.

— Eine Handvoll frischen Spinat fein schneiden, 2 in Scheiben geschnittene Tomaten und einige gedämpfte Kartoffeln dazugeben.

— Eine Rote Rübe, ein Sellerie, eine Lauchstange. Fein zerkleinern und mit der Rohkostsoße würzen.

Soll die Vorspeise kräftiger sein, kann man die Salate mit gekeimtem Weizen vermengen (man rechnet einen Teelöffel voll pro Person).

Wenn Sie, Madame, Ihren strahlenden, jugendlichen Teint bewahren wollen, können Sie sich nach Herzenslust durch die nachfolgende herrliche Vorspeise verführen lassen:

— 2 geriebene Karotten, 1 Weiße Rübe, in feine Scheiben geschnittener, roher Kohl, einige Oliven, alles mit der Rohkosttunke angemacht.

Den Pilz, der sehr wertvoll ist wegen des Stickstoffs, den er enthält, nennt man auch „das Fleisch des Vegetariers“. Man genießt ihn roh oder gekocht, aber es ist besser, ihn roh zu essen.

Rezepte

Weizenvollkornsuppe

Kochzeit: 5 Minuten

Gemüse, Weizenvollkornmehl, Mandelpüree, Meersalz

Eine Gemüsesuppe zubereiten, aber ohne Fett. Das Vollkornmehl mit Wasser verrühren (2 Eßlöffel voll pro Person). Diese Mischung in die kochende Suppe schütten. Rühren und beim ersten Aufwallen vom Feuer nehmen. Es ist sehr wichtig, daß das Vollkornmehl nicht kocht. Salzen und ein bißchen Mandelteil (mit Wasser verdünnt) dazugeben (1 Teelöffel voll pro Person). Diese stärkende Suppe ist für jung und alt bekömmlich.

Kürbisauflauf

Koch- und Backzeit 1¹/₂ Std.

1 kg Kürbis, 1 Apfel, 200 gr. Weizenvollkornmehl (für 4 Personen)

1 kg Kürbis in Scheiben schneiden und während einer Stunde dämpfen lassen. Den Saft abschütten, die Kürbisscheiben mit der Gabel zerdrücken und mit 200 gr. Weizenvollkornmehl vermengen. Diesen Teig in eine feuerfeste Schüssel geben und mit Apfelscheiben bespicken. Im heißen Ofen backen.

„Hungerstilller“

Backzeit: 30 Minuten

400 gr. Vollkornmehl, 2 Eßlöffel Hefe, ein wenig Olivenöl, 4 Löffel Mandelpüree, Petersilie, Estragon, Schnittlauch, Meersalz, usw. (für 4 Personen)

400 gr. Vollkornmehl in Wasser und etwas Olivenöl auflösen. Leicht salzen. 2 Eßlöffel Hefe und 3 bis 4 Teelöffel Mandelpüree dazugeben. Dieser Teig muß die Festigkeit eines Pfannkuchenteiges haben. Die Kräuter hinzufügen: Petersilie, Schnittlauch, Estragon, usw. Gut mischen. In einer geölten Pfanne auf dem Feuer schnell anbraten und, wenn der Teig sich von der Pfanne löst, in die Röhre stellen. Goldgelb servieren.

Vollkornschnitzel

Bratzeit: 15 Minuten

12 Eßlöffel Weizenvollkornmehl, 2 Tomaten, 2 Zwiebeln, Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 1 Eßlöffel Olivenöl, Meersalz (für 4 Personen)

Die Tomaten, die Zwiebeln, die Petersilie, die Knoblauchzehe zerhacken. Salzen, mit dem Mehl und dem Öl vermengen, um einen festen Teig zu erhalten. Man zerteilt ihn, um soviel Schnitzel zu erhalten wie Personen da sind. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel (1,5 cm dick) darin goldgelb braten lassen. Mittlere Hitze. Nicht zudecken. Vor dem Auftragen mit Petersilie bestreuen und mit Zitronenscheiben garnieren. Tomaten oder grünes gedämpftes Gemüse mundet dazu vortrefflich.

Vollkornscheiben

Bratzeit: 15 Minuten

200 gr. Vollkornmehl, 250 gr. Quark, 2 Eier, Meersalz, Petersilie, Knoblauch (für 4 Personen)

Man vermengt zu einem festen Teig: 200 gr. Weizenvollkornmehl, 250 gr. Quark, 2 Eier, eine Prise Meersalz sowie gewiegte Petersilie und fein gehackten Knoblauch. Den Teig platt drücken und daraus kleine Scheiben formen. Eine Bratpfanne ölen und die Weizenmehlscheibchen darin beidseitig hellgelb braten.

Pissaladière nach südländischer Art

Backzeit: 20 Minuten

Kuchenteig, 500 gr. Zwiebeln, Salz, Thymian, Muskatnuß, 2 Tomaten, 10 schwarze Oliven, geriebener Käse oder Bierhefe

Einen Teig aus frischem Weizenvollkornmehl, Wasser, Meersalz und Butter (ohne Zusatz von chemischen Produkten) zubereiten, ihn ausrollen und auf ein geöltes Blech legen. Die feingehackten Zwiebeln mit Salz, Thymian und geriebener Muskatnuß anschwitzen lassen. Diese Zwiebeln mit den in Scheiben geschnittenen Tomaten und den schwarzen Oliven auf den Teig legen. Mit Olivenöl begießen und im heißen Ofen etwa 15 bis 20 Minuten backen lassen. Nach Geschmack kann dieses Gericht vor dem Backen mit geriebenem Käse oder mit Hefe bestreut werden.

Sellerieklößchen

Backzeit: 20 Minuten

2 Tomaten, 2 Zwiebeln, 1 Kohlrabi, 1 Sellerieknolle, 6 Nüsse, Meersalz, frisches Weizenvollkornmehl, 1 Ei, Thymian

Sellerie und Kohlrabi raspeln. Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Die Nüsse fein zerhacken. Alles mit den Tomaten, dem Salz, dem Mehl, $\frac{1}{2}$ Glas Wasser, 1 Ei und dem gehackten Thymian vermengen. Daraus mit einem Glas kleine Plätzchen ausstechen, die man bei schwacher Hitze hellgelb backen läßt.

Weizenbrei

Backzeit: 10 Minuten

Kartoffelbrei, 1 Handvoll gemahlener Weizen, 1 Eigelb, Petersilie, Knoblauch, geriebener Käse

Einen Kartoffelbrei zubereiten. Eine Handvoll Weizen mit etwas Wasser aufkochen lassen. Den Brei und den Weizen vermengen. Die anderen Zutaten (Petersilie und gehackte Knoblauchzehe, Eigelb und geriebener Käse) daruntermischen und in der Röhre überbacken lassen.

Leckere Küchlein

Bratzeit: 20 Minuten

2 Schalotten, 12 Oliven, Salz, Olivenöl, Petersilie, Vollkornmehl, 120 gr. Pilze, 100 gr. frischer Rahm, 3 Glas Wasser

Schalotten, Petersilie und Oliven werden gehackt. Alles mit dem Wasser, dem Salz, dem Mehl und mit 3 Eßlöffeln Olivenöl vermischen. Aus diesem Teig werden Kügelchen geformt (man

rechnet 2 pro Person). In der Pfanne braten lassen bis sie schön gelb sind. Nachher 120 gr. in feine Scheiben geschnittene Pilze zu den Küchlein geben. Nach einigen Minuten etwas kaltes Wasser in die Pfanne gießen und aufkochen lassen. Die frische Sahne darüberschütten. Sobald sie heiß ist, kann dieses leckere Gericht serviert werden.

Pilzsalat

Pariser Pilze in feine Scheibchen schneiden und sie mit folgender Tunke würzen: man verrührt kaltgeschlagenes Öl (mit 0,5 Grad Säuregehalt), Zitronensaft, Meersalz, eine Messerspitze Würzmittel (ohne chemischen Zusatz), Petersilie und Kerbel.

Reis nach italienischer Art

Kochzeit: 30 Minuten

Zwiebeln, Tomaten, Vollkornreis, Knoblauch, Thymian, Lorbeer, Meersalz, Öl, geriebener Käse oder Hefe

Zwiebeln und Tomaten in heißem Öl dünsten. Wenn sie hellgelb sind, den gewaschenen Vollkornreis dazugeben. Einige Minuten mit den Zwiebeln und Tomaten schmoren lassen. Mit Wasser bedecken und mit Knoblauch, Thymian und Lorbeer abschmecken. Beim Anrichten mischt man unter den Reis etwas Salz, Öl und geriebenen Käse oder Hefe.

Löwenzahnsalat

Eine jährliche Kur mit Löwenzahn ist warm zu empfehlen. Aber nur grüner Löwenzahn soll dazu verwendet werden. Der gelbe hat durch Mangel an Sonne die ganzen Vorteile der wilden Pflanze verloren.

Wer an Arthritis leidet, sollte große Mengen davon essen. Auch jene, die von Nieren- oder Leberleiden befallen sind, werden aus einer solchen Kur nur Nutzen ziehen.

Der typische, bitterliche Geschmack wirkt auch bei den Appetitlosen anreizend.

Nach Wunsch kann man geröstete, mit Knoblauch eingeriebene Brotwürfel daruntermischen.

Rezepte mit gekochtem Gemüse

Artischocken auf provenzalische Art *Kochzeit: 1 Stunde*

Gekochte Artischocken, Zwiebeln, Tomaten, Petersilie, Thymian, Lorbeer, Öl, Zitronensaft, Salz

Man entfernt die Blätter von den gekochten Artischocken. Diese dann in 4 Teile schneiden und auf eine Lage Zwiebeln, Tomaten, Petersilie, Thymian und Lorbeer legen. Salzen und mit Öl und Zitrone beträufeln.

Gefüllte Artischocken

Kochzeit: 1 1/2 Stunden

Artischocken, Tomaten, Pilze, Reis in Wasser gekocht, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie

Dazu sollen nur schöne Artischocken verwendet werden. Man höhlt sie aus und füllt sie mit folgender Farce: 2 Tomaten, 3 Pilze und die Zwiebeln hacken. Mit dem gekochten Reis, Knoblauch und Petersilie vermengen und damit die Artischocken füllen. Während 1 1/2 Std. dämpfen.

Spargel

*Kochzeit: 1 Stunde
auf schwachem Feuer*

Spargel, Zwiebeln, Öl, Zitronensaft, Kerbel

Es ist ratsam, die Spargel zu schälen, um die oberflächlichen Fasern zu entfernen. Man schneidet sie in 2 Teile und legt sie auf eine Schicht Zwiebelscheiben. Die dicken Spargelenden legt man zu unterst. Die zarten Spargelspitzen als zweite Schicht obendrauf. Auf schwachem Feuer garkochen. Dazu serviert man eine Tunke, mit Öl, Zitronensaft und gewiegtem Kerbel zubereitet.

Karotten nach Pariser Art

Kochzeit: 1/2 Stunde

Zwiebeln, Karotten, Petersilie, Thymian, Lorbeer, Meersalz, Öl

Eine Schicht fein gewiegter Zwiebeln in den Schmortopf legen. Mit den in dünne Scheiben geschnittenen Karotten bedecken und bis zum Garwerden dämpfen lassen. Beim Auftragen etwas Salz und Petersilie darüberstreuen und mit Olivenöl beträufeln (0,5 Grad Säuregehalt).

Weizenkuskus

Backzeit: 15 Minuten

3 Karotten, 4 Oliven, 2 Knoblauchzehen, 3 Messerspitzen Meersalz, 1 Glas Wasser, 3 Eßlöffel Olivenöl, 18 kleine Zwiebeln, 3 Handvoll Mehl (für 4 Personen)

Die Karotten und die Oliven fein zerhacken. Die Knoblauchzehen zerstoßen. Alles mit Mehl, Wasser und Salz vermengen, um einen festen Teig zu erhalten. Eine Stunde ruhen lassen. Als dann das Olivenöl dazugeben. Einen dicken Kuchen daraus formen. In der Bratpfanne mit den kleinen Zwiebeln bei schwacher Hitze backen. Mit Salat auftragen.

Der Kuskus wird mit dem Gemüse vermischt serviert. Er kann aber ebenfalls mit Geflügel, das in Gemüsebrühe gekocht worden ist, gereicht werden.

Gemüseklößchen

Backzeit: 30 Minuten

3 Zwiebeln, 10 Champignons, 1 Rote Rübe (roh), 8 Nüsse, 100 g geriebener Käse, 4 Handvoll Vollkornmehl (für 4 Personen)

Die Zwiebeln und die Pariser Champignons in feine Scheiben schneiden. Die Rote Rübe und die Nüsse raspeln. Petersilie wiegen. Alles vermengen. Dazu kommt noch geriebener Schweizerkäse oder Parmesan und das Mehl. Aus diesem Teig kleine Kroketten formen, die entweder in der Pfanne gebraten oder im heißen Ofen gebacken werden.

Rosinenbrot

Backzeit: 2 Stunden

150 gr. Rosinen, 1/2 Ltr. Wasser, 2 Eßlöffel Olivenöl, 3 Messerspitzen Meersalz, Vollkornmehl

Rosinen, lauwarmes Wasser, Salz und Olivenöl mischen. Vollkornmehl hinzugeben bis ein fester Teig entsteht. 12 Stunden ruhen lassen. Dann den Teig während einer Viertelstunde kneten. Kleine Brötchen formen. Diese auf ein geöltes Blech legen und bei mittlerer Hitze im Ofen backen.

Junge Erbsen

Die Erbse ist ein köstliches und leicht verdauliches Gemüse unter der Bedingung, daß man sie frisch am Anfang der Saison (Juni—Juli) ißt, und nicht am Ende. Ansonsten bilden sich im Körper giftige Ablagerungen.

Gedämpfte Erbsen

*Kochzeit: 1 Stunde bei
schwachem Feuer*

Zwiebeln, Kopfsalat, Erbsen, Knoblauch, Kräuterbüschel, Spargel oder Artischockenböden, Karotten, Kartoffeln

In die Schmorpfanne werden folgende Zutaten gelegt: gehackte Zwiebeln, einige Salatblätter. Auf diese Unterlage kommen junge Erbsen, einige neue kleine Zwiebeln, eine Knoblauchzehe und das Kräuterbüschel. Mit wenig Wasser kochen lassen. Beim Auftragen wird dieses Gemüse gesalzen und mit Olivenöl beträufelt. Dieses herrliche Gericht kann mit Spargelspitzen oder mit einem zerkleinerten Artischockenboden serviert werden. Man kann es auch mit neuen Karotten und Kartoffeln bereichern.

Vegetarische Pastete

*Backzeit: 2 Stunden
bei mittlerer Hitze, in der Röhre*

100 gr. Vollkornbrot, 1/2 Pfund Tomaten zu einem dicken Brei gekocht, 100 gr. Nudeln oder Makkaroni

Eine große Zwiebel und eine Knoblauchzehe fein zerhacken. Zusammen mit einigen in Scheiben geschnittenen Champignons in 2 Eßlöffel Olivenöl dämpfen. Das Brot in Wasser einweichen und nachher fest ausdrücken. Tomatenpüree, Thymian, Salz, geriebene Muskatnuß dazugeben. Die Teigwaren im Wasser kochen. Alles durch ein Sieb treiben. Eine Pastetenform ölen, die Mischung hineintun und während 2 Stunden im Ofen bei mittlerer Hitze backen. Am andern Tag stellt man die Form während zwei Minuten in warmes Wasser und nimmt nachher die Pastete sorgfältig heraus. Mit Petersilie bestreuen.

Soll diese Pastete warm gegessen werden, so schneidet man sie in Stücke und brät diese wie Schnitzel.

Dieses Gericht ist herrlich und sehr nahrhaft. Kann mit Salat serviert werden.

Lothringischer Gemüse Eintopf

Kochzeit: 1 1/2 Std.

1 Kohlkopf, Zwiebeln, 1 Pfd. Kastanien, Öl, Meersalz, 1/2 Pfd. Champignons

Den frischen Kohl waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden, ihn auf eine Lage gehackter Zwiebeln legen und dämpfen lassen. Nach einer Stunde gibt man die Kastanien und die Pilze dazu (die geschälten Kastanien wurden vorher im Wasser halb gar gekocht). Wenn der Eintopf gar ist, werden Salz und Öl hinzugefügt. Auch überzeugte Fleischesser schätzen dieses Gericht sehr.

Winterragout

Kochzeit: 1 1/2 Stunden

1 Pfd. Kürbis, 1 Kohlkopf, 3 Karotten, 2 Weiße Rüben, 2 Tomaten, 2 Zwiebeln, Thymian, Lorbeer, Petersilie, Kartoffeln, Pilze.

Den Kürbis, den Kohl, die Karotten, die Kohlrüben und die Zwiebeln in Stücke schneiden. Thymian, Lorbeer und Petersilie dazugeben. Nach anderthalbstündiger Kochzeit kommen auch Kartoffeln und Champignons dazu.

Reisklößchen auf Mailänder Art

Bratzeit: 10 Minuten

Vollkornreis, Meersalz, Öl, Muskatnuß, Weizenvollkornmehl, Tomaten, Schweizerkäse oder Hefe, Champignons

Den Reis waschen und in kochendes Wasser schütten. Wenn er weich ist, abtropfen lassen. Mit Salz, Öl und geriebener Muskatnuß vermengen. Erkalten lassen. Ziemlich große Klößchen daraus formen, die man in Mehl rollt. In der geölten Pfanne beiderseitig braten. Wird mit Tomatensauce serviert. Mit Hefe oder geriebenem Käse bestreuen. Dazu munden gegrillte Champignons ausgezeichnet.

Gegrillte Champignons

Backzeit: 15 Minuten

Pilze, Öl, Tomaten, Knoblauch, Petersilie, Meersalz

Dazu werden schöne, große Champignonköpfe verwendet. Nicht schälen, nur bürsten und waschen. Die Pilze mit Öl beträufeln und sie während $\frac{1}{4}$ Stunde im Ofen überbacken. Einige halbierte Tomaten in der geölten Bratpfanne schmoren lassen. Alles auf einer Platte anrichten und mit einer reichlichen Mischung von Knoblauch und Petersilie bestreuen. (Die Stengel der Pilze können zu einem Rohkostsalat verwendet werden).

Die Zwiebel

„Wenn wir über keine Brathähnchen verfügen, können wir uns mit Brot und Zwiebeln begnügen.“ Die Zwiebelkur hat bei Wassersucht schon Wunder gewirkt, gerade wegen ihrer harn-treibenden Eigenschaften.

Zwiebeln und Schwarzbrot, das war die klassische Mahlzeit unserer Vorfahren. Man sollte davon so viel essen, wie man kann, besonders roh, in Salaten, unseres allgemeinen Befindens wegen.

Vegetarisches Sauerkraut

*Kochzeit: 2 Stunden
bei schwacher Hitze*

Zwiebeln, Tomaten, Pilze, Sauerkraut, Karotten, 1 Apfel, Thymian, Lorbeer, Petersilie, Gewürznelken

3 Zwiebeln und 1 Pfd. Champignons hacken. Mit 3 Tomaten während 15 Minuten im Schmortopf (in Öl) anschwitzen lassen. Das Sauerkraut, 3 gewürfelte Karotten, 1 ReINETTE-Apfel, eine mit Nelken besteckte Zwiebel, Thymian, 1 Lorbeerblatt dazugeben. $\frac{1}{2}$ Stunde vor dem Anrichten legt man noch einige in Viertel geschnittene Kartoffeln darauf.

Beim Auftragen salzen und mit wenig Öl überschütten.

Fische

Rötlinge (Meerbarben) nach Fischerart

*Backzeit: 15 Minuten
bei schwacher Hitze*

Rötlinge, Estragon, Knoblauch, Petersilie, Tomaten, Oliven

Nur kleine frische Rötlinge wählen, sie reinigen und mit Estragon, Knoblauch und Petersilie füllen. Die Fische auf den Rost legen. Dazu noch einige halbierte Tomaten. Mit Olivenöl beträufeln. Ab und zu wenden (15 Min. Backzeit bei schwacher Hitze). Auf einer Platte anrichten und mit feingewiegter Petersilie und Oliven garnieren.

Seezungenfilets

*Kochzeit: 30 Minuten
bei schwacher Hitze
Backzeit: 15 Minuten*

Seezungenfilets, Öl, Schalotten, Knoblauch, Petersilie, Tomaten, Meersalz, Reis

2 Eßlöffel Olivenöl in eine feuerfeste Form geben. Wenn das Öl heiß ist, läßt man darin die feingehackten Schalotten und den Knoblauch während einer halben Stunde dämpfen. Währenddessen bereitet man eine dicke Tomatensauce zu, die man dann zum Öl schüttet. Obendrauf die Seezungenfilets. Salzen, mit Petersilie bestreuen. Während $\frac{1}{4}$ Stunde in der Röhre backen (schwache Hitze) und von Zeit zu Zeit überschütten. Dazu mundet vortrefflich in Wasser gekochter Reis.

Seelachs mit Remoulade

Kochzeit: 30 Min.

Seelachs, Mandelpüree, Würze, Olivenöl

Den Fisch im Sud ziehen lassen. Kaltstellen und ihn mit folgender Tunke servieren: 1 Teelöffel Mandelpüree pro Person in Wasser auflösen. Etwas Würze dazutun. Das Öl tropfenweise hinzufügen wie bei einer Mayonnaise. Salzen und mit feingewiegten Kräutern abschmecken.

Geflügel

Gegrillte Hähnchen

Zum Grillen nimmt man nur junge, zarte Hähnchen, die im Freien lebten und die ausschließlich mit Korn ernährt wurden. Das sauber präparierte Hähnchen teilt man der Länge nach. Man entfernt einen Teil des Gerippes, drückt das Hähnchen flach und spießt es an, damit es während des Kochens nicht zusammenschrumpft. Bevor man es jedoch aufspießt, tunkt man es in geschlagenes, gesalzenes und gepfeffertes Ei, bestreut es reichlich mit Panier-Mehl (aus Vollkorn) und röstet es dann sorgfältig. Achtung! Das Hähnchen brennt leicht an, darum schwache Hitze. Mundet vortrefflich mit grünem Salat.

Hähnchen „à la bordelaise“

Das zarte, junge Hähnchen in Stücke schneiden. In Olivenöl anbraten. Salzen, pfeffern, Schalotten, Petersilie, Knoblauch (alles gehackt) dazugeben, sowie eine kleine Tasse Fleischbrühe, ein wenig Tomatenmark und einige kleine Champignons. Zudeckt während einer guten Stunde schmoren lassen.

Nachtisch

Fruchtdessert

Man vermengt: 2 Eßlöffel Weizenvollkornmehl, das man am Tage vorher eingeweicht hat, einige Rosinen, 1 Teelöffel Mandelpüree in Wasser oder in Apfelsinensaft aufgelöst, 1 geraspel-

ten Apfel, etwas Rohrzucker. Zu diesem Dessert kann jede Frucht verwendet werden, je nach der Jahreszeit. Dieses Gericht kann als Nachtisch aufgetragen werden oder aber auch als feines, stärkendes Frühstück.

Hirten-Pfannkuchen

Backzeit: 15 Minuten

Man rührt das Mehl (2 Eßlöffel pro Person) mit Wasser an, bis es die Festigkeit eines Pfannkuchenteiges hat. Man vermischt diesen Teig mit etwas Rohrzucker, sowie mit gewürfeltem Obst, das man je nach der Jahreszeit wählt. (Im Winter verwendet man dazu Rosinen). $\frac{1}{2}$ Stunde ruhen lassen. In die geölte Bratpfanne geben und auf beiden Seiten goldgelb backen.

Apfelkuchen

Backzeit: 20 Minuten

Einen Mürbeteig herstellen mit: 125 gr. Weizenvollkornmehl, 125 gr. Butter (ohne Borsäure) oder 100 gr. Öl, 25 gr. Rohrzucker, 2 gr. Meersalz, 2 dl. ($\frac{1}{5}$ Ltr.) Wasser. In der Mitte des Mehles eine Vertiefung machen. Fett, Zucker, Wasser hineintun. Den Teig schnell kneten (aber nicht verarbeiten). Eine Kugel daraus formen, in ein Tuch einwickeln und 2 Stunden ruhen lassen. Ausrollen und auf ein geöltes Blech legen. Zuerst Apfelpompott daraufstreichen und obendrauf feine Apfelscheiben legen. Im heißen Ofen während 20 Minuten backen. Bei diesem Kuchen kann jedes Obst verwendet werden, je nach der Jahreszeit.

Gesundheitsaufstrich

Man vermischt Berghonig, geraspelte Nüsse und Mandelpüree. Daraus ergibt sich ein homogener Teig, den man auf Vollkornbrot streichen kann. Ausgezeichnetes Vesperbrot für Kinder. Leicht verdaulich und stärkend.

Süßes aus Aigen

Gedörrte Zwetschen in Wasser einweichen. Den Stein sorgfältig herausnehmen, ohne die Frucht zu zerreißen. Die Zwetschen mit einer halben Nuß oder mit gestoßenen Mandeln füllen. Die Früchte in eine Kompottschüssel legen und mit Sirup überschütten. Der Sirup ist das Einweichwasser der Zwetschen, das man mit Rohrzucker einkochen ließ.

Honigbrot

Backzeit: 40 Minuten

3 Handvoll Weizenvollkornmehl, 8 gedörrte Zwetschen, 6 Feigen, 3 Eßlöffel Berghonig

Die gedörrten Zwetschen während einiger Stunden in Wasser einweichen. Die Zwetschen und die Feigen zerkleinern und mit dem Mehl vermengen. Den Honig dazugeben. Aus diesem Teig 0,5 cm dicke Plätzchen formen. Eine halbe Stunde ruhen lassen. Während 40 Minuten bei schwacher Hitze im Ofen backen.

Mandelplätzchen

Backzeit: 40 Minuten

3 Handvoll Mehl, 150 gr. gestoßene Mandeln oder Nüsse, Berghonig, 1 Messerspitze Meersalz

Das Weizenvollkornmehl in lauwarmem Wasser auflösen. Gestoßene Mandeln oder Nüsse und Salz dazutun. Den Teig ausrollen und kleine Plätzchen ausstechen. Im Ofen bei gelinder Hitze backen. Wird mit Berghonig serviert.

Dattelkuchen

Backzeit: 40 Minuten

15 Datteln oder Nüsse, 2 Eßlöffel Olivenöl, 4 Glas Mehl, 2 Glas lauwarmes Wasser, brauner Rohrzucker

Die Datteln oder Nüsse fein zerhacken. Mit dem Zucker, dem Wasser, dem Mehl und dem Öl vermengen. Der Teig muß fest sein. Wenn nötig, noch Mehl daruntermischen. In einer geölten Form im Ofen backen. Der Kuchen kann auch in der Bratpfanne gebacken werden.

Speisezettel für bestimmte Leiden

I. Wenn man verstopft ist:

Im Frühjahr

Frühstück

Leichter, naturreiner Kaffee, Honig, frisches Obst

Mittagessen

Rohkosteller, Rostbraten, gedämpfte Kartoffeln, Salat

Abendessen

Gemüsesuppe, weichgesottenes Ei, Joghurt, frische Erbsen, Berghonig

Im Sommer

Frühstück

1 gut ausgereifter Pfirsich, leichter Kaffee, Vollkornzwieback, Honig

Mittagessen

2 Scheiben Melone, 1 gegrilltes Kotelett, grünes Gemüse, Salat, Emmenthaler Käse

Abendessen

Gekochte Artischocke (mit Öl und Zitrone), Tomaten, gefüllt mit schwarzen Oliven und Pilzen, Pflaumenkompott

Im Herbst

Frühstück

500 gr. weiße Trauben (Gutedel)

Mittagessen

4—5 reife Feigen, Rinderbraten, Kartoffelpüree, Salat, Cantalkäse

Abendessen

Gemüsesuppe, überbackene Makkaroni (aus Vollkorn), gekochte Salate, hausgemachte Süßspeise (mit Rohrzucker hergestellt)

Im Winter

Frühstück

1 Apfel, leichter Tee, Lebkuchen, Lavendelhonig

Mittagessen

eine vollreife Birne, Pastete oder Schinken (ohne chemische Zusätze), gegrilltes Hähnchen (mit Getreide ernährt), im Ofen gebackene Kartoffeln, Brunnenkresse, Port-Salut-Käse

Abendessen

Gemüsesuppe mit Gerstenflocken, gedämpfte Endivien, gekochte Kastanien, Aprikosenkompott (mit gedörrten Aprikosen)

Diese Vorschläge sollen nur ein Hinweis sein. Wichtig ist, daß man nur einmal täglich Fleisch aufischt, entweder am Mittag oder am Abend. Die Rohkost soll zum Mittagessen aufgetragen werden, das gekochte Gemüse zum Abendessen. Obst sollen wir jeden Tag essen, aber ohne Übertreibung.

II. Für Zuckerkrankte:

Hier ein Schema der Diät für Zuckerkrankte. Im Prinzip vermeidet man die Nahrungsmittel, die Glykose enthalten oder andere Substanzen, die sich im Organismus in Glykose verwandeln könnten.

Empfohlene Speisen

Fleischbrühe;
Geflügel (das mit Korn und nicht mit Antibiotica gefüttert wurde);
Alle Fleischsorten, mit Ausnahme von Kalbfleisch und Leber;
Schaltiere und Muscheln (aber nur ganz frisch);
Alle Fische;
Gedämpfte oder im Wasser gekochte Kartoffeln (weniger als 200 gr. pro Tag);
Butter — in kleiner Menge, (ohne Borsäure oder sonstigen Zusatz);
Teigwaren mit Gluten;
Alle Käsesorten, mit Ausnahme des Ziegenkäses, weil reich an Zucker;
Grünes Gemüse. Zuckerkrankte können davon beliebige Mengen essen; Karotten, Rote Rüben, Erbsen und Artischocken sollten allerdings nur ab und zu auf dem Speisezettel stehen;
Einige Früchte: Apfelsinen, Pampelmusen, Mandarinen, Kirschen, Nüsse, frische Mandeln, Haselnüsse, Äpfel, Pfirsiche, Birnen, Zitronen, Aprikosen, Melonen usw. In sehr kleinen Mengen: Trauben, frische

Feigen, Erdbeeren, Himbeeren;
Zwieback oder Glutenbrot, Diätbrot für Diabetiker;
Spezialzucker;
Vollkornbrot.

Empfohlene Getränke

Rotwein, mit Wasser verdünnt;
Mineralwasser, Zitronensaft;
Ungezuckerte Kräutertees.

Zu meiden:

Getreideschleimsuppen; Brotsuppen; Konserven;
Getrocknetes Gemüse (Hülsenfrüchte);
Teigwaren aus Weißmehl;
Weißbrot; Raffinierter Reis; Getrocknete Feigen;
Getrocknete Pflaumen oder Zwetschen;
Alles Gezuckerte.

Untersagte Getränke

Herbe oder süße Weißweine;
Sekt oder Schaumwein;
Apfelwein, Aperitifs und Liköre.

III. Einige Ratschläge für Rheumatiker

Der Speisezettel soll vorwiegend vegetarisch sein:

frisches Gemüse, Süßwasserfische, Vollkornbrot,
Obst, leichtes Mineralwasser,
Getreide: Vollkornreis, Roggen, Weizen, Hafer,
Mais.

In kleineren Mengen:

frische Eier,
frische Butter (ohne Borsäure oder sonstige Zusätze).

Ganz weglassen:

Schlachtabfälle, Geflügel, Wurstwaren,
Spinat und Sauerampfer, Schaltiere,
Wein, Alkohole, Tabak, Essig, Tee, Kaffee.

IV. Ratschläge für Leberleidende

Erlaubt:

alle rohen Gemüsen (hauptsächlich Knoblauch, Zwie-
beln, Löwenzahn, Karotten, Tomaten),
die meisten Obstsorten, besonders die Trauben, die

Apfelsinen, die Zitronen, die schwarzen Oliven,
Joghurt, saure Milch,
frische Butter vom Bauernhof, (ohne Borsäure, ohne
Konservierungsmittel; man findet sie in den seriösen
Reformhäusern),
Magermilch oder mit Wasser verdünnte Milch,
mageres Rind- oder Hammelfleisch (man kann es
braten, schmoren, sieden oder rösten),
Vollkornbrot, mit Sauerteig hergestellt und im Holz-
ofen gebacken,
kaltgeschlagenes Olivenöl (mit 0,5 Grad Säuregehalt).

Zu vermeiden:

tierische Fette wie Speck, Schmalz, usw.
Pflanzenfette, die industriell hergestellt werden:
Margarine, raffiniertes Öl,
im Öl Gebackenes, Wild. Schlachtabfälle,
Konserven, Wurstwaren aus dem Handel,
fette Meer- oder Süßwasserfische, Ragout, Soßen,
Alkohole, Weißweine, Liköre, Brantweine,
erhitzte oder braungekochte Butter, Schokolade,
Lebertran, Milchkaffee, gewisse chemische Arzneien,
chemisch „veredelte“ Lebensmittel, Tabak,
zuviel Eier, selbst wenn sie ganz frisch sind.

V. Für Magenleidende

Allgemein kann man folgende Speisen empfehlen:

Suppen:

Gemüsebrühe; durch ein Sieb getriebene Gemüsesuppe;
Haferflocken;
entfettete Fleischbrühe.

Gemüse:

Kartoffel- und Karottenbrei; Spinat;
gargekochtes und gehacktes Gemüse, das man gründ-
lich kauen soll.

Fleisch:

Hirn; am Spieß gebratenes weißes Fleisch;
die Brustteile von korngefütterten Hähnchen;
magere, zarte Fische.

Milchprodukte:

Die Milch ist die ideale Kost bei Magengeschwüren,
aber sie muß immer entfettet sein (Magermilch),
Joghurt; frische Sahne;
Rahmkäse; Quark (nicht chemisch behandelt);
frische Butter (ohne Borsäure).

Eier:

verlorene oder weichgesottene Eier. Sie müssen immer
frisch sein und von Hühnern stammen, die im Freien
leben und mit Korn gefüttert werden.

Nachspeisen:

Apfelkompott; Birnen; Pflaumen;
Eiweiß kann bei der Zubereitung der Nachspeisen mitverwendet werden, weil es die Schleimhäute nicht reizt.

Die Fruchtsäfte im Dienst unserer
Gesundheit

Der aus rohem Gemüse und rohem Obst gewonnene Saft hat bei vielen verbreiteten und unangenehmen Krankheiten oft eine glückliche, heilende Wirkung. Der Zweck dieser Fruchtsafttherapie besteht in der Reinigung des Blutes, damit der Organismus seine Widerstandskraft wiederfindet. In allen Fällen muß man den Saft aus rohen, frischen Gemüse- oder Obstsorten gewinnen. Womöglich sollte man hierzu Erzeugnisse verwenden, die ohne chemische Düngung angebaut und nicht mit Schädlingsbekämpfungsmitteln behandelt worden sind.

Welche Säfte sind bei den verschiedenen Krankheiten am besten geeignet? Hier einige Anleitungen:

Akne:

Karotten, Kopfsalat, Spinat, Rote Rüben, Gurken, Trauben, Aprikosen, Paprika, rohe Kartoffeln.

Allergie:

Karotten, Sellerie, Rote Rüben, Gurken.

Mandelentzündung:

Karotten, Sellerie, Ananas, Apfelsinen, Äpfel, Zitronen.

Anämie:

Karotten, Rote Rüben, Sellerie, Spinat, Petersilie, Brunnenkresse.



(Foto W. Genzl)

*Mit Gattin, Kindern und ... vierbeinigem Jagdgefährten
am Rande des Schwimmbads in Mougins*



(Foto W. Genzler)

Wochenend in Mougins: Maurice Mességué mit seiner Gattin

Angina pectoris:

Karotten, Sellerie, Spinat.

Arthritis:

Karotten, Sellerie, Spinat.

Asthma:

Karotten, Spinat, Sellerie.

Überschuß an Galle:

Karotten, Spinat, Rote Rüben, Gurken, Sellerie, Petersilie.

Bronchitis:

Karotten, Spinat, Sellerie, Rote Rüben, Gurken.

Katarrh:

Karotten, Sellerie, Spinat, Rote Rüben, Gurken.

Herzstörungen:

Karotten, Spinat, Sellerie, Petersilie, Gurken.

Dickdarmentzündung:

Karotten, Äpfel, Rote Rüben, Gurken.

Verstopfung:

Karotten, Äpfel, Sellerie, Spinat, Trauben.

Zähne:

Karotten, Sellerie, Rote Rüben, Brunnenkresse.

Hautentzündung:

Karotten, Sellerie, Äpfel, Rote Rüben, Gurken.

Durchfall:

Karotten, Äpfel, Sellerie, Spinat, Petersilie, Himbeeren, Brombeeren.

Fettleibigkeit:

Karotten, Sellerie, Spinat, Rote Rüben, Gurken.

Furunkulose, Hautausschläge:

Karotten, Spinat, Rote Rüben, Gurken.

Gicht:

Karotten, Sellerie, Spinat, Petersilie, Rote Rüben, Gurken.

Leberleiden:

Karotten, Rote Rüben, Petersilie, Gurken, Löwenzahn, Rettich.

Heufieber:

Karotten, Sellerie, Rote Rüben, Gurken, Spinat, Petersilie.

Schwangerschaft:

Karotten, Sellerie, Spinat, Rote Rüben, Gurken, Kokosnuß, Apfel, Apfelsinen.

Übel riechender Atem:

Karotten, Sellerie, Spinat, Rote Rüben, Gurken, Pampelmuse, Zitrone.

Influenza:

Karotten, Sellerie, Spinat, Rote Rüben, Gurken, Pampelmuse, Zitrone.

Schlaflosigkeit:

Karotten, Petersilie, Sellerie, Spinat, Gurken, Apfel.

Kopfschmerzen:

Karotten, Spinat, Sellerie, Petersilie, Rote Rüben, Gurken, Kopfsalat.

Allgemeines Unwohlsein:

Karotten, Spinat, Sellerie, Petersilie, Gurken.

Schleimhautentzündung:

Karotten, Apfel, Ananas, Sellerie, Rote Rüben, Gurken.

Nerven:

Kopfsalat, Karotten, Sellerie, Apfel, Spinat, Gurken, Rote Rüben, Rettich.

Rachitis:

Karotten, Sellerie, Spinat, Apfel, Apfelsinen, Zitronen, Pampelmuse.

Nierenstörungen:

Zitronensaft in warmem Wasser, Karotten, Löwenzahn, Spinat, Sellerie, Rote Rüben, Gurken, Trauben.

Rheuma:

Karotten, Sellerie, Spinat, Petersilie, Kopfsalat, Brunnenkresse, Gurken.

Schnupfen:

Karotten, Sellerie, Zitronen, Apfelsinen, Pampelmuse.

Hoher Blutdruck:

Karotten, Gurken, Petersilie.

Skorbut:

Karotten, Apfel, Pampelmuse, Apfelsinen, Zitronen, Spinat, Sellerie, Rote Rüben.

Kiefer- und Stirnhöhlenentzündung:

Karotten, Spinat, Rote Rüben, Gurken.

Tuberkulose:

Karotten, Petersilie, Spinat, Brunnenkresse, Luzerne (Schneckenklee).

Achter Teil

Verjüngung
und längeres Leben

(Originalbeitrag von Maurice Mességué)

Es ist eine unbestreitbare Tatsache, daß der heutige Mensch ein höheres Alter erreicht als seine Vorfahren, denn die durchschnittliche Lebensdauer, die jetzt ungefähr 65 Jahre beträgt, war noch zu Beginn dieses Jahrhunderts nur 45 Jahre.

Doch dieses Resultat allein gestattet mir nicht, mit Optimismus in die Zukunft zu schauen, denn es trägt dem wichtigsten Faktor keine Rechnung.

Lohnt es wirklich, auf ein verlängertes Leben zählen zu können, wenn man dabei nicht seine körperliche und geistige Frische bewahrt?

Ich glaube es nicht, und Tausende von Kranken, die ich behandelte, werden mir in diesem Punkt bestimmt recht geben.

Viele Gelehrte befaßten sich mit diesem Problem, gewiß, und verschiedene Verjüngungskuren wurden den alternden Menschen vorgeschlagen.

Ohne die Dinge allzu kritisch betrachten zu wollen, glaube ich nicht, daß diese oder jene der vorgeschlagenen Methoden das gesteckte Ziel wirklich erreichte. Ich denke auch, daß man gerade auf diesem Gebiet nicht mit Wundern rechnen darf, selbst in unserem Atomzeitalter.

Mein bäuerlicher gesunder Menschenverstand sagt mir, daß nur derjenige allzufrüh altert, der sich gegen das Altern nicht

wehrt. Um die jugendliche Frische des Organismus zu erhalten, muß man nämlich alles ausschließen und vermeiden, was uns schadet und frühzeitig abnützt.

Hier tritt die so wichtige und entscheidende Rolle der Ernährungsweise in Erscheinung. Seit 18 Jahren, d. h. seitdem ich meinen Beruf ausübe, wiederhole ich immer wieder, daß die Hausfrau am Küchenherd die Gesundheit ihrer Familie tagtäglich aufbaut oder aber ruiniert. Eine gesunde und natürliche Nahrung ist, darüber besteht kein Zweifel, eine der besten Waffen gegen die Müdigkeit, die Erschöpfung und die Alterserscheinungen.

Will das heißen, daß man die guten Sachen samt und sonders vom Speisezettel streichen muß? Nein, nur das nicht! Es geht darum, festzustellen und herauszufinden, was man essen darf (unter der Bedingung, daß man des Guten nicht zu viel verschlingt) und was man einfach weglassen muß.

Die Ratschläge, die ich erteile, sind einfach und sehr leicht zu befolgen. Zuerst schließe ich aus meinem Wortschatz das Wörtchen „Diät“ aus, das traurig klingt und das mit meinen Vorschriften nicht in Einklang steht (anders ist die Sache natürlich, wenn es sich um kranke Personen handelt, die an einem Übermaß von Harnstoff, an Diabetes usw. leiden, d. h. bei denen eine Diät unumgänglich notwendig ist).

Praktisch schlage ich für den Alltag des normalen, gesunden Menschen vor:

Nahrungsmittel, von denen wir mehr essen müssen als bisher:

Obst,

Frischgemüse, roh oder gekocht,

Sehr frische Fische, im Sud gekocht oder gegrillt.

Nahrungsmittel, die wir in vernünftigen Mengen essen dürfen:

Fleisch vom Grill,

Nicht fermentierte Käse,

Eier, sofern sie von mit Korn gefütterten Hühnern stammen. Geflügel unter der Bedingung, daß es mit Getreidekörnern gefüttert und nicht mit Mehlen und Hormonen getrieben wurde, um auf Kosten der Qualität das Wachstumstempo zu verdoppeln,

Konserven, insofern sie garantiert ohne Zusatz von chemischen Mitteln zubereitet wurden.

Nahrungsmittel, die zu verbannen sind:

Die Tunken und die Wurstwaren.

Das Weißbrot.

Der Weißwein, die Aperitifs, die Liköre.

Die fermentierten Käse.

Der raffinierte weiße Zucker.

Konditorwaren und Süßigkeiten.

Der Essig.

Die tierischen Fette und besonders die bis zur Bräune erhitzte Butter, die für die Leber ein regelrechtes Gift darstellt. Beim Kochen verwende man statt Butter ein kalt geschlagenes Olivenöl (das also nicht raffiniert wurde), wobei darauf zu achten ist, daß dessen Säuregrad unter Garantie nicht 0,5 Prozent übersteigt. Dieser zweite Punkt ist sehr wichtig, denn er hängt mit der Qualität und dem Reifegrad der Oliven zusammen.

Man vermeide ferner:

Den Bohnenkaffee, der für Herz und Nerven schädlich ist.

Das weiße Salz.

Allgemein muß man die Lebensmittel ausschalten, die denaturiert und mit Hilfe der Chemie „veredelt“ wurden.

Warum? Einerseits weil diese abgeschwächten Lebensmittel nicht mehr alle notwendigen Nahrungselemente enthalten, andererseits weil sie eine der Hauptursachen der heutzutage so häufigen Leber- und Verdauungsstörungen sind. Unser Magen

und unsere Leber vertragen die kleine tägliche Giftzufuhr eben nicht.

Ich persönlich empfehle die „Dimar“-Produkte, weil ich mit Bestimmtheit weiß, daß ihre Zubereitung jede chemische Vermischung ausschließt (die von „Dimar“ in Konservendosen verkauften grünen Bohnen werden z. B. in reinem Quellwasser gewaschen und konserviert).

Meine Direktiven bezüglich der gesunden Ernährung betreffen natürlich den Alltag, wie ich gleich vorausschickte, und ich wende mich keineswegs gegen die kleinen Schlemmereien anlässlich eines Familienfestes oder anlässlich des Besuchs von Freunden. Letztere finden auch bei mir einen wohlgedeckten Tisch.

So glaube ich denn, daß ich jenen, die möglichst lang ihre körperliche Frische bewahren wollen, keine allzu drakonischen Regeln aufzwingen. Andererseits weiß nun jeder, daß die Schönheit zum Teil mit der Gesundheit zusammenhängt, und ich bin nicht allzu optimistisch, wenn ich annehme, daß meine Direktiven gut befolgt werden, denn die Zusammenstellung und die Zubereitung unserer Mahlzeiten sind ja in erster Linie Sache unserer charmanten Gefährtinnen!

Kann man auf dem Gebiet der Schönheit übrigens von Verjüngungsmöglichkeiten sprechen? Ja, bestimmt. Und dies außerhalb der Schönheitschirurgie, die nur einem sehr begrenzten Publikum zugänglich ist.

Ich schneide hier ein Thema an, das mir sehr am Herzen liegt, denn seit 15 Jahren befaße ich mich intensiv mit dem delikaten Problem der Ästhetik und der Schönheitspflege bei den Frauen; dies neben meiner Tätigkeit als Phytotherapeut. Ich kann übrigens sagen, daß ich gerade durch die Ausübung meines Berufs auf dieses besondere Problem aufmerksam gemacht wurde, denn von zehn Frauen, die zu mir in die Sprechstunde kamen, litten sechs an Ekzem oder ähnlichen Erscheinungen, die darauf

zurückzuführen waren, daß ihre Haut die bekannten kosmetischen Cremes und Schönheitspflegemittel, bei deren Herstellung chemische Stoffe verwendet werden, nicht vertrug.

Gewiß: Es genügt, daß ich den Gebrauch dieser Mittel verbote, um ein rasches Abnehmen der Störungen zu erreichen. Welche Möglichkeiten verblieben aber nachher? Sollte ich meinen Patientinnen das Schminken glatt verbieten? Ich war (und bin heute noch) für den weiblichen Charme allzu empfänglich, um eine derartige rein negative Lösung ins Auge zu fassen.

Es gab aber bis dahin keine naturreinen Schönheitsmittel, die die einfach wunderbaren Eigenschaften der von mir und meinen Vorfahren ausgewählten Wildpflanzen des Gers, d. h. des Armagnac, besaßen. Ich dachte an Präparate, die meine Pflanzenkuren und die von mir empfohlene gesunde Lebensweise ergänzen würden. Auf diesen drei Dingen zugleich sollte dabei die gesunde Schönheit der Frau ruhen. Gesund werden, gesund bleiben, um die jugendliche Frische zu bewahren, hieß und heißt auch heute noch meine Lösung. Ich war der Frau also, nachdem ich ihr den Weg zum Glück durch die gesunde Lebensweise gewiesen hatte, eine Kosmetik schuldig, die ihr (durch Vermittlung der Blüten und Kräuter) zugleich die warme Sonne des Südens und die belebende Kraft der von ihr beschiedenen Natur schenken würde.

Auf Grund meiner botanischen und pharmazeutischen Kenntnisse und Erfahrungen führte ich zahlreiche Versuche durch, um jene Pflanzenzusammenstellungen herauszufinden, die die Vitalität der Haut fördern, die Zellen erneuern, die Gewebe straffen und dem Teint seine leuchtende Frische zurückgeben würden. Alle Pflanzen, die ich nun zur Herstellung dieser Schönheitspflegemittel verwende, wachsen selbstverständlich wild und müssen Blatt für Blatt, Blüte für Blüte gepflückt werden.

Ich bin in Frankreich wohl der einzige, der seine kosmetischen Präparate auf diese Weise herstellt. Andere Erzeuger von „Pflanzenschönheitspflegemitteln“ verwenden lediglich chemisch gewonnene oder behandelte Pflanzenextrakte.

Wenn ich das offen sage, so darum, weil ich keinen Grund habe, mir darauf etwas einzubilden. Die meisten Schönheitsinstitute verfügen zweifelsohne über weit größere Finanzmittel als ich, denn um ihre Produkte dem weiblichen Durchschnittspublikum zu einem erschwinglichen Preis anbieten zu können, müssen sie mit industriellen Einrichtungen auf breiter Basis arbeiten. Wenn man den derzeitigen Preis der Arbeitskräfte kennt und wenn man zudem weiß, daß man 7 bis 8 Kilo frische Pflanzen benötigt, um 1 Kilo getrocknete Pflanzen zu erhalten, kann man leicht ausrechnen, wie horrend teuer 1 Kilo Pflanzen diesen Schönheitsinstituten zu stehen käme.

Für mich stellt sich das Problem anders. In der Tat ist es so, daß die Sammlermannschaften, die für mich jahraus, jahrein die Kräuter pflücken, die ich für meine Pflanzenkuren benötige, gleichzeitig die Blüten und Blätter ernten, die zur Herstellung meiner kosmetischen Präparate notwendig sind.

Einige dieser Produkte sind klassische Schminken (mit dem Unterschied, daß sie naturrein sind). Andere wieder sind richtiggehende Verjüngungsmittel. Wieso? Weil die kräftigende, leicht adstringierende Lösung die Blutzirkulation fördert, die erweiterten Poren verengt, die Haut strafft und die Muskeln stärkt, weil die hydratierte Milch dank ihrer durchdringenden Wirkung leicht die Innenhaut erreicht und so den tieferliegenden Zellen die Feuchtigkeit zuführt, die ihr Austrocknen verhindert.

Die regenerierende Creme — meine Spezialität und mein Geheimnis — ist schließlich ein wahres Verjüngungsmittel. Sie entnimmt den Blüten der Wildkräuter, aus denen sie hergestellt wird, die Substanzen des sich stets erneuernden, lebenspendenden

Saftes. Die Zellen unserer Haut können darin die verjüngenden, aktiven und natürlichen Elemente finden, die sie zur Aufrechterhaltung ihrer Vitalität und ihres Gleichgewichts benötigen. Und da keine chemische Substanz mitverwendet wird, der gegenüber die Haut sich allergisch erweisen könnte (wir dürfen nie vergessen, daß die Haut lebt und atmet), ist es ja schließlich ganz selbstverständlich, daß die Gesamtheit dieser Schönheitspflegemittel erstaunliche Resultate zeitigt. Die Tatsache, daß auch große Stars auf meine naturreinen Präparate schwören, ist für mich eine Genugtuung. Doch ich freue mich noch weit mehr darüber, daß auch zahllose bescheidenere Frauen und Mädchen in vielen Ländern dank den Blüten meiner Heimat jene frisch-gesunde Schönheit wiedergefunden haben, die zu ihrem Glück beiträgt.

Das ganze Problem des Jungbleibens und des Jüngerwerdens ist somit sehr eng mit der Natur verbunden, in die wir vertrauen müssen und dürfen.

Neunter Teil

Maurice Mességué,
wie ich ihn sah und erlebte



(Foto L.-P. Lutten)

*Der Vater und die drei Söhne hoch zu Roß.
So beginnt für den Heiler und seine Kinder jeder sommerliche Ferientag.*



(Foto W. Gensler)

Im Gespräch mit Pierre Poiret, seinem engsten Mitarbeiter, der sich als Heiler in Illkirch-Graffenstaden bei Straßburg niederließ.

Als Maurice Mességué vor fünfzehn Jahren im überfüllten Saal der Mülhauser Handwerkskammer einen öffentlichen Vortrag über das immer heikle Problem der Heiler hielt und die anwesenden Ärzte zu einer offenen Aussprache einlud, war er noch ein bescheidener, eher schwächlicher junger Mann (noch keine dreißig), der sich von den im Maquis verbrachten Kriegsjahren noch nicht ganz erholt hatte. Ich sah ihn an jenem Abend zum ersten Mal. Er war jedoch für mich und die meisten Zuhörer kein Unbekannter mehr. Dafür hatte der erste gegen ihn angestrebte Prozeß gesorgt. Überzeugte mich Mességué damals? Als Berichterstatter hatte ich mich weder für noch wider ihn auszusprechen! Jedenfalls machte sein glänzender, bald scharfer, bald geistreicher Bericht auf mich und das ganze Publikum einen guten Eindruck. Wir hatten vor uns einen äußerst intelligenten jungen Mann, der mit offenem Visier in die Arena getreten war. Die Zuhörer, die in der Hoffnung gekommen waren, einem sensationellen Zusammenstoß zwischen dem Heiler und den Ärzten beiwohnen zu können, wurden allerdings enttäuscht. Erstens ritt Mességué keine Attacke gegen die offizielle Medizin, sondern vielmehr gegen die gewissenlosen Scharlatane.

Zweitens ging er von so ehrlichen, so klaren Positionen aus, daß es schwer gefallen wäre, ihn in die Enge zu treiben.

Das war damals . . .

Im vergangenen Juli war ich anderthalb Wochen lang Mességués Gast in Mougins, oberhalb von Cannes, wo er vor vier Jahren auf einem hundert Ar großen Olivenhain das Heim seiner Träume baute. Gewiß, Frankreichs Heiler Nummer eins besitzt noch andere Güter, so die ebenfalls feudale Villa von Chatou bei Paris, wo er regelmäßig seine Sprechstunden abhält. Er besitzt auch eine Reihe von Schönheitsinstituten, wo seine aus Pflanzen gewonnenen kosmetischen Produkte verkauft werden, die bei den Frauen so großen Anklang finden. Aber in Mougins schuf Mességué, von seiner eleganten blonden Gattin beraten, eine Insel des Friedens, der Ruhe, der Erholung. Jedesmal, wenn er sich frei machen kann (und das gelingt ihm oft, weil er sein Leben klug zu gestalten weiß), findet er hier neben seiner Gefährtin und mitten unter seinen drei Söhnen die Entspannung, derer er bedarf. Didier, Franck und Marc heißen, wie gesagt, die drei Buben, die alle im Volksschulpflichtigen Alter stehen. „Diframa“ heißt die Villa von Mougins. Man findet in dieser Bezeichnung die Anfangsbuchstaben der drei Vornamen der Mességué-Kinder wieder.

Unter dem weiten Vordach (das an der sonnigen Riviera als Garage vollauf genügt) stand nur Frau Mességués neuer Opel.

„Mein Mann ist unten am Meer. Wenn er Ferien macht, geht er jeden Nachmittag eine Stunde schwimmen. Unser Privatschwimmbassin ist ihm manchmal zu klein“, lachte Madame Mességué. „Und das Meerwasser, wissen Sie . . .“

Zehn Minuten später brauste Mességués Alfa Romeo 2600 Sportkabriolet über den feinen Kies der Hauptallee. Kurze Begrüßung, fester Händedruck.

„Tun Sie hier, wie wenn Sie zu Hause wären. Hauptarbeit: Baden und sich in der Sonne räkeln. Die ‚offizielle Tracht‘: Badehose oder Shorts . . .“

Mességué trug übrigens, als er das sagte, gestreifte Shorts und ein rotes Sporthemd.

„Ach! Apropos Tracht . . . Heute abend ist die Sache anders: Wir empfangen einige Freunde. Ganz einfach. Sie werden schon sehen.“

Der Tisch wurde draußen im Garten gedeckt, zwischen Schwimmbad und Rasen. Die Gäste trafen nach und nach ein. Die Gattin eines hohen Beamten (die beim Versailler Prozeß zugunsten Mességués aussagte, obwohl ihr Gatte deswegen vom Innenminister und vom Gesundheitsminister einen Rüffel einstecken mußte) kam als erste, begleitet von der Baronin Allard, Gattin des bekannten belgischen Bankiers und Besitzerin der Pariser „Ecole universelle“. Es folgte der Präsident des großen Industriekonzerns „L'air liquide“, Neuvy, der Abgeordnete Drouot L'Hermine, Compagnon de la Libération, der Verleger Mari und seine Gattin, Herausgeber der Zeitschrift „Sud“ in Nizza, und last not least Rechtsanwalt Pasquini, Abgeordneter von Nizza und Vizepräsident der französischen Nationalversammlung. Man aß beim Kerzenlicht und plauderte ungezwungen. Es gab Suppe, Gänsebraten mit frischem Gemüse und ein Fruchteis. Dazu trank man den einfachen, aber unverfälschten Rotwein vom Faß, den Mességué aus dem heimatischen Gers kommen läßt.

Die Gattin des hohen Regierungsbeamten war meine Tischnachbarin. „Ich litt seit Jahren an einer zum Schluß totalen Schlaflosigkeit. Zugleich ging ich von Leberkrise zu Leberkrise. Ich war erschöpft. Niemand hatte mir helfen können. Mességué heilte mich. Verstehen Sie, was das bedeutet? Mein Mann und ich gehen für Mességué durchs Feuer.“

Sie gehen für ihn durchs Feuer... Das habe ich auch von andern Gästen gehört. Mességué empfängt sehr viel. „Aber“, versicherte man mir, „es geht immer so einfach, so ungezwungen zu wie heute, denn er empfängt seine Freunde, nur seine Freunde. Wer ihn näher kennt, ist allerdings notgedrungen sein Freund...“

Es gab dann ein Glas Champagner. Nur eins. Aus Prinzip. Um zehn Uhr gab Mességué das Zeichen zum Aufbrechen. Dieser Gastgeber ist ebenso um die Gesundheit seiner Gäste besorgt wie um das eigene Wohlergehen.

Das gehört zur bauerlichen Disziplin, die Mességué heute genauso übt wie früher. Jeden Morgen Punkt sieben Uhr schritt er im Reiterdress durch die große Wohnhalle. Oben im Flur warteten die drei Söhne, geschniegelt und gestriegelt wie der Vater. Manchmal waren es auch nur zwei, manchmal auch bloß einer. Wer am Vortag seine Ferienaufgaben oder ein sonstiges Pensum nicht zur vollen Zufriedenheit der Eltern ausgeführt hatte, mußte eben zu Hause bleiben. Mességué ist ein gestrenger und gerechter Vater. Die drei jungen Burschen haben vor ihm einen heillosen Respekt. Und sie bewundern und lieben ihn sehr.

So begann jeder Ferientag. Eine Stunde ritten die vier Mességués über das Gelände eines nahen Reiterklubs. Erst nachher wurde gefrühstückt. Maurice Mességué verschwand dann meistens bis Mittag. Für dringende Fälle und auserlesene Patienten, die im Juli an der Riviera weilten, hielt er in einem zu diesem Zweck reservierten Pavillon Sprechstunden ab. Einmal betrat ich sein Büro und entdeckte dort einen anderen Mességué, den Heiler Maurice Mességué. Er trug einen eleganten grauen Stadtanzug, saß an einem Empiretisch. Vor ihm in einer Kristallvase eine einzige purpurrote Rose. An der Wand ein großes Ölgemälde: sein Porträt, von einem bekannten Kunstmaler ausgeführt.

„Wie bestimmen Sie für jeden Patienten die erforderliche Behandlung?“ fragte ich Mességué.

„Indem ich erst einmal sein Leiden bestimme. Im Prinzip kommt der Patient mit einer vom Arzt gestellten Diagnose, mit einer Röntgenaufnahme, einer Blutanalyse, oft auch mit einem vertraulichen Schreiben seines Arztes. Das alles ist für den Kranken und für mich sehr wertvoll. Aber ich bilde mir auch mein eigenes Urteil. Es ist selten, daß ich den Kranken, wenn er auf mich zukommt, nicht gleich durchschaue. Es wird wohl kein einziger Arzt behaupten können, daß er in seiner Praxis mehr Kranke sah als ich in den letzten 18 Jahren. Meine große Erfahrung und meine Menschenkenntnis helfen mir. Aber auch meine angeborene Empfindsamkeit, meine natürliche Begabung als Radiästhesist. Der Patient breitet seine Hand vor mir auf der Tischplatte aus. Ich führe meinen kleinen Pendel von Fingergelenk zu Fingergelenk. Für mich entspricht jedes Gelenk einem bestimmten Organ. Reagiert mein Pendel da oder dort negativ, richtet sich meine Aufmerksamkeit auf das gestörte Organ, das ich dann näher mit dem Pendel untersuche.“

„Sie stellen also Diagnosen?“

„Das tue ich, und ich verheimliche es keineswegs. Das muß ich auch tun, um die Zusammensetzung der Pflanzenkur jeweils zu bestimmen und genau zu dosieren. Wenn der Arzt mir sein Vertrauen schenkt — wie ich ihm stets das meinige schenke —, so ist mir seine Diagnose äußerst wertvoll. Sie deckt sich fast immer mit der meinigen. Dort, wo der Arzt mich ignoriert und den Kranken seinem Schicksal überläßt, kann und muß ich mich ausschließlich auf mein eigenes Urteil stützen. Ich bin allerdings meiner Sache sicher. Wenn ich Ihnen z. B. sage, daß Ihr Herz kerngesund ist, können Sie anschließend zum bekanntesten Kardiologen gehen und Ihr Herz durch Elektrokardiogramm

untersuchen lassen. Wenn das Ergebnis nicht mit meinem Urteil übereinstimmt, dürfen Sie mich einen Scharlatan schimpfen.“

„Wie viele Leute gibt es in Frankreich, die sich als Heiler ausgeben?“

„Die Ärzte sprechen von 25 000. Das ist falsch. Es gibt deren 3000 bis 4000. 1500 „heilen“ in Schlupfwinkeln, 1500 haben sich irgendwo niedergelassen. Davon behaupten 1300, daß sie den Krebs heilen. Ja, sie verbieten den krebskranken Patienten, zu ihrem Arzt zurückzukehren. — 72 dieser „Heiler“ empfangen überhaupt nur Krebskranke. Es gibt in Frankreich keine größere Gefahr als diese Leute. Eine meiner Sekretärinnen gab sich einmal die Mühe, Namen und Adresse der armen Menschen, die im Wartezimmer eines dieser Verbrecher saßen, aufzunotieren. Keiner von ihnen ist mehr am Leben. Ich war einer der ersten, der spontan gegen Naessens ins Feld zog, den Mann, der behauptet, die Leukämie zu heilen.“

„Gibt es in Frankreich Heiler, die nach Ihrer Methode und mit Ihren Pflanzenextrakten arbeiten?“

„Es gibt deren drei, ganz genau, darunter Pierre Poiret, der sich bei Straßburg, in Graffenstaden, niederließ. Er erschien vor der Straßburger Strafkammer und wurde natürlich verurteilt, denn es gibt ja bei der heutigen Gesetzgebung keine andere Möglichkeit. Aber wem nützte dieser Prozeß? Meinem Freund Poiret und ihm allein, denn seine Kundschaft hat sich über Nacht verdoppelt. Die Zeugenaussagen zu seinen Gunsten waren sensationell. Darüber berichteten die Zeitungen sehr objektiv, auf vier und fünf Spalten. So ist es immer . . .“

„Wie viele Patienten empfangen Sie täglich in Chatou?“

„Dreißig bis fünfunddreißig. Über das von mir verlangte Honorar erzählt man Märchen. Dieses Honorar ist einheitlich, beträgt 100 Franken und deckt auch die erste Kur, denn der

Patient nimmt gleich die für ihn bestimmten Pflanzenextrakte mit. Wer nicht bezahlen kann, der braucht nicht zu bezahlen.“

„Haben Sie in Deutschland schon Sprechstunden abgehalten?“

„Bisher noch nicht. Doch von diesem Herbst ab werde ich jeweils eine Woche jeden Monat entweder in Kehl (wenn die Gegebenheiten dafür vorhanden sind) oder in Straßburg praktizieren, um ausschließlich die deutschen Patienten zu empfangen. Dadurch wird ihnen die weite Reise nach Chatou erspart.“

So offen und so klar beantwortete also Mességué die Fragen, die ich ihm an jenem Morgen in Mougins stellte, bevor er sein Büro verließ, um den eleganten Anzug gegen die Badehose zu vertauschen. Der Vormittag endete nämlich immer mit einem Kopfsprung ins Schwimmbad, worauf Mességué sich für zwei Stunden aufs Bett legte. Dieses Entspannen ersetzt bei ihm bekanntlich das Mittagessen. Von zwei bis vier plauderte er mit Frau und Kindern. Denn Mességué hat viel für seine Familie übrig, die ihm heilig ist. Nie setzen sich seine Kinder an den gedeckten Tisch, ohne laut ihr „Benedicite“ gebetet zu haben.

„Was soll aus Ihren Söhnen werden“, fragte ich den Heiler.

„Bis jetzt lernen sie gut. Ich möchte, daß alle drei Medizin studieren. Ich selbst hatte die Mittel nicht dazu. Sie können es nun wagen, wenn sie die nötige Intelligenz, den erforderlichen Fleiß und die notwendige Ausdauer aufbringen. Ja, ich möchte, daß meine Söhne eines Tages die Menschen mit meinen Pflanzen kurieren, ohne deswegen immer wieder vor den Kadi geschleppt zu werden.“

Inhalt

<i>Zur Einleitung</i>	9
<i>Erster Teil</i>	
Vom sonnigen Gavaret zur düsteren Strafkammer	11
<i>Zweiter Teil</i>	
Der Kampf gegen die Kurpfuscher	47
<i>Dritter Teil</i>	
Erfolge und Atteste	59
<i>Vierter Teil</i>	
Mittel und Wege der Heilkuren	83
<i>Fünfter Teil</i>	
Kampf der Chemie im Kochtopf	111
<i>Sechster Teil</i>	
Die Grundregeln der gesunden Ernährung	143
... zu vermeiden (145). - Notwendige Nahrungsmittel (146). - Es kommt darauf an, wie man isst (146). - Bei froher Stimmung essen (146). - Die Nerven entspannen (147). - Den Körper aufladen (148). - Langsam essen (149). - Gesund essen, ja. Aber was? (149). - Sich anpassen - eine Haupttugend der Hausfrau (150). - Wie man seine Nahrung ausgleicht (151). - Die Nahrungsmittel: Brot (152), Getreide: Weizen (158), Reis (160), Mais (161), Hafer (162), Gerste (162), Buchweizen (163), Roggen (163), Hirse (164), Teigwaren (164), Fleisch (165), Geschenke des Meeres (170), Frischgemüse: Brunnenkresse (172), Petersilie (173), Sellerie (174), Zwiebel (175), Grüner Salat (176), Feldsalat (176), Gurke (176), Artischocke (177), Spargel (177). - Wie	

kocht man Gemüse? (179) - Obst (180), Öl und Fette (184),
Kartoffel (185), Konserven (186), Zucker und Honig (186),
Milch und Milchprodukte (188), Salz, Pfeffer und Ge-
würze (189), Eier (190), Alkohol und andere Getränke
(190), Tabak (192)

Siebter Teil

Lecker und gesund zugleich	195
Einige Rohkostvorspeisen (198)	
Rezepte (199)	
Speisezettel für bestimmte Leiden (216)	
I. Wenn man verstopft ist (216)	
II. Für Zucker Kranke (219)	
III. Einige Ratschläge für Rheumatiker (221)	
IV. Ratschläge für Leberleidende (221)	
V. Für Magenleidende (223)	
Die Fruchtsäfte im Dienst unserer Gesundheit (224)	

Achter Teil

Verjüngung und längeres Leben	229
(Originalbeitrag von Maurice Mességué)	

Neunter Teil

Maurice Mességué, wie ich ihn sah und erlebte	239
---	-----

<i>Inhaltsverzeichnis</i>	249
---------------------------	-----

<i>Verzeichnis der Abbildungen</i>	251
------------------------------------	-----

Verzeichnis der Abbildungen

Maurice Mességué	16
Er blieb das einzige Kind bescheidener Eltern	17
Mességué war ein aufgeweckter, intelligenter Volksschüler	32
Maurice Mességué als junger Rugbyspieler	32
Auf der Anklagebank in Paris	33
Jean Drouot L'Hermine, Abgeordneter und Compagnon de la Libération	33
Die Post, die dem Heiler auf den Tisch fliegt	48
Die Villa von Chatou	49
Mességué am Telefon	64
Maurice Mességué bespricht einen Fall mit einem befreundeten Arzt	65
Zwei Patientinnen bei ihrer Schlankheitskur	80
„Der Löwenzahn ist eine heilkräftige Pflanze.“ Mességué im Gespräch mit einer elsässischen Bäuerin	81
„Regelmäßig erhält der Heiler große Schachteln und Kisten mit den getrockneten Kräutern . . .“	96

Kräuter und Blüten aus der fernen Heimat	97
In der Sprechstunde	112
„Ich glaube an die Heilkräfte der Kräuter und Pflanzen . . .“	113
Auch der Heiler befaßt sich stets mit neuen Problemen	144
Maurice Mességué in seinem Labor	145
Beratung einer Kundin im Pariser Schönheitsinstitut „Aux fleurs sauvages“, wo ausschließlich Mességués naturreine Präparate verkauft werden	160
Fünf ineinandergeschachtelte Einzelgebäude bilden das Heim der Familie Mességué in Mougins bei Cannes am Mittelmeer	161
Am Rande des Schwimmbads in Mougins	224
Wochenend in Mougins: M. Mességué mit seiner Gattin	225
Der Vater und die drei Söhne hoch zu Roß	240
Im Gespräch mit Pierre Poiret, seinem engsten Mitarbeiter	241

Wollen Sie gesünder und glücklicher leben?

Wollen Sie erfolgreicher sein, das Leben richtig und zweckmäßig genießen, beliebt und geliebt und Ihren Mitmenschen überlegen sein, heiter und vorteilhaft leben, in Zukunft froher und zufriedener durchs Leben gehen?

Wollen Sie außerdem laufend anregende Berichte von Forschungen und Erkenntnissen über Methoden der Verjüngung, Gesundung, fortschrittlichen Lebensgestaltung, rationellen Arbeitsweise, gesunde Ernährung und über ähnliche interessante Gebiete lesen, sich über alles informieren, was es Wissenswertes für Sie gibt?

Dann abonnieren Sie den

„Lebensweiser“

*Die Zeitschrift für naturgemäße Lebensführung
Das Wichtigste aus Welt und Wissen*

Sie finden darin jeden Monat die Originalbeiträge unserer engsten Mitarbeiter die Ihnen klar und offen zeigen, wie Sie Ihrem Leben neue Impulse geben können zu einem besseren und schöneren Dasein.

Für DM 9,— halbjährlich (Ausland 9,50 DM halbjährlich) erhalten Sie den bewährten Ratgeber in allen Lebensfragen jeden Monat frei Haus geliefert.
Eine rasche Bestellung sichert Ihnen den Bezug durch den

HEINRICH SCHWAB VERLAG
LEBENSWEISER-EDITION
GELNHAUSEN

8. —

stellte, den Frauen den Weg zur harmonischen Schönheit wies und ihnen die Mittel in die Hand gab, ihre jugendliche Frische zu bewahren.

In vielen Ländern der Alten und der Neuen Welt ist Mességué bekannt, ja berühmt. Seine Gesundheitsregeln finden großen Anklang, weil sie nicht zu einer düsteren Askese verurteilen, sondern die Lebensfreude bejahen.

Ein elsässischer Journalist, der Mességué seit Jahren kennt und dessen Aufstieg miterlebte, schildert den großen Heiler, seine Kuren und seine Gesundheitsregeln in diesem Buch, dem ersten Werk, das über Mességué in Deutschland erscheint. So werden viele Menschen endlich auch aus dem Gesundbrunnen schöpfen können, den Frankreichs berühmter „Guériseur“ für uns Zeitgenossen erschloß.

Ganzleinen mit 24 Bildtafeln

HEINRICH SCHWAB VERLAG
GELNHAUSEN