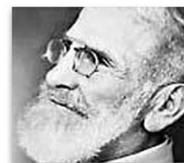
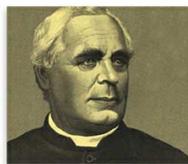




#### MEDIZIN?

Ja, aber ... NATÜRLICH!

Sagt Ihnen der Name „Maximilian Bircher-Benner“ etwas? Wahrscheinlich nicht. Aber „Müsli“ kennen Sie bestimmt. Wenn Sie wissen wollen, was das eine mit dem anderen verbindet, dann lesen Sie unsere Kurzinformationen. Neben dem Schweizer Bircher-Benner stellen wir Ihnen vier weitere deutschsprachige Personen vor: sie alle wurden für die natürliche oder ganzheitliche<sup>1</sup> Medizin wichtig. Dabei sind bekanntere wie Hildegard von Bingen und weniger bekannte wie Adolf Just.



<sup>1</sup> Wenn ein Mensch krank wird, dann muss man nach der „ganzheitlichen Medizin“ die Ursache in seinem ganzen Leben suchen. Wenn er z.B. zu viel Stress und zu wenig Bewegung hat und sich ungesund ernährt, dann kann ihm keine Medizin oder Operation auf Dauer wirklich helfen.



Hildegard von Bingen



*Heilige  
Hildegard  
von Bingen*

1098-1179  
Naturheilerin

Deutsche Äbtissin<sup>2</sup>, Mystikerin, Heilkundige<sup>3</sup>, Komponistin und Naturforscherin

\* im Jahr 1098 in der Rheinpfalz

† am 17. September 1179 bei Bingen am Rhein

Ihre wichtigste Idee:

Unsere Gesundheit ist – wie unser ganzes Leben – in der Hand von Gott. Mit einem regelmäßigen Lebensrhythmus und mit der richtigen Ernährung können wir unserem Körper und unserem Geist aber helfen, gesund zu bleiben oder gesund zu werden.

Ihr bester Tipp:

Man sollte ein Leben führen, das Gott gefällt.

Ihr bedeutendstes Buch:

Hildegard hat verschiedene Bücher geschrieben, darunter „Causae et curae“ („Von der Ursache und der Heilung von Krankheiten“), erschienen um 1160.

## MEDIZIN? aktuell Ja, aber ... NATÜRLICH!



### Hildegard von Bingen

Ihre wichtigsten Medikamente:

Sie beschreibt viele hundert verschiedene Medikamente aus Pflanzen<sup>4</sup>, Tieren<sup>5</sup> und Mineralien. Sie gibt aber auch viele Tipps für eine gesunde Ernährung. Kochbücher mit Hildegards Rezepten kann man noch heute kaufen.

Was man noch wissen sollte

Man hat geglaubt, dass Hildegard von Bingen ihr Wissen direkt von Gott bekommen hat. Deshalb und weil sie im Volk sehr beliebt war, hat der Papst sie heilig<sup>6</sup> gesprochen.

<sup>2</sup> die Äbtissin, -nen: Leiterin von einem Kloster

<sup>3</sup> heilen + AKK: gesund machen; heilkundig sein: wissen, wie man jemanden gesund macht;  
Nomen: die Heilung, -en

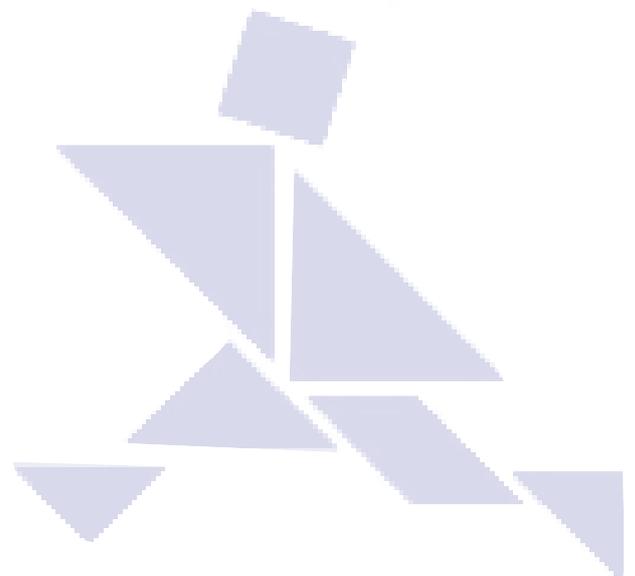
<sup>4</sup> die Pflanze, -n:



<sup>5</sup> das Tier, -e:

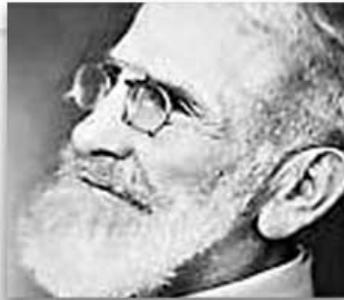


<sup>6</sup> heilig (Adj.): Nach dem katholischen Glauben zeigt sich Gott in einigen Menschen (z.B. in Franz von Assisi). Heilig ist ein Mensch, den der Papst „heilig spricht“, das heißt: zum Heiligen erklärt.





Maximilian Oskar Bircher-Benner



*Maximilian  
Bircher-Brenner*

1867-1939  
Arzt

Schweizer Arzt und Ernährungswissenschaftler

\* Aarau 22. 8. 1867

† Zürich 24. Januar 1939

Seine wichtigste Idee:

Pflanzliche Nahrung enthält die meiste Sonnenenergie und ist für den Menschen deshalb viel gesünder als Fleisch.

Sein bester Tipp:

Man sollte das Essen möglichst nicht kochen, weil dadurch wichtige Inhaltsstoffe verloren gehen.

Sein bedeutendstes Buch:

Bircher-Benner hat verschiedene Bücher geschrieben, darunter „Kurze Grundzüge der Ernährungs-Therapie auf Grund der Energie-Spannung der Nahrung“; es ist im Jahr 1903 erschienen.



Maximilian Oskar Bircher-Benner

Sein wichtigstes Medikament:

Die Sonnenkraft im Essen. Dazu entwickelt er das Original-Birchermüsli. Es enthält Äpfel, Nüsse, Haferflocken<sup>7</sup>, Zitronensaft und ein wenig gezuckerte Kondensmilch. Die Zutaten sollten so frisch und naturbelassen wie möglich sein.

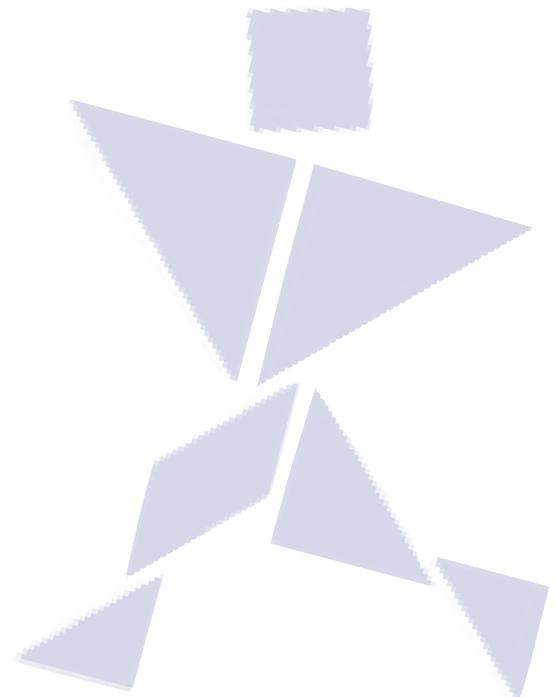
Was man noch wissen sollte

Viele Müslis, die man heute kaufen kann, haben nichts mehr mit der Idee von Maximilian Bircher-Benner gemeinsam. Sie enthalten industriell hergestellte Zutaten und sind viel fetter und süßer als das „Original-Birchermüsli“.

<sup>7</sup> Haferflocken (Pl.)



Birchermüsli





Friedrich Christian Samuel Hahnemann



*Samuel  
Hahnemann*

1757-1843  
Arzt

Deutscher Arzt und Pharmazeut

\* 10. April 1755 in Meissen

† 2. Juli 1843 in Paris

Seine wichtigste Idee:

„Ähnliches durch Ähnliches heilen“: Man kann Krankheiten heilen, wenn man eine Arznei<sup>s</sup> in kleiner Menge gibt, die in großer Menge zu dieser oder einer ähnlichen Krankheit führt. Mit der Kraft gegen das Medikament entwickelt der Körper gleichzeitig auch Kraft gegen die Krankheit. Dies ist die Grundidee der Homöopathie.

*„Wähle, um sanft, schnell ... und dauerhaft zu heilen,  
in jedem Krankheitsfall eine Arznei, welche ein  
ähnliches Leiden für sich erregen<sup>o</sup> kann ... , wie das,  
was sie heilen soll.“*

Sein bester Tipp:

Der Körper ist der beste Arzt. Wenn man ihm nur ein bisschen dabei hilft, dann kann er sich sehr gut selbst heilen.



Friedrich Christian Samuel Hahnemann

Sein bedeutendstes Buch:

Im Jahre 1810 ist sein Buch „Organon<sup>10</sup> der rationellen Heilkunde“ erschienen, 1811 und 1821 seine „Reine Arzneimittellehre“.

Seine wichtigsten Medikamente:

Hahnemanns Homöopathie verwendet viele verschiedene Medikamente, vor allem aus Pflanzen, Tieren, Metallen und Mineralien. Fast jeder kennt die „globuli“, die weißen Kügelchen<sup>11</sup> aus Zucker. Sie enthalten nur kleinste Mengen des Medikaments, gerade genug, dass der Körper eine Reaktion zeigt.

Was man noch wissen sollte

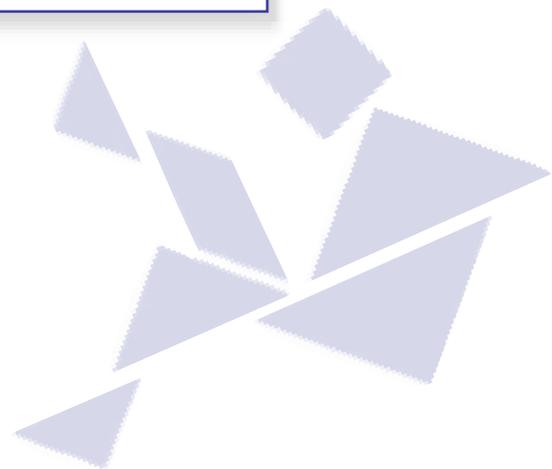
Hahnemann hat mehr als 100 Medikamente zuerst an sich selbst, seiner Frau und seinen elf Kindern getestet; erst dann hat er sie seinen Patienten gegeben. Er hat beobachtet, welche Symptome sie bei gesunden Menschen erzeugen. Daran hat er gesehen, gegen welche Krankheiten er sie benutzen konnte, nämlich gegen solche, die ähnliche Symptome haben.

<sup>8</sup> die Arznei,-en; das Medikament, die Medizin

<sup>9</sup> erregen = erzeugen

<sup>10</sup> „Organon“ ist ein griechisches Wort und bedeutet: das Werkzeug, Hilfsmittel

<sup>11</sup> das Kügelchen, -: die kleine Kugel





Adolf Just



*Adolf Just*

1859-1936  
Buchhändler  
und Naturheiler

Deutscher Buchhändler und Naturheiler

\* 1859

† 1936

Seine wichtigste Idee:

„Alle Menschen, die etwas leisten<sup>12</sup> wollen, nehmen die Natur zu Hilfe. Gott ist so nahe, und die Handvoll Erde<sup>13</sup>, das Wasser, die Luft und die Sonne sind auch so nah.“

Sein bester Tipp:

Man sollte möglichst naturgemäß leben. Naturgemäß bedeutet: viel körperliche Bewegung im Freien, viel Sonnenlicht und frische Luft und eine gesunde Nahrung wie zum Beispiel Vollkornbrot, frisches Obst und Gemüse.

Sein bedeutendstes Buch:

„Kehrt zur Natur zurück!“ ist im Jahr 1896 erschienen. Man hat es in viele Sprachen übersetzt.



Adolf Just

Sein wichtigstes Medikament:

Die Erde. Schon die Ärzte der Antike haben die Heilkraft der Erde gekannt und genützt. Adolf Just hat sie für die moderne Naturheilkunde wieder entdeckt und ihr den Namen „Heilerde“ gegeben. Unter diesem Namen bekommt man sie auch heute noch in jeder Apotheke. „Heilerde“ ist eine sehr feine und sehr saubere Sorte Erde, die man sorgfältig bearbeitet hat. Sie hilft zum Beispiel gegen einen zu sauren Magen oder gegen manche Hautkrankheiten.

Was man noch wissen sollte

Im Jahr 1896 eröffnet Adolf Just im Eckertal (Harz) eine Schule für naturgemäße Heil- und Lebensweise, der er den Namen „Jungborn“ gibt. Dorthin kommt im Sommer 1912 für drei Wochen auch Franz Kafka, weil er nicht mehr schreiben kann. Nach drei Wochen „Jungborn“ ist der Dichter fit und kann wieder arbeiten.

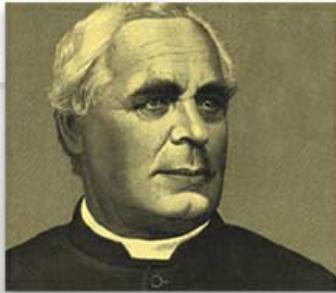
<sup>12</sup> etwas leisten wollen: hier: gesund und fit sein wollen

<sup>13</sup> die Erde (nur Singular): die Pflanzen wachsen in der Erde





Sebastian Kneipp



*Sebastian  
Kneipp*  
1821-1897  
Priester  
und Naturheiler

Deutscher Theologe und Naturheiler

\* 17. Mai 1821 in Stephansried bei Ottobeuren

† 17. Juni 1897 in Wörishofen

Seine wichtigste Idee:

Als Student wird Sebastian Kneipp schwer krank: Er hat Lungentuberkulose. Kein Arzt kann ihm helfen. Da findet er ein altes Buch über die Heilkraft von kaltem Wasser. In seiner Verzweiflung<sup>14</sup> probiert er aus, was darin steht. Er badet im Winter dreimal pro Woche kurz im eiskalten Wasser der Donau. Und siehe da! Die Krankheit verschwindet, er wird wieder völlig gesund. Wenn das Wasser ihm geholfen hat, dann kann es sicher auch anderen Menschen helfen, vielleicht auch gegen andere Krankheiten?

Sein bester Tipp:

Man sollte seinen Körper stark machen, dann kann er gar nicht erst krank werden.



Sebastian Kneipp

Sein bedeutendstes Buch:

„Meine Wasserkur“ ist zuerst 1886 erschienen. Man hat es in viele Sprachen übersetzt und bis heute fast eine Million Mal verkauft.

Sein wichtigstes Medikament:

Das Wasser. Pfarrer Kneipp hat im Lauf seines Lebens eine richtige „Wasser-Wissenschaft“ entwickelt. Ob kaltes oder warmes Wasser, ob Vollbad oder Sitzbad - für (fast) jede Krankheit hat er die beste Wasserkur gefunden.

Was man noch wissen sollte

Das Zentrum der „Kneipp-Bewegung“ ist in der Kleinstadt Bad Wörishofen, südlich von Augsburg, wo Sebastian Kneipp gelebt hat. „Kneipp-Kuren“ kann man heute aber fast überall in den deutschsprachigen Ländern machen.

<sup>14</sup> die Verzweiflung (nur Sg.): Nomen von „verzweifeln“ = keine Hoffnung mehr haben

