

# **Ernährung und körperliche Degeneration**

DIE SCHOCKIERENDE FELDSTUDIE ÜBER DEN SCHADEN,  
DEN DIE MODERNE INDUSTRIELLE NAHRUNG UNSERER GESUNDHEIT ZUFÜGT

WESTON A. PRICE



© Price-Pottenger Nutrition Foundation, [www.ppnf.org](http://www.ppnf.org)

Dieses Buch widme ich in Liebe  
meiner Frau,  
einer verwandten Seele,  
die mich auf all meinen schwierigen Expeditionen  
auf so wunderbare Weise unterstützt hat.



## Hinweis des deutschen Verlags

Weston A. Price hat seinen Ernährungsklassiker im Jahr 1938 verfasst. Zu dieser Zeit war die Rassentheorie, auf die sich auch Weston A. Price bezieht, in Wissenschaftskreisen noch weitverbreitet. Um die bis heute gültigen Kernaussagen des Buches auch dem heutigen Publikum zugänglich zu machen, haben wir uns bei inzwischen stark besetzten Rassenbegriffen für eine modernere Wortwahl entschieden, wenn das im Kontext möglich war. Die Schreibungen von Ortsnamen und Volksstämmen wurden ebenfalls überprüft und, wenn auffindbar, korrigiert.

## Danksagung

Marion Patricia Connolly

1926 – 2010

Marion Patricia „Pat“ Connolly war eine engagierte Verfechterin der gleichen Werte im Bereich Gesundheit, Ernährung und Umwelt, denen sich auch die Ernährungspioniere verschrieben hatten, auf deren Arbeiten Price-Pottenger sich stützt. Mehr als 66 Jahre lang wirkte sie als Schülerin und Lehrerin für Gesundheit und Ernährung.

Dank ihres Glaubens an solide Ernährungspraktiken wurde Pat die bedeutendste Autorität, was die Werke von Dr. Weston A. Price und Dr. Francis Marion Pottenger, Jr., anbelangte. Daneben war sie als eigenständige Autorin („The Candida Albicans Yeast-Free Cookbook“) und Erzieherin tätig und leistete als Mitautorin neben Sally Fallon und Mary G. Enig, PhD, einen entscheidenden Beitrag zu dem 1995 veröffentlichten Buch „Nourishing Traditions“. Ihr Wunsch, positiv auf eine gesundheitsbewusste Ernährung der Bevölkerung einzuwirken, führte sie schließlich dazu, bei Price-Pottenger eine Position als Executive Director und Kuratorin zu übernehmen.

Dank der Arbeit von Pat kann Price-Pottenger auch heute noch die Notizen, Forschungsarbeiten und Publikationen derjenigen Menschen zur Verfügung stellen, die – ebenso wie Pat – optimale Gesundheit als erreichbares Ziel betrachten.

# Inhaltsverzeichnis

Prolog.....	8
Vorwort.....	12
Vorwort zur 4. Ausgabe 1970.....	14
Reminiszenzen des Großneffen von Dr. Weston A. Price .....	20
Kommentar eines prominenten Arztes.....	24
Geleitwort.....	27
Einleitung.....	29
1. Welche Weisheiten können Naturvölker uns vermitteln?.....	33
2. Der fortschreitende Verfall der modernen Zivilisation.....	38
3. Isoliert lebende und modernisierte Schweizer.....	53
4. Isoliert lebende und modernisierte Gälier .....	72
5. Isoliert lebende und modernisierte Eskimos .....	85
6. Ursprünglich lebende und modernisierte nordamerikanische Indianer .....	97
7. Isoliert lebende und modernisierte Melanesier .....	120
8. Isoliert lebende und modernisierte Polynesier .....	129
9. Isoliert lebende und modernisierte afrikanische Stämme.....	140
10. Isoliert lebende und modernisierte australische Aborigines.....	167
11. Isoliert lebende und modernisierte Insulaner der Torres-Straße .....	184
12. Isoliert lebende und modernisierte Maori in Neuseeland.....	195
13. Alte Zivilisationen in Peru .....	204
14. Isoliert lebende und modernisierte peruanische Indianer .....	222
15. Unterschiede zwischen einer ursprünglichen und einer modernen Ernährungsweise .....	233
16. Wie die Naturvölker Zahnkaries in Schach halten .....	258
17. Die alleinige Ursache körperlicher Fehlbildungen .....	279
18. Ernährungsbedingte pränatale Fehlbildungen und Krankheitstypen .....	294
19. Körperlicher, mentaler und moralischer Verfall .....	316
20. Bodenerschöpfung und die Degeneration von Pflanzen und Tieren.....	342
21. Die praktische Anwendung der Weisheiten der Naturvölker.....	354
22. Ein neuer vitaminartiger Aktivator .....	379
23. Nahrungsmittel sind kristallisierte Bodenfruchtbarkeit .....	402
24. Fluor und das Wachstum von Pflanzen und Tieren .....	412
25. So, wie Mutter Natur uns schuf.....	418
26. Degenerative Tendenzen in der Moderne.....	428
27. Ernährungsprogramme zur physischen Regeneration.....	439
28. Soziale Reformen durch Bildungsmaßnahmen .....	457
29. Weitere bei den Vorträgen von Dr. Weston A. Price verwendete Fotografien.....	463
30. Das Säure-Basen-Gleichgewicht in der Ernährung .....	487
31. Persönliche Briefe an und von Weston A. Price.....	495
Fazit: Sind zwei unserer größten Dilemmata gelöst? .....	510
Nachwort .....	517

## Prolog

Es sind beinahe sieben Jahrzehnte vergangen, seit Weston A. Price seine monumentalen Studien über isoliert lebende Naturvölker in Angriff nahm – Studien, die letztlich Eingang in dieses Buch „Ernährung und körperliche Degeneration“ fanden. In dieser Zeit hat sein Werk – mit all den faszinierenden Ausführungen und unvergesslichen Fotografien – zahllose Leser inspiriert. Einige verwendeten die Erkenntnisse von Price als Sprungbrett für weitere eigene Forschungen, während andere die von ihm entdeckten Prinzipien auf ihre tägliche Ernährung anwendeten, zum Wohle ihrer Familien.

Seine Suche nach isoliert lebenden, sogenannten „ursprünglichen“ Gruppen, die noch ganz ihrer traditionellen Ernährungsweise folgten, führte Weston Price in entlegene Schweizer Dörfer, auf windgepeitschte Inseln vor der Küste Schottlands und auf idyllische Südseeinseln. Er besuchte Eskimos in Alaska, indigene amerikanische Indianer, afrikanische Stämme und australische Aborigines.

Die Zeit, in der er seinen Studien nachging, kann als entscheidender Wendepunkt in der Geschichte der Menschheit verstanden werden. Es war eine Zeit, in der man nach wie vor fernab der Zivilisation lebende Gruppen finden konnte. Gleichzeitig stand eine der wesentlichen Erfindungen der modernen Zeit zur Verfügung – die Kamera. So gelang es Price, den hervorragenden körperlichen Zustand der Menschen, die noch nicht mit dem industriellen Zeitalter in Berührung gekommen waren, für künftige Generationen zu dokumentieren.

Durch seine Forschungen konnte Price schlüssig nachweisen, dass Zahnverfall in erster Linie auf Ernährungsdefizite zurückzuführen ist, und dass die Bedingungen, die Zahnverfall Vorschub leisten, auch die Entstehung von Krankheiten begünstigen. Price entdeckte 14 Ernährungsweisen ursprünglicher Stämme, die trotz ihrer erheblichen Unterschiede einen fast vollkommenen Schutz vor Zahnverfall boten und die Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheiten erhöhten. Der Kontakt mit der Zivilisation, der unweigerlich zur Übernahme kommerzieller Lebensmittel anstelle der traditionellen Ernährung führte, erwies sich für alle untersuchten Gruppen als katastrophal. Nicht nur der Zahnverfall griff um sich, die Kinder der Eltern, die zu raffinierten und denaturalisierten Lebensmitteln übergegangen waren, wiesen auch in zunehmendem Maß Gesichtsverformungen auf. Ihre Gesichtsstrukturen und Zahnbögen waren verengt, und damit verbunden traten unregelmäßige Zahnstände, Geburtsschäden und eine erhöhte

Anfälligkeit für infektiöse und chronische Krankheiten auf. Wenn diese Menschen zu ihrer natürlichen Ernährung zurückkehrten, vergrößerten sich die offenen Zahnkavitäten nicht weiter und die nach der Umstellung gezeugten und geborenen Kinder hatten wieder perfekte Zahnbögen und keinerlei Zahnverfall.

Die von Price untersuchten Ernährungsweisen der gesunden ursprünglich lebenden Angehörigen von Naturvölkern zeigen ein recht buntes Bild. Einige dieser Menschen lebten in erster Linie von Fischen und Meeresfrüchten, einige von domestizierten Tieren, andere von Wildtieren und wieder andere von Milchprodukten. Einige Ernährungsweisen kamen nahezu ohne pflanzliche Nahrung aus, andere enthielten eine Reihe von Früchten, Gemüse, Getreidesorten und Hülsenfrüchten. Zum Teil verzehrten die Menschen gekochte Nahrungsmittel, zum Teil aßen sie zahlreiche Nahrungsmittel – auch tierische Produkte – roh. Doch alle Ernährungsformen wiesen einige charakteristische Gemeinsamkeiten auf. Raffinierte oder denaturalisierte Lebensmittel, wie Weißzucker oder Weißmehl, Dosennahrung, pasteurisierte oder entrahmte Milch, verarbeitete und hydrierte Speiseöle, kamen darin nicht vor. Alle Ernährungsweisen enthielten in irgendeiner Form tierische Produkte und verwendeten ausnahmslos etwas Salz. Zur Konservierung trockneten, salzten oder fermentierten die untersuchten traditionell lebenden Gruppen ihre Lebensmittel und konnten so deren Nährstoffgehalt erhalten oder sogar noch verbessern.

Eine Analyse der Ernährungsweisen der ursprünglichen Gruppen ergab, dass diese allesamt mindestens viermal so viele Mineralstoffe und wasserlösliche Vitamine enthielten wie die moderne amerikanische Ernährung. Noch mehr verblüffte Price aber die Tatsache, dass diese Menschen durch Tierfette *zehnmal* so viele fettlösliche Vitamine aufnahmen. Dazu gehörten Vitamin A, Vitamin D und der von Price entdeckte sogenannte „Price-Faktor“ oder „Aktivator X“.

Price zog den Schluss, dass diese fettlöslichen Vitamine der Schlüssel zur gesunden Ernährung sind. Er bezeichnete diese Substanzen als „Aktivatoren“ oder „Katalysatoren“, denn von ihrem Vorhandensein hängt die Assimilation aller anderen Nährstoffe in unserer Nahrung – Proteine, Mineralstoffe und wasserlösliche Vitamine – ab. „Es kann sich also trotz eines reichen Angebots an Mineralstoffen in den konsumierten Nahrungsmitteln ein Mineralienmangel entwickeln, wenn die entsprechenden Mineralstoffe wegen fehlender fettlöslicher Aktivatoren nicht verwertet werden können“, schrieb Price. „Für die [Nährstoff-]Aufnahme werden nämlich weitere Substanzen benötigt, insbesondere fettlösliche Vitamine. Nach neuesten Erkenntnissen hängt die Aufschlüsselung unserer modernen Nahrung jeweils von der Aufnahme und Nutzung ausreichender Mengen von speziellen aktivierenden Substanzen und insbesondere von Vitaminen ab, die der Körper benötigt, um die in den Nahrungsmitteln enthaltenen Mineralstoffe für das menschliche System verfügbar zu machen.“

Fettlösliche Aktivatoren sind beispielsweise in Butterfett, Fischölen, Innereien, Fischen, Meeresfrüchten, Eiern und tierischen Fetten enthalten – allesamt Substanzen, die unsere modernen Ernährungsgurus als ungesund abgestempelt haben. Der für die Mineralstoffabsorption katalytisch extrem wirksame Price-Faktor beziehungsweise Aktivator X findet sich in Lebensmitteln, die den verschiedenen Urvölkern als heilig galten – Leber und Muskelfleisch, Lebertran, Fischeier oder auch Butter von Kühen, die sich von Frühjahr bis Herbst von rasch wachsenden Gräsern auf ihren Weiden ernährten. Diese wertvollen Lebensmittel sind fast vollständig aus der amerikanischen Ernährung verschwunden. Gleichzeitig fordern moderne Zivilisationskrankheiten einen zunehmend höheren Tribut und führen zu Leid und wirtschaftlichen Belastungen.

Weston Price fiel auf, dass die von ihm untersuchten Gruppen künftige Eltern – und zwar Mütter und Väter vor der Zeugung sowie schwangere Frauen –, aber auch heranwachsende Kinder mit ganz besonderen Lebensmitteln versorgten. Sie schrieben bestimmte Abstände zwischen den Geburten vor, damit die Mütter ihre Nährstoffreserven für spätere Kinder wieder auffüllen konnten. Vor allem aber gaben sie ihre Weisheit in Bezug auf Ernährung an die jungen Menschen weiter und sicherten so die Gesundheit künftiger Generationen. Diese Weisheit steht in starkem Kontrast zu den Praktiken moderner Eltern, die völlig unbekümmert an ihre Elternschaft herangehen und ihre Kinder von klein auf mit raffinierten und übersüßten Lebensmitteln verwöhnen.

Aus den Forschungen von Price lassen sich weitreichende Schlüsse ziehen. Wenn der zivilisierte Mensch überleben will, muss er das grundlegende Ernährungswissen der Urvölker wieder in seinen modernen Lebensstil einbeziehen. Er muss den Verlockungen der modernen Lebensmittel widerstehen, die die Regalreihen der Supermärkte füllen, und wieder zu der ganzheitlichen, nährstoffreichen Nahrung seiner Vorfahren zurückkehren. Er muss den Erdboden durch ungiftige, biologische Anbaumethoden wieder gesunden lassen. Und er muss dem „größten Fehler der modernen Ernährungsweise“ ein Ende bereiten: der allmählichen Umstellung von Lebensmitteln, die reich an fettlöslichen Aktivatoren sind, auf Ersatz- und Imitationsstoffe aus Pflanzenölen, Füllstoffen, Stabilisatoren und Zusatzstoffen.

Die Price-Pottenger-Stiftung für Ernährung (Price-Pottenger Nutrition Foundation; PPNF) hat sich der Aufgabe verschrieben, dem modernen Menschen die Forschungsarbeiten von Weston Price zur Verfügung zu stellen und deren Umsetzung in die Praxis zu unterstützen. Als gemeinnützigem Bildungsunternehmen obliegt es der PPNF, die kostbaren Dias und Aufzeichnungen von Weston Price sowie seine Forschungsarbeiten über sonstige Aspekte der Zahnheilkunde aufzubewahren. Die Stiftung archiviert zudem die Forschungsarbeiten einiger anderen Pioniere auf dem Gebiet der Ernährung und versorgt die Öffentlichkeit mittels ihrer Bibliothek, ihrem vierteljährlich erscheinenden Journal und einem Katalog sorgfältig ausgewählter Buchtitel mit entsprechenden Informationen.

Vor allem aber stellt die Stiftung Quellen und Materialien zur Verfügung, um Menschen zu helfen, die sich auf das äußerst befriedigende Unterfangen einlassen wollen, sich der Dekadenz unserer Lebensmittelversorgung und der Perversion unserer Essgewohnheiten, die unserem körperlichen Verfall Vorschub leisten, entgegenzustemmen. Die PPNF engagiert sich für die praktische Anwendung der Prinzipien, die Weston Price und diejenigen aufstellten, die in seine Fußstapfen traten. Der Bogen spannt sich von Bodenverbesserung, artgerechter Viehzucht, chemiefreier Landwirtschaft und chemiefreiem Gartenbau über schadstofffreien Wohnungsbau bis hin zu holistischen medizinischen Therapien und nichttoxischer Zahnheilkunde. Vor allen Dingen aber geht es um eine vernünftige Nahrungsmittelauswahl und um angemessene Zubereitungsarten, damit alle Generationen bei bester Gesundheit bleiben können.

Genauso wie Weston Price, der es ablehnte, sich mit irgendwelchen kommerziellen Produkten in Verbindung bringen zu lassen, bewahrt sich auch die Price-Pottenger-Stiftung für Ernährung ihre vollständige Unabhängigkeit von kommerziellen Interessen oder staatlicher Einflussnahme. Die Stiftung ist auf die großzügige Unterstützung ihrer Mitglieder sowie auf Zuwendungen und Vermächtnisse angewiesen. Nur so kann sie weiterhin die ihr anvertrauten Informationen bewahren und sie denjenigen zur Verfügung stellen, die daraus Nutzen ziehen wollen. Wir möchten Sie auffordern, sich der Price-Pottenger-Stiftung für Ernährung anzuschließen. So können Sie von den angebotenen Leistungen profitieren und die wichtige Mission der Stiftung unterstützen. Ihre Mitgliedschaft und Ihre finanzielle Unterstützung können ausschlaggebend dafür sein, ob wir einer Zukunft entgegengehen, in der sich die Menschheit bester Gesundheit erfreut – oder ob wir überhaupt keine Zukunft haben werden.

Price-Pottenger-Stiftung für Ernährung  
7890 Broadway  
Lemon Grove, CA 91945  
[www.price-pottenger.org](http://www.price-pottenger.org)  
[info@price-pottenger.org](mailto:info@price-pottenger.org)

## Vorwort

Es ist seit Langem bekannt, dass sogenannte „Wilde“ oder Menschen, die unter primitiven Bedingungen leben, im Allgemeinen ausgezeichnete Zähne haben. Dies geht aus den sporadischen Aufzeichnungen von Reisenden, Forschern und Wissenschaftlern hervor, die bei einigen indigenen Völkern unserer Zeit Untersuchungen durchführten. Ein noch stärkeres Indiz liefern neuere Zahnuntersuchungen an Skelettfunden von Wilden oder ausgestorbenen Volksgruppen. Genauso bekannt ist, dass sich die Zähne der meisten zivilisierten Völker in einem desolaten Zustand befinden und oft bereits im Verfall begriffen sind, noch ehe sie vollständig durchbrechen. Zahnkaries geht häufig mit Parodontose einher und kann zu weiteren gesundheitlichen Komplikationen führen. Bereits seit mehr als einer Generation versetzt dies die Zahnmediziner in Unruhe, und das mit Recht. Viele aufwendige Forschungsarbeiten und Experimente befassten sich bereits mit der Ätiologie und Eindämmung von Zahnkaries. Dennoch kann ich nicht behaupten, dass das Problem gelöst wäre – unsere Zahnärzte sind nach wie vor damit beschäftigt, unseren Kavitäten durch Bohren und Füllen beizukommen. Es gibt aber mittlerweile jede Menge stichhaltige Beweise dafür, dass Zahnkaries weitgehend auf mangelhafte Ernährung oder Ernährungsfehler zurückzuführen ist.

Da wir seit Langem wissen, dass Angehörige von Naturvölkern hervorragende und zivilisierte Menschen schreckliche Zähne haben, erscheint es mir besonders töricht, alle unsere Aufmerksamkeit nur auf die Frage zu konzentrieren, warum unsere Zähne in einem so erbärmlichen Zustand sind, ohne uns auch nur einmal die Frage zu stellen, warum die Zähne der ursprünglichen Völker so gut sind. Dr. Weston Price scheint als Einziger über genügend gesunden Menschenverstand verfügt zu haben, um seine Untersuchungen über die mutmaßlichen Ursachen von Zahnerkrankungen auch auf die Ernährungsweisen auszudehnen, die mit gesunden Zähnen in Verbindung gebracht werden können. Mit anderen Worten, Dr. Price gelang eine so epochale Forschungsleistung, dass andere Forscher sich beschämt die Frage stellen müssen, warum sie nicht selbst auf diese Idee gekommen sind. Hier zeigt sich einmal mehr, dass wahrhaft begabte Wissenschaftler in der Lage sind, das Offenkundige wertzuschätzen.

Dr. Price fand also heraus, warum urtümlich lebende Menschen gute Zähne haben und warum sich der Zustand ihrer Zähne verschlechtert, sobald sie sich der Zivilisation anschließen. Doch das war Dr. Price noch nicht genug. Er schickte sich an, das bei den Naturvölkern entdeckte Wissen auf die Probleme von deren weniger intelligenten, zi-

vilisierten Brüdern anzuwenden. Ich denke, wir müssen zugeben, dass „primitive“ Völker, die über genügend Wissen verfügen, um die Dinge zu essen, die ihre Zähne gesund erhalten, uns intelligenzmäßig in Ernährungsfragen überlegen sind. Dr. Price hat daher meiner Meinung nach etwas geschrieben, was man gemeinhin ein „äußerst bedeutendes Buch“ nennt. Der Hauptunterschied zwischen der Arbeit von Dr. Price und der vieler anderer besteht darin, dass im Fall von Dr. Price diese Bezeichnung wirklich zutrifft. Ich grüße Dr. Price mit aufrichtiger Bewunderung (und einem Anflug von Neid), da er etwas herausgefunden hat, das ich gerne selbst herausgefunden hätte.

Earnest A. Hooton  
Universität Harvard  
21. November 1938

## Vorwort zur 4. Ausgabe 1970

Wenn wir die Tragweite der Arbeit von Dr. Price und die von anderen beigetragenen, bestätigenden Befunde vollständig erfassen wollen, müssen wir in Begriffen wie Ökologie und Zellstoffwechsel denken – denn unsere Ära synthetischer Chemikalien hat die Beobachtungen von Dr. Price verkompliziert. Einfach gesagt, bezeichnet Ökologie die wechselseitigen Beziehungen zwischen Menschen, Land- und Wassertieren, Vögeln, Vegetation und allen anderen Lebensformen zum lebendigen Erdboden und der Umwelt insgesamt. Im Laufe vieler Jahrhunderte verwandelte sich das relativ einfache Leben der ursprünglichen Menschen und Tiere in eine komplexe, künstliche, auf Chemikalien setzende Zivilisation, und dies brachte neue, schwer zu lösende Anpassungsprobleme mit sich. Frische Lebensmittel von fruchtbaren Böden und aus dem Meer wurden überwiegend durch raffinierte, verarbeitete und haltbar gemachte Produkte mit weit geringerem Nährwert ersetzt. (Dies lag auch daran, dass die industrielle Revolution eine Migration in die Städte auslöste, was wiederum eine Nachfrage nach Lebensmitteln schuf, die über weite Strecken transportiert und gelagert werden konnten, ohne zu verderben.)

In den vergangenen 200 Jahren ging die natürliche Fruchtbarkeit des Erdbodens immer weiter zurück. Wenn es früher zu Ernteaussfällen kam, verließen die Bauern einfach ihr Land und zogen weiter Richtung Westen, in noch unberührte Gegenden. In späteren Zeiten konnte die Bodenfruchtbarkeit durch Dünger aus tierischen und pflanzlichen Rückständen wirksam bewahrt werden. Erst in jüngster Zeit ermöglichte das Aufkommen künstlicher, stark stickstoffhaltiger Düngemittel den Landwirten eine ununterbrochene Landnutzung, ohne die Erde jemals brach liegen zu lassen. Der alte Brauch, die Erde ruhen zu lassen, sorgte früher für die Vermehrung der Bodenorganismen. Diese setzten dann die Nährstoffe frei, auf die die künftigen Feldfrüchte angewiesen waren. Die modernen Landwirte werden oftmals gegen ihr besseres Wissen genötigt, ihre Arbeit zu mechanisieren und ihren Anbau auf Monokulturen umzustellen, die sie mit künstlichen Düngern, Pestiziden und Herbiziden bearbeiten. Denn nur so können sie angesichts einer ruinösen Besteuerungspraxis, inflationärer Entwicklungstendenzen und laufend steigender Produktionskosten noch bestehen. Dies bescherte uns Quantität statt Qualität, die allmähliche Zerstörung der obersten Bodenschichten und den Verlust von Mineralstoffen in den verschiedenen Bodenschichten. Dr. William Albrecht von der Universität Missouri hat diese Entwicklung sehr gut dokumentiert.

Unsere Märkte werden mit attraktiven, aber relativ geschmacklosen Obst- und Gemüsesorten überschwemmt. Der Proteingehalt von Weizen und anderen Getreidesorten nimmt mehr und mehr ab – ein deutliches Anzeichen für nachlassende Bodenfruchtbarkeit. Bei tierischen Lebensmitteln wie Geflügel oder Rindfleisch lassen sich ähnliche Tendenzen beobachten. Geflügel wird oftmals auf engstem Raum eingepfercht und vom Menschen nach Gutdünken gefüttert. Häufig tritt Leberzirrhose auf, und die Eier sind von minderer Qualität. Dem Tierfutter werden außerdem Antibiotika, Schilddrüsenmedikamente und Hormone beigelegt, die zu Sterilität, Myxödemem oder Wasse-ransammlungen in den Geweben führen. Damit soll eine schnellere Gewichtszunahme bei geringerem Futtermittelverbrauch erreicht werden. Die Vorteile für die Züchter liegen auf der Hand, der Nutzen für die Verbraucher bleibt dagegen fragwürdig.

In der heutigen Zeit ist der Mensch in zunehmendem Maß Tausenden von Chemikalien in der Luft, in der Nahrung und im Wasser ausgesetzt. Hinzu kommt die Einnahme von aus freien Stücken gewählten oder aber verordneten Medikamenten. Der Kontakt mit Chemikalien erfolgt durch Lebensmittelzusätze, Pestizide, Herbizide, Nitrate und die Emissionen moderner Industrien. Oftmals handelt es sich um Steinkohleleerprodukte oder deren Derivate oder um andere synthetische chemische Verbindungen, die der Biochemie des Menschen völlig fremd sind.

Pestizide aus lange haltbaren Chlorkohlenwasserstoffverbindungen, wie beispielsweise DDT, haben unsere Nahrungskette bereits durchdrungen. Zumindest in einigen Gegenden haben 2,4-D und 2,4,5-T – oftmals kontaminiert mit dem hochtoxischen, teratogenen 2,3,7,8-Tetrachlordibenzo-*p*-dioxin – Eingang in unsere Lebensmittels- und Wasserversorgung gefunden. Das gilt auch für andere Chordiphenyle, die im Rahmen moderner industrieller Produktion anfallen. Diese Verbindungen könnten sogar noch gefährlicher sein als DDT. Erst vor Kurzem wurde nachgewiesen, dass 2,4-D und 2,4,5-T bei Tieren Geburtsschäden auslösen können.

Rückstände von DDT und verwandten Chemikalien findet man heute in den meisten Lebewesen von der Arktis bis zur Antarktis und natürlich auch im Plankton, das nicht nur den Fischen als Lebensgrundlage dient, sondern auch für unsere lebensnotwendige Sauerstoffversorgung unerlässlich ist. Mittels Biomagnifikation gelangen diese Chemikalien auch zunehmend in die Organismen von Wirbeltieren, die weit oben in der Nahrungskette stehen. Pelikane und Weißkopfadler sind vom Aussterben bedroht, weil DDT die Bildung von harten Eierschalen beeinträchtigt. Die anormale Weichheit der Schalen scheint die Folge einer extrem raschen Zersetzung von Sexualhormonen durch Leberenzyme zu sein, ein Vorgang, der durch DDT angeregt wird. (Aufgrund dessen zerbrechen die brütenden Vögel oft ihre Eier, ehe die Jungen schlüpfen können.) Viele andere Vögel könnten das gleiche Schicksal erleiden. Aber auch bei Säugetieren können ähnliche Mechanismen wirken und zu ebenso bizarren und möglicherweise irre-

versiblen Veränderungen bei der Fortpflanzung führen. Unter Umständen brauchen wir uns also über die „Bevölkerungsexplosion“ keine Gedanken mehr zu machen.

Umfragen über Ernährungsgewohnheiten in den USA und in Kanada haben gezeigt, dass Mangelernährung auf diesem Kontinent ebenso verbreitet ist wie in den „rückständigen Ländern“. Dieses Problem, das Menschen aus allen Bevölkerungsschichten betrifft, scheint damit zusammenzuhängen, dass zu wenig Wert auf die Produktion wirklich nahrhafter Lebensmittel gelegt wird und es an Wissen mangelt, was die Auswahl, Zubereitung und Verwendung der auf dem Markt verfügbaren Lebensmittel anbelangt. Da die meisten von uns aufgrund eines schlechten Erbguts zudem „Ernährungskrüppel“ sind, benötigen viele von uns eine weit größere Menge an Vitaminen, Metallen, Spurenelementen, Fettsäuren und Aminosäuren, als auch die beste Nahrung sie bieten kann – so entsteht ein Bedarf, der nur mithilfe von Nahrungsergänzungen gedeckt werden kann.

Nicht zuletzt müssen wir uns mit den unausweichlichen Folgen unseres verschwenderischen und missbräuchlichen Umgangs mit natürlichen Ressourcen auseinandersetzen. Die göttlichen und natürlichen Gesetze sind unerbittlich. Wenn wir über längere Zeit hinweg dagegen verstoßen, hat das Folgen. Wie der Autor es so treffend ausdrückte: „Das Leben in all seiner Fülle entfaltet sich nur, wenn wir die Gesetze von Mutter Natur befolgen.“

Die von Dr. Price gemachten Beobachtungen führen uns drastisch vor Augen, was mit Naturvölkern überall auf der Welt geschieht, wenn sie die traditionelle Weisheit aufgeben, die sie viele Generationen lang gesund erhalten hat. In unserer zunehmend urbanisierten Gesellschaft haben wir die fundamentalen Grundlagen einer gesunden Ernährung fast vollständig verlernt. Wenn wir uns nicht ändern, könnte unsere Spezies bald in Vergessenheit geraten.

Die vorliegende traditionelle Ausgabe des Werks von Dr. Price wird Ärzte und Zahnärzte hoffentlich dazu animieren, die Erkenntnisse von Dr. Price in ihrer Praxis anzuwenden. Heute dürfte dieses Wissen auf eine empfänglichere Öffentlichkeit treffen, als dies in der Vergangenheit der Fall war.

Wir können die Uhr nicht zurückdrehen, und wir können nicht vollständig zur Lebensweise unserer Vorfäter zurückkehren, die jederzeit frische Nahrungsmittel von fruchtbaren Böden zur Verfügung hatten.

Wir können – und müssen – aber alles uns Mögliche unternehmen, um deren Grundwissen zumindest in modifizierter Form anzuwenden. Vielleicht können wir auf diese Weise wenigstens einen Teil des angerichteten Schadens wiedergutmachen. Dazu möchte ich aufgrund meiner über 35-jährigen klinischen Erfahrung folgende Vorschläge unterbreiten:

(1) Rasche Reduzierung von industriellen Emissionen, besonders von Fluoriden, die heute Luft, Wasser und Nahrung belasten, mittels bundesstaatlicher, staatlicher und lokaler Kontrollen.

(2) Sofortiges Verbot von ungetesteten Lebensmittelzusätzen. Beschränkung der getesteten, für harmlos befundenen und für den Konsum zugelassenen Lebensmittelzusätze auf das absolute Minimum.

(3) Rasche Verminderung des Einsatzes von langfristig wirkenden Pestiziden und Herbiziden, soweit deren Unschädlichkeit nicht nachgewiesen wurde, außer in Notsituationen, beispielsweise zur Eindämmung von Malaria. Verbot des Verkaufs von Pestiziden an Privathaushalte. Kontrolle von Insekten und Unkräutern durch andere Methoden, beispielsweise durch Bodenverbesserung. Wohlgenährte Pflanzen können sich besser gegen Insekten und Pilze wehren als mangelernährte Pflanzen.

(4) Warnender Hinweis an die Bevölkerung und Aufklärung darüber, dass alle Petrochemikalien in der Nahrung, im Wasser, in der Luft, in Pestiziden, in Kosmetika, in Reinigungsmitteln, in Arzneimitteln oder an anderen sonstigen Berührungspunkten in der Umwelt potenziell für viele, wenn nicht sogar für alle Menschen gefährlich sind. Je weniger Kontakt, umso besser.

(5) Aufklärung der Bevölkerung über die Grundlagen der gesunden Ernährung. Wenn wir überleben wollen, muss dieses Wissen vom Kindergarten bis zur Hochschule vermittelt werden. Aus der Weisheit der Naturvölker lernen wir, dass normale, gesunde Babys dann geboren werden, wenn sich die Eltern *vor der Zeugung* und die Mutter während der Schwangerschaft optimal ernährt haben. Das Stillen ist äußerst wichtig, und es sollte von einer Ernährung begleitet werden, die reichlich Rohkost und unverarbeitete Nahrungsmittel enthält. Die meisten Geburtsschäden sind unnötig. Gute Knochen, gute Muskeln, eine attraktive Haut, ein ausgewogenes Hormonsystem, eine gesunde Leber, eine gesunde Fortpflanzungsfähigkeit, hohe Intelligenz und gutes Aussehen – das alles hängt von einer guten Ernährung ab. Unser Volk muss den Wert der Nahrung wieder erkennen. Nährstoffreiche Lebensmittel müssen auch nicht notwendigerweise teuer sein. (Sogar heute leben noch viele russische Bauern von Gemüsesuppen, hartem Roggenbrot und ab und zu ein wenig Fleisch. Den Berichten zufolge haben sie hervorragende Zähne und erfreuen sich bester Gesundheit.)

(6) Kompostierung der in den Städten anfallenden Abfälle zur Verwendung als Dünger: organisches Material, Mineralstoffe und Spurenelemente werden so wieder unseren ausgelaugten Böden zugeführt. Gleichzeitig Reduzierung von synthetischen Düngern mit hohem Stickstoffgehalt, die unser Wasser und unsere Lebensmittel belasten. Aufklärung der Landwirte über die wirtschaftliche Realisierbarkeit dieser alternativen Herangehensweise.

(7) Steigerung der Qualität anstatt der Quantität der Lebensmittel. Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen tragen viel mehr zum Überleben bei als Lebensmittel mit mehr Kalorien, aber weniger Nährstoffen. Kalorien alleine reichen nicht aus.

(8) Nach dem von Dr. Roger Williams postulierten Konzept der „biochemischen Individualität“, das von der erblich bedingten Blockierung einzelner Enzyme ausgeht, müssen manche Patienten auch bei einem normalen Stoffwechsel zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe zu sich nehmen. Der jeweilige Arzt kann nach seiner persönlichen Erfahrung und seinem Wissen diese Nahrungsergänzungen zusätzlich zu einer angemessenen Grunddiät verschreiben.

(9) Abgesehen von einer genauen Untersuchung des Nährwerts der Lebensmittel – was nur wenige Menschen tun werden – gibt es einige einfache Schritte, die jeder Mensch befolgen kann. Würde dieses Wissen allgemein öffentlich zugänglich gemacht und weltweit befolgt werden, wären die unmittelbaren und langfristigen Folgen kaum abzuschätzen. Die ersten Ergebnisse würden sich sicherlich bereits nach sechs Monaten einstellen. Es geht um folgende Schritte:

- (a) Reduzierung des Konsums von Zucker in jeder Form auf ein absolutes Minimum.
- (b) Kein Weißbrot oder gewöhnliches Vollweizenbrot. Essen Sie nur Vollkornbrot aus frisch gemahlenem Getreide ohne chemische Zusätze. (Um solches Brot herzustellen, müsste jede Gemeinde über eine Mühle und geeignete Bäckereien verfügen.) Essen Sie Natur- oder Wildreis anstelle von weißem, poliertem Reis. Dank solch einfacher Änderungen der Lebensmittelherstellung und Essgewohnheiten könnten wir weit mehr Proteine, Vitamine des B-Komplexes, Mineralstoffe und Vitamin E zu uns nehmen. Die Bedeutung von Vitamin E für den Menschen wurde erst vor Kurzem entdeckt. (Es ist ein erschreckender Gedanke, dass im letzten Jahrhundert Millionen Tonnen wertvoller Nährstoffe unseren Lebensmitteln entzogen und an Tiere verfüttert wurden.)
- (c) Konsumieren Sie, soweit verfügbar, nur frische Früchte, Gemüsesorten, dunkelgrüne Salatblätter und andere Grünpflanzen wie Brunnenkresse, die von fruchtbaren Böden stammen und nicht mit Insektiziden behandelt wurden. Wegen möglicher Pestizidrückstände sollte man gewöhnliches Obst schälen und Gemüse sorgfältig waschen. Es ist von Vorteil, sich zu Hause einen eigenen Garten anzulegen. Gefrorenes oder in Dosen konserviertes Obst und Gemüse kann nahrhaft sein, ist aber weniger zu empfehlen. Dämpfen oder kochen Sie Gemüse, das Sie nicht roh verzehren, nur leicht und verwenden Sie das Kochwasser für Tomatensaft-Cocktails oder Suppen.
- (d) Sprossen von Bohnen, Alfalfa und anderen Saaten enthalten wichtige Nährstoffe und keine Schadstoffe. Man kann sie in jeder Küche heranziehen. Es scheint vernünftig, mindestens 60 Prozent aller Lebensmittel roh zu verzehren.
- (e) Vermeiden Sie abgestandene Fette und konsumieren Sie keine Lebensmittel, die in mehrmals verwendeten Ölen zubereitet werden, wie beispielsweise gewöhnliche Kartoffelchips, Pommes frites und Ähnliches. Die von Robert S. Ford zusammengetragenen vorläufigen Ergebnisse deuten darauf hin, dass bereits ranzig gewordenes Fett, nicht aber tierisches Fett an sich, der wahre, für Arteriosklerose verantwortliche Übeltäter sein könnte. Abgestandene Fette finden sich beispielsweise in Brot, Kräckern, Backwaren und kommerziell verarbeitetem Getreide aus raffiniertem Mehl.

Alleine durch die Vermeidung der in (a) und (b) genannten „leeren Kalorien“ können wir unsere Widerstandskraft gegen Infektionen erhöhen, die seltsamen und belas-

tenden Symptome der reaktiven Hypoglykämie deutlich mildern, die Zahl der Angriffe sogenannter „Viren“ verringern, neue Energie und mehr Lebensfreude gewinnen und nach und nach die Häufigkeit degenerativer Erkrankungen herabsetzen, die ein Merkmal unserer Zivilisation zu sein scheinen. Sobald schwere pathologische Zustände weggefallen sind, werden wir rasch eine positive Entwicklung beobachten können – auch wenn wir uns noch nicht gleich auf „tausend erfasste Fälle“ stützen können. Ein gesunder Körper ist sowohl gegenüber Chemikalien als auch gegenüber den Angriffen von Viren und Bakterien deutlich widerstandsfähiger.

Die Price-Pottenger-Stiftung ist Frau Monica Price, der Witwe von Dr. Price, die Dr. Price so engagiert unterstützte, sowie der Familie Pottenger für deren unschätzbaren Beitrag zu großem Dank verpflichtet. Sie waren es, die unserer Organisation die wissenschaftlichen Arbeiten dieser Pioniere der Ernährungswissenschaft anvertrauten, damit wir sie nicht nur erhalten, sondern die Öffentlichkeit auch über die Erkenntnisse dieser beiden Männer informieren können. Die Stiftung möchte auch unserer Kuratorin Alfreda F. Rooke, die den Traum von Dr. Price teilte, dem Direktorium für seinen selbstlosen Einsatz und den vielen Menschen ihren Dank aussprechen, die in loyaler Weise wichtige Beiträge zu unserer Arbeit geleistet haben. Viele von ihnen konnten am eigenen Leib die Wohltaten erfahren, die eine Befolgung vernünftiger Ernährungsprinzipien ihnen bescherte.

Wir hoffen, uns dieses Vertrauens würdig erweisen zu können und freuen uns über die Unterstützung aller, die jetzt oder in der Zukunft erkennen, wie wichtig dieser fundamentale Ansatz für das Überleben unserer Zivilisation ist.

Granville F. Knight, MD  
Gründungspräsident der Weston-A.-Price-Memorial-Stiftung  
(heute: Price-Pottenger-Stiftung für Ernährung),  
der 17 Jahre für die Stiftung tätig war

## Reminiszenzen des Großneffen von Dr. Weston A. Price

*Donald Delmage Fawcett*

Die meisten Menschen lernen Dr. Price durch seine wissenschaftlichen Schriften, Bücher und Forschungsarbeiten kennen. Für mich war er ein naher Verwandter, da ich als sein Großneffe im Haus von Minetta Emily Price lebte, der Schwester von Dr. Price. Meine Großmutter Minetta war die Älteste von zwölf Geschwistern. Weston Andrew Valteau Price war das neunte Kind von Andrew Valteau Price, einem kanadischen Farmer und Laienprediger, und Adelaide DeMille, der vorausschauenden Mutter, die sich für ihre Kinder aufrichtig die bestmögliche Ausbildung wünschte.

Andrew Valteau Price wurde 1870 in Süd-Ontario geboren und wuchs auf der 80 Hektar großen Farm seiner ursprünglich walisischen Familie auf, die liebevoll Eagle-Rock-Farm genannt wurde. Die Familie brachte zwei Zahnärzte, einen Arzt, einen Erfinder, einen methodistischen Priester und einen Landwirt hervor. Ich wurde nach dem einzigen Kind von Dr. Price benannt, das ein Jahr vor meiner Geburt wegen eines infizierten Wurzelkanals verstorben war. Dieses Ereignis war der Auslöser für die 1.174 Seiten umfassenden Forschungsarbeiten von Dr. Price: „Dental Infections Oral and Systemic“ und „Dental Infections and the Degenerative Diseases“.

John Price, der Urgroßvater von Dr. Price, und seine junge Quäker-Ehefrau Ester Lyons hatten ihr Farmland durch abenteuerliche Pionierarbeit und gegen viele Widerstände der Wildnis abgerungen. Der Zimmermann Thomas Price, der Großvater von Dr. Price, errichtete an der Stelle, an der ein Bach über Felsen hinweg in einen natürlichen Teich stürzte, ein Sägewerk. Da gutes Hartholz reichlich zur Verfügung stand, konnte Thomas Price ein schönes Haus errichten, in dem eine Generation später Andrew und Adelaide ihre Kinder großzogen.

Das ganze Jahr über gab es auf der Farm für jeden etwas zu tun, besonders während der kurzen Sommer in Ontario. Aber natürlich blieb auch ein wenig Zeit für Zerstreuungen. Onkel Weston erzählte mir, dass er manchmal ein paar Stückchen Fleisch vom Abendessen abzweigte und sie draußen in die Luft warf, damit sein Hund sie verspeisen konnte. Aus einer spitzbübischen Laune heraus vertauschte Weston das Fleisch manchmal gegen ein in Essig eingelegtes Stückchen Gemüse. Der Hund war, gelinde gesagt, von dem Tausch nicht besonders begeistert, aber er lernte auf diese Weise et-

was über Westons Philosophie, nämlich dass man für gute Sachen auch mal etwas Saures schlucken muss.

Die findige Entschlossenheit seiner Vorfahren, mit der sie alle Schwierigkeiten überwunden hatten, betrachtete Weston als Lebenslektion, die er sich wirklich zu Herzen nahm. Als Junge berichtete er in einem Schulaufsatz seinem Lehrer, wie ein älterer Junge ihn ausgenutzt hatte, und er ihm, weil er nicht klein begeben wollte, seinerseits ein Schnippchen geschlagen hätte. Westons Schule war in einem typischen Backsteingebäude untergebracht und stand unter der strengen Leitung einer Direktorin, die alle Kinder an ihrem ersten Schultag mit einem Kuss begrüßte, von da an aber kein Erbarmen zeigte und niemanden bevorzugte.

Hinzu kam die Erziehung im Elternhaus, denn seine Mutter Adelaide war in jungen Jahren selbst auf eine Karriere als Lehrerin vorbereitet worden.

30 Jahre vor Westons Geburt hatten vorausschauende Bürger des Dorfes Newburgh in Ontario wenige Kilometer südlich der Eagle-Rock-Farm die weiterführende Schule Newburgh Academy gegründet. Damals verfügten nur fünf weitere Gemeinden über eine solche Einrichtung. Dank einer fähigen, gut qualifizierten Lehrerschaft erwarb sich diese Schule einen beneidenswert guten Ruf, und für alle Mitglieder der Familie Price, die sie besuchten, schuf sie gute Voraussetzungen für ihre spätere Weiterbildung auf College-Ebene.

Weston und sein Bruder Frank entschieden sich beide für die Zahnmedizin. Eines Tages saßen sie beide auf einem Bordstein vor der Universität Toronto und diskutierten über das Für und Wider der für sie infrage kommenden Hochschulen. Frank beschloss, sich in Toronto einzuschreiben, während Weston wild entschlossen war, die Universität von Michigan in Ann Arbor zu besuchen.

Nach seinen Abschlüssen als Zahnarzt und Doktor der Medizin beschloss Weston, eine Praxis in Grand Forks in North Dakota zu eröffnen, was auf jeden Fall ein abenteuerlicher Plan war. Kurz darauf ereilte ihn ein Schicksalsschlag und er erkrankte so schwer an Typhus, dass er beinahe starb. Sein ältester Bruder Albert, ein Erfinder und Geschäftsmann, der in Cleveland in Ohio lebte, reiste sofort nach Westen, um ihn heim nach Eagle Rock zu begleiten, sobald sein ausgezehrter körperlicher Zustand dies zuließ. Zuhause kam Weston nach und nach wieder zu Kräften.

Minettas Ehemann William Delmage, der über eine großartige, intuitive Weisheit verfügte, nahm Weston mit zu dem etwa 65 Kilometer entfernten Massanoga-See (der heute Mazinaw-See heißt), um dort zu zelten und zu angeln. Frische Luft, Sonnenschein, gutes Wasser, Lachse, Forellen, Heidelbeeren, wilde Himbeeren und vermutlich auch Kleinwild trugen enorm zu Westons Genesung bei. William war ein sehr religiöser Christ und wir können davon ausgehen, dass er und Weston gemeinsam für die Wiederherstellung eines robusten Gesundheitszustands beteten. Auf jeden Fall machten der schöne Massanoga-See und die gegenüber dem halbmondförmigen Ufer aufrä-

genden, majestätischen Granitfelsen Eindruck auf Weston, und der Ort kam ihm vor, als hätte Gott ihn ausgewählt, um die Menschen Demut zu lehren.

Damals beschloss er, später dorthin zurückzukehren, um einen Rückzugsort mit einem rustikalen Hotel und Hütten zu schaffen, an dem andere Menschen die gleichen Erfahrungen machen konnten. Diesen Plan hat er tatsächlich umgesetzt. Heute befindet sich die jährlich von Tausenden von Besuchern aufgesuchte Anlage inmitten des unberührten Provinzparcs Bon Echo nördlich von Cloyne in Ontario. Weston verlieh seiner Liebe für diesen Ort bei vielen Gelegenheiten Ausdruck. Ihm war vollkommen klar, dass er dort Inspiration für seinen Geist und Erholung für seinen Körper erfahren hatte. Nach seiner Heirat mit Florence Anthony aus Brampton in Ontario verbrachte das Paar seine Flitterwochen natürlich in Bon Echo! Nicht jede junge Braut wäre ange-tan gewesen, wenn sie an einer Bedarfshaltestelle in Kaladar aus dem Zug steigen, 30 Kilometer bis zum südlichen Ende des Sees auf holprigen Straßen mit einem Planwagen zurücklegen und dann noch 10 Kilometer bis zu einem primitiven Campingplatz hätte wandern müssen. Aber Tante Flo war mutig, und Erlebnisse wie dieses bereiteten sie bestens auf das vor, was ihr später als Begleiterin von Weston auf seinen Weltreisen zur Erforschung der Zahngesundheit und des körperlichen Zustands verschiedener Völker bevorstehen sollte.

Ein umgebautes dreistöckiges Wohnhaus in Cleveland in Ohio diente Weston während seiner aktiven Jahre als Praxis. Die Räume hatten hohe Decken, es gab ein breites Treppenhaus in der Mitte, und außer seinem privaten Büro standen Weston noch ein Warteraum und vier Behandlungsräume mit Behandlungsstühlen zur Verfügung. Im ersten Stock befanden sich ein großes Labor und ein Röntgengerät. Seine Praxis wuchs, und er stellte weitere Zahnärzte ein. Nach wie vor führte er jedoch die Erstuntersuchungen selbst durch und legte für jeden Patienten einen entsprechenden Behandlungsplan fest. Drei von Minettas Töchtern, meine Mutter eingeschlossen, arbeiteten als Zahnarzhelferinnen in der Praxis mit.

Das Leben von Weston war von jeher eng mit dem seiner Familie verbunden. Er und Albert hatten Minetta nach dem Tod von William dazu überredet, nach Cleveland zu ziehen. Regelmäßig kamen Weston und Flo am Sonntagnachmittag bei Minetta vorbei, um sie zu einer Fahrt durch die Landschaft oder eine Wanderung durch die ausgedehnten Parks der Großstadt Cleveland einzuladen. Anschließend nahmen alle gemeinsam bei Minetta ein leichtes Abendessen ein und hielten ein Schwätzchen unter Verwandten. So blieben wir über Westons neueste Forschungen und Entdeckungen auf dem Laufenden. Tante Flo erzählte uns von ihren ungewöhnlichen Erlebnissen und den interessanten Menschen, denen sie begegneten. Wenn die beiden auf Reisen waren, erhielten wir faszinierende Briefe von fernen Orten. Wenn Onkel Weston in unserer Stadt Vorträge hielt, unterstützte ich ihn immer. Meine Aufgabe war es, mich um

den Diaprojektor zu kümmern und die Bilder zu zeigen, die seinen Worten so viel Klarheit und Nachdruck verliehen.

In der Zeit, als Weston an seinem Buch „Ernährung und körperliche Degeneration“ schrieb, erstattete er uns regelmäßig Bericht über seine Fortschritte. Weston wollte mit seinem Buch sowohl Laien als auch Fachleute ansprechen. Er war der Meinung, dass jeder die Informationen auf seine persönliche Situation anwenden könnte und sollte, ohne sich notwendigerweise an die äußerst unterschiedlichen Ernährungsweisen der ursprünglichen Völker halten zu müssen. Weston wollte aufklären und vermitteln, wie man unter den verfügbaren Lebensmitteln eine weise Auswahl trifft und welche Gründe dafürsprechen. Er wies jede angebotene finanzielle Hilfe zurück und ließ sich nicht von wirtschaftlichen Erwägungen leiten. Seine unvoreingenommene Forschung finanzierte er ausschließlich aus den Erträgen seiner eigenen Praxis. Er war der unerschütterlichen Überzeugung, dass er nur so seine Integrität wahren und dem Weg folgen konnte, der ihn zu echten Tatsachen führen würde.

Weston Price mag in seiner Zeit wie ein Gesandter aus der Zukunft gewirkt haben. Er untersuchte Menschengruppen, deren Zähne und Körper der Vollkommenheit sehr nahe kamen und zeigte uns, was wir von deren außergewöhnlichen Weisheit lernen können. Er war entsetzt, wenn er sah, wie sich der Zustand dieser Gruppen mit gleichen genetischen Anlagen verschlechterte, wenn sie die moderne Lebensweise übernahmen. Seine Suche nach Antworten auf diese überaus wichtigen Fragen brachte die Ernährungswissenschaft entscheidend voran. Erst heute beginnen wir allmählich, das Ausmaß seines Werks zu erfassen. Das wiedererwachte Interesse an dem Buch von Dr. Weston Price kann dazu beitragen, die Lebensqualität der Menschen für mindestens weitere 50 Jahre zu verbessern. Das würde ihm gefallen und ihm zeigen, dass seine lebenslangen Bemühungen Früchte getragen haben.

## Kommentar eines prominenten Arztes

*David J. Getoff*

„Ernährung und körperliche Degeneration“ ist aus meiner Sicht nach wie vor die wichtigste Abhandlung über menschliche Ernährung und diätetische Gesundheit, die jemals geschrieben wurde. Obgleich jedes Jahr Tausende von neuen Büchern über Gesundheit und Ernährung auf den Markt kommen, bleibt das vorliegende Werk einmalig. Als einziges Buch zeigt es deutlich auf, worauf eine gesunde Ernährung fußt und was wirklich dazugehört. Dr. Price befasste sich detailliert mit Ernährungsweisen aus der ganzen Welt, die allesamt von alters her für hervorragende Gesundheit gesorgt hatten und beschrieb einige der Veränderungen, die nachweislich einen schlechten Gesundheitszustand und chronische Krankheiten nach sich zogen. Im Gegensatz zu den diversen Zeitungsartikeln und Fernsehsendungen, die die jeweils „aktuellen“ (und alle ein oder zwei Jahre wieder verworfenen) Ernährungstrends vermitteln, sind die von Dr. Weston Price vorgelegten Informationen seit ihrer Erstveröffentlichung im Jahr 1939 nach wie vor zutreffend und gültig. Zwar hat dieses Wissen mittlerweile interessierte Forscher und Gesundheitsexperten in aller Welt erreicht, nicht aber die breite Öffentlichkeit und die Allgemeinärzte. Ein solcher Mangel an Wissen schadet der Gesellschaft, und die öffentliche Gesundheit bleibt ungebremst in ihrer Abwärtsspirale gefangen. Gesundheitliche Störungen, die vor 100 Jahren noch kaum jemand kannte, sind heute weit verbreitet. Alle paar Jahre treten immer neue, schreckliche Krankheiten wie SARS, MRSA, West-Nil-Virus und andere auf.

Ich nehme jedes Jahr an zahlreichen wissenschaftlichen Konferenzen für Ernährungsmedizin teil, und es gibt nicht eine, bei der nicht irgendjemand das Buch, die Forschungsarbeiten oder die Tausenden von Fotos von Dr. Weston Price zur Sprache bringt. Immer geschieht das mit dem Hinweis auf eine gute Ernährungspraxis und gesundheitliche Vorsorge. Oftmals wird auch die phänomenale Katzenstudie von Dr. Francis M. Pottenger jr. erwähnt und erörtert, die zahlreiche Parallelen zur Arbeit von Dr. Price aufweist. In diesem Zusammenhang fällt häufig die Anmerkung, dass die wichtigen Erkenntnisse unserer großen Gesundheitspioniere in Vergessenheit geraten.

Die Forschungsarbeit von Dr. Price diente höchstwahrscheinlich als Grundlage für viele neuere Ernährungsmodelle und Ernährungsalternativen wie die Paläodiät, die Atkins-Diät und andere. Unsere Bevölkerung leidet an zahlreichen chronischen Krankheiten, die mit immer größeren Mengen von pharmazeutischen Arzneimitteln behan-

delt werden. Würde man an unseren Schulen doch nur die einfachen und klar verständlichen Erkenntnisse aus der Forschungsarbeit von Dr. Price vermitteln, dann könnten wir vermutlich unsere nationale Gesundheitskrise innerhalb von zehn Jahren zur Hälfte bewältigen. Kein Medikament und keine medizinische Entdeckung kann jemals auch nur annähernd so viel bewirken wie die Beachtung der Forschungsergebnisse von Weston Price und die Umstellung unserer Ernährung.

Da sich die Gesundheit meiner Patienten verbessert und sie wieder zu dem beschwerdefreien Leben vor ihrer Erkrankung zurückkehren können, werde ich oft gefragt, warum diese Informationen so wenige Menschen erreichen. Darauf kann ich nur antworten, dass Geld und Politik anstelle von Fakten und vorurteilsfreier Forschung (wie der von Dr. Price) darüber entscheiden, was der Öffentlichkeit und den Ärzten vermittelt wird. Vorbeugung und natürliche Heilung von Krankheiten sind nicht annähernd so lukrativ wie deren Behandlung (anstelle von Heilung).

Wäre es nicht schön, wenn die öffentliche Gesundheit über Machtinteressen und Profit stünde? Immer wieder wenden sich Forscher an die Price-Pottenger-Stiftung für Ernährung, um die Originalwerke der vielen Ernährungspioniere studieren zu können, die in der Bibliothek der Stiftung archiviert wurden. Ich bin Dr. Price zu tiefstem Dank für sein Buch verpflichtet, denn für mich legte es den entscheidenden Grundstock, den ich benötigte, um meine Patienten aufklären, meine Studenten unterrichten und die Ärzte, vor denen ich Vorträge halte, informieren zu können. Ich hoffe, dass die Arbeit von Dr. Price eines Tages Gemeingut wird und von der Schulmedizin die Würdigung erfährt, die sie verdient. Ich danke der Stiftung dafür, dass sie dieses Buch weiterhin verlegt und diese Informationen Gesundheitsinteressierten und Forschern aus aller Welt zur Verfügung stellt.

David J. Getoff

30. März 2006

traditioneller Naturarzt

zertifizierter klinischer Ernährungswissenschaftler

Fellow der American Association of Integrative Medicine

Produzent des Video-Kurses „Attaining Optimal Health in the 21st Century“

Mitautor von „Reduce Blood Pressure Naturally“

Referent und Lehrer

**Weston A. Price**  
**Ernährung und körperliche Degeneration**

Deutsche Erstausgabe, 2020

Übersetzung: Angelika Tessa

Korrektur: Daniel Wagner

Layout: Inna Kralovyetts



service@mobiwell.com

© Copyright 2020 für die deutschsprachige Ausgabe  
bei Mobiwell Verlag, Immenstadt

Titel der Originalausgabe: „Nutrition And Physical Degeneration“  
published by Price-Pottenger, 7890 Broadway, Lemon Grove, CA 91945

© Copyright © 1939, 1945 Weston A. Price,  
© 1970, 1989, 1997, 2003, 2004, 2006, 2008 Price-Pottenger.

ISBN: 978-3-944887-62-3

Dieses Buch verfolgt ausschließlich informatorische und didaktische Zwecke und ist nicht als medizinischer Rat zu verstehen. Bitte konsultieren Sie einen Arzt oder einen sonstigen Angehörigen eines Gesundheitsberufes, falls Sie Fragen zu Ihrer Gesundheit haben.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buchs darf vervielfältigt, abgespeichert, in eine Datenbank beziehungsweise ein anderes Datenabfragesystem eingefügt oder in irgendeiner Form mithilfe einer bereits bekannten oder erst in Zukunft entwickelten Methode ohne die vorherige ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Inhabers der Urheberrechte sowie des Herausgebers dieses Buchs verbreitet werden. Unter anderem fallen darunter alle mechanischen und elektronischen Verfahren und die Anfertigung von Fotokopien und Aufzeichnungen.