

Entschlackung fürs Gehirn

Es ist Zeit, etwas für den Körper zu tun. Doch zuerst ist der Geist vom Schlacken-Wahn zu reinigen



Beda M. Stadler

Die Festtage sind vorbei, und Ernüchterung tritt ein. Das Massengleichgewichtsgesetz hat erbarmslos zugeschlagen. Es ist einfach: Je mehr man frisst, desto dicker wird man.

Nun ist es Zeit, etwas für den Körper zu tun, um dem Lenz froh entgegenzuschauen zu können. Die Wissenschaft hat leider nur humor- und emotionslose Rezepte bereit wie etwa: Friss die Hälfte oder Fett ist fett.

Warum also nicht in den Volksweisheiten kramen? Die Wissenschaft muss schliesslich nicht für alles eine Lösung parat haben. Viele Leute pfeifen ohnehin auf die Wissenschaft, sie setzen den gesunden Menschenverstand mit Volksweisheit auf die gleiche Stufe. Bald werden die Lifestyle-Zeitschriften wieder voller Entschlackungskuren sein, weil es eine Volksweisheit ist, nach einer Völlerei den Körper zu entschlacken. Möglich, dass sogar der nun auch in der Schweiz tätige deutsche Billig-Discounter Aldi einen Entschlackungstee in das marginale Sortiment aufnimmt. Mit Volksweisheiten lassen sich nämlich Geschäfte machen.

Da ich bis jetzt keine Selbsterfahrung mit Entschlackungen habe, wollte ich mich schlau machen. «Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker» beschreiben mir in diesem Fall nicht unbedingt der richtige Weg zu sein. Denn in beiden Berufskategorien gibt es

Leute, die ihren Kunden alles abgeben, solange der Kunde selber daran glauben will. Beim Internet-Buchhändler Amazon finden sich 51 Bücher zum Thema. Die Zusammenfassungen gleichen sich wie ein Ei dem anderen. Und weil sich im Internet die gleichen Inhalte finden lassen, erspart einem dies das Lesen der Bücher.

Das Ziel jeder Entschlackungsbehandlung sei die Ausscheidung von im Körper abgelagerten Zwischen- oder Endprodukten des Stoffwechsels. Ablagerungen an den Innenwänden der Blutgefässe seien hauptsächlich auf zu hohes Cholesterin, Sauerstoff- und Bewegungsmangel sowie zu viel Stress zurückzuführen. Wer nicht Medizin studiert hat, sieht in diesen Äusserungen noch nichts Verdächtiges. Volksweisheiten sind oft etwas allgemein gehalten. Die Schlacken können einem aber Angst einflössen, weil sie «neutralisierte Säuren und Gifte» seien, die in den verschiedenen Geweben und Organen des Körpers abgelagert würden. Das Weihnachtsmenu kommt mir geradezu hoch, wenn ich lese, dass ätzende Säuren und aggressive Gifte wie zum Beispiel Harnsäure aus Zellverfall und Fleischkonsum (das war die Pastete), Essigsäure aus Fett- und Süßwaren-Konsum (die Bündner Nusstorte), Gerbsäure aus schwarzem Tee und Kaffee, Milchsäure aus Muskeltätigkeit, Schwefelsäure aus Schweinefleisch (meine Frau wollte unbedingt ein Filet Wellington) sowie zurückgehaltenen Winden und alle Giftstoffe aus unserer Umwelt (ich rauche noch immer) einen ständigen Neutralisierungsbedarf erzeugen würden. Ohne eine schnelle Neutralisierung würden sie Gewebe, Organe und Drüsen verätzen und funktionsunfähig machen. Um das zu vermeiden, opfere der Körper aus seinen Mineralstoffdepots unablässig Spurenelemente und Mineralstoffe, welche die Säuren und Gifte neutrali-



ILLUSTRATION: GABI KOPP

sieren. Die so gebildeten Salze würden Schlacken genannt. – Mir graut. Diese Schlacken müssen weg! Nur habe ich noch nie in einer Vorlesung das Wort «Schlacke» gehört. Im medizinischen Wissensgut scheint die

Möglich, dass Aldi einen Entschlackungstee ins Sortiment nimmt – mit Volksweisheiten lassen sich Geschäfte machen.

Schlacke ein schwarzes Loch zu sein. Einige Ärzte scheinen nach dem Studium allerdings trotzdem auf den Geschmack zu kommen. Zumindest wird das von Entschlackungskuren behauptet. Bei der «Nouvelle FX Mayr-Cuisine» wählt der Arzt die für seinen Patienten optimale Schon- und Aufbaukosten aus acht Diätstufen. Ein morgendlich getrunkenes Glas Bitterwasser unterstütze das Auswaschen der Schlacken und putze den Organismus gründlich durch. Der Körper schalte dadurch langsam von äusserer auf innere Ernährung um und baue allmählich Schadstoffe ab. Die «innere

Ernährung» ist ein reizvoller Gedanke, ich warte schon lange darauf, dass mein Körper entsprechend umstellt.

Im Sinne einer geistigen Entschlackung suche ich trotzdem nach einer alternativen Informationsquelle. Im Hinblick auf geistige Verunreinigung – es ging um Homöopathie – hat die Stiftung Warentest schon letztes Jahr Klartext geredet. Die deutsche Stiftung hat dabei in einer für uns Schweizer doch eher schonungslosen Art informiert: «In vielen Völkern und Kulturen gibt es die Vorstellung, dass sich im Körper «Schlacken» ansammeln, die sich angeblich in Organen und Geweben ablagern. Mittel, die die Ausscheidungsfunktionen des Körpers verstärken, sollen sich für diesen Prozess einsetzen lassen. Abführend wirkende und/oder wasserausschwemmende Mittel werden dann mit dem Zusatz «zur Blutreinigung», «zur Entwässerung» oder «zur Entschlackung» versehen. Derartige «Schlacken» existieren bisher jedoch nur in der Theorie. Sie haben sich weder im Mikroskop noch bei Laboruntersuchungen oder sonst wie auffinden lassen. Auch der Gedanke, das Innere des Körpers von Zeit zu Zeit «reinigen» zu müssen, entbehrt jeder wissenschaftlichen Grundlage.»

Da haben wir's: Schlacke gibt es nicht. Trotzdem bin ich ein Anhänger von geistigen Entschlackungskuren geworden. Ich nehme mir vor, im Jahr 2006 weiterhin meinen Geist zu entschlacken. Die geistigen Schlacken stecken nicht nur in der Alternativmedizin, sie sind viel häufiger, als wir denken. So gibt es in Amerika das sogenannte «organic water», also Bio-Mineralwasser – ein Höhepunkt der geistigen Verschlackung. Dafür fordere ich einen sofortigen Importstopp!

Beda M. Stadler ist Direktor des Instituts für Immunologie und Professor für Immunologie an der Universität Bern.

Nachruf

Im Herzen eine Glut

Schwester Clementine, die in Afrika ein Spital aufbaute, ist 74-jährig erschossen worden

Missionarin aus kolonialen Geist wollte sie nicht sein, wollte nicht mit süßen Worten Heiden zu Jesulein bringen. Sie hat den Ärmsten der Armen im Busch geholfen, mit stiller Glut im Herzen. Auch dafür kann man das Leben verlieren. Yes my Lord.

Den Schwestern im Kloster in Brig bleibt ein Wörtchen in auffälliger Erinnerung: «Yes», pflegte Schwester Clementine zu antworten. Sie sagte es mit einer Betonung, die mehr bedeutete als ein hiesiges Ja. Es war wie ein Bekenntnis zu ihrem Tun. Yes.

Als frisch-waches Mädchen wuchs die 1931 geborene Margrit Brantschen mit sechs Geschwistern im Dorf Randa auf, einige Kilometer vor Zermatt. Der Vater arbeitete als Bergführer, die Mutter half mit, die paar Kühe zu besorgen und sommers eine Bäckerei, die für die Touristen da war. Nichts deutete auf den künftigen Weg hin, nur einmal blitzte etwas auf bei Margrit, als die Schulkinder für die Missionen hausieren durften; sie brachte in kürzester Zeit am meisten Kalender unter die Leute.

«Fromm im herkömmlichen Sinn war sie nicht. Aber spirituell», erinnert sich ihr Bruder Niklaus, der selber Pater geworden ist und zudem Zenmeister des Buddhismus. Als Mutter einmal von Nonnen schwärmte, die Gutes vollbrächten, enervierte sich Margrit über jene, die heilig täten, um sich den Himmel zu verdienen.

Sie suchte einen weltlichen Zugang zur Seele und machte eine Lehre als Psychiatrieschwester. Und anschliessend, als wüsste sie, was sie einst brauchen würde, eine Ausbildung als Krankenschwester. Eine Hebammenausbildung sollte dazukommen.

Afrika bleibt unvergessen. Später als andere, sie hat schon die 30 Jahre überschritten, klopft sie an

die Tür des Ursulinenklosters in Brig. Sie wird Novizin, dann legt sie das Gelübde ab: sagt Ja zum Leben in der klösterlichen Gemeinschaft. Ein Abschied von der Welt ist das nicht, im Gegenteil; sie will nicht bloss als Einzelkämpferin wirken. Und sie habe ein «zeichenhaftes Leben» führen wollen, sagt ihr Bruder Niklaus.

Einige Jahre arbeitete sie im Spital. 1968 der Sprung nach Afrika. Sie kam nach Umtata, Hauptstadt des damals selbstverwalteten Bantu-Landes Transkei. Unweit davon war ein Mann namens Nelson Mandela geboren worden. In den Slums lebten die Menschen in Blechhütten, Kinder hatten Wasserbüchse wie auf den Kalenderbildchen. Schwester Clementine, wie sie jetzt hiess, hatte viel Bürokratie zu erledigen, zeitweise war sie als Oberin in der Region verantwortlich für zwei

Dutzend Schwestern. Und sie war unglücklich darüber, dass an ihrer Maternité nur weisse Ärzte wirken durften; die Schwarzen besetzten die untersten Chargen. Daher freute sie sich, als in Südafrika jener Stern aufstieg, der Nelson Mandela hiess.

Mit der Abschaffung der weissen Vorherrschaft ging das Spital an die Schwarzen über. Was einige im Orden bedauerten, brachte Clementine dem Ziel näher. Im Busch kann sie ein neues Spital aufbauen. Was heisst Spital: ein einstöckiges Gebäude aus Backstein ist's, ohne Luxus. Es entsteht im Hügelland, im Ort Ngqueleni, wo strohgedeckte Rundhütten stehen. Da ist sie Krankenpflegerin, Hebamme und Ärztin zugleich. Und Managerin und Lehrerin. Und Christin.

Wenn auch morgens um acht Uhr bereits Dutzende Frauen unter den

Bäumen warteten, hektisch sei es nie zugegangen, berichtet eine Laienhelferin. Man ist das Warten gewohnt, nur eine Geburt mag pressieren. Clementine, obwohl nicht wirklich Ärztin, näht Wunden, behandelt Verbrennungen, pflegt Infektionen, die oft von Aids herrühren. Assiiert von einer schwarzen Schwester. Einmal in der Woche geht's hinaus zu anderen Dörfern, wo man Milchpulver an die Armen verteilt.

So bescheiden und freundlich Clementine wirkt, sie kann energisch werden. Wenn etwa eine Frau, ein Kind an der Schulter, um Milchpulver bettelt: «Das ist nicht dein Kind!», weiss sie. Oder wenn ein Mann sich zum Spitalgang drängt, um Medikamente zu kaufen: «Hast du die Frauen auf der Wiese draussen gefragt, ob sie dich vorlassen?»

Nicht alle schätzen ihr Gerechtigkeitsgefühl. So sehr sie half, sie blieb eine Weisse. Es konnte vorkommen, dass im Pneu ihres Autos ein Nagel steckte. Es gab Einbrüche im Spital. Sie trug von einem Überfall gebrochene Finger davon. Doch der Wille der Schwester, die nun ihr siebzigstes Lebensjahr überschritten hat, blieb ungeboren; sie wollte dem Haus eine Bettenstation angliedern.

Am 28. Dezember 2005 geschieht es. Ein Mann dringt ins Spital. Verlangt Geld. Geht zum Büro der Ordensschwester. Die unheilvolle Begegnung. Er schießt ihr in den Kopf. Und flüchtet mit der Beute. – Musste eine Missionsschwester mit dem Leben bezahlen für jene Ungerechtigkeit, die sie beseitigen helfen wollte?

Als Familienangehörige das Missionshaus baten, man möchte ihnen persönliche Erinnerungsstücke der Verstorbenen zuschicken, war die Antwort kurz: Die Verstorbene hatte keinerlei Besitz, sie hatte alles verschrenkt. Willi Wottreng



Daheim in Afrika: Schwester Clementine (rechts). (Ursulinenkloster Brig)



pH-Wert
Pia Horlacher

Liegt das Kino wirklich auf dem Sterbebett? Die Unkenrufe, die die Jahresbilanzen begleiten, sagen es jedenfalls bereits halb tot. Nur: Halb tot kann auch halb lebendig heissen. Den höchsten Besucherrückgang im vergangenen Jahr verzeichnete nämlich der Hollywoodfilm, während der Marktanteil des europäischen Kinos tüchtig zugelegt hat. Sogar die Schweizer wachsen kräftig, dank der Entdeckung eines einheimischen Mainstreams, an dem sich nun einträchtig der fröhliche grösstmögliche Nenner labt – Jung und Alt, Lausbuben und Wunderkinder, Rekruten und Au-pair-Boys. Hollywood hingegen kranke an der DVD und einem Mangel an Kassenschlagern, lautet die Diagnose. Doch erstens müssen DVD gefüllt werden, und zweitens krankt Hollywood an einem Überfluss: Seit ungefähr zwei Jahrzehnten wird dort hundertfach nach den hundertfach bewährten, hundertfach ausgetesteten, hundertfach feingetunten Kriterien des technisch aufgerüsteten, «gespindocterten», todsicheren Kassenschlagers produziert – für ein Zielpublikum zwischen Pubertät und Postpubertät. Statt eines Golden Age der hundertjährigen Kunst erleben wir die kindische Hochblüte der Kopie. Aber nicht einmal das einfülligste Publikum will ewig die gleichen abgestaubten Plastikblumen präsentiert bekommen. Darum liegt Hoffnung in der Verweigerung. Hollywood wird einmal mehr neu auferstehen. Bereits zittern erste Lebenszeichen über die Leinwände. Der filmische Einstand ins neue Jahr ist sehr ermutigend. Und das Schweizer Filmschaffen zieht womöglich gar eine Lehre aus der Geschichte.