

## ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 12. Juli 2023

# James Caleb Jackson und Bernarr Macfadden: Pioniere der Naturheilkunde in Dansville, New York

Von Andrew W. Saul, Herausgeber

OMNS (12. Juli 2023) Es wurde schnell dunkel, als ich mich durch einen mit Unkraut überwucherten Spalt im Metallzaun schlängelte, der das alte Jackson Sanatorium umgab. Nein, ich war kein unentschuldigter Häftling, der sich vor der Ausgangssperre zurückschlich. Es war 1979, und ich war erst seit ein paar Jahren Dozent für Naturheilkunde. Als man mir eine Führung durch das versprach, was von diesem großartigen alten fünfstöckigen Naturheilkunde-Krankenhaus in Dansville, New York, übrig geblieben war, griff ich zu. Ich hatte kaum eine Vorstellung davon, was mich erwarten würde. Doch glücklicherweise war Henry, der Naturheilkundler, inoffizielle Hausmeister und mein Führer an diesem Spätherbstnachmittag, ein begeisterter (um nicht zu sagen fanatischer) Kenner der Werke von James Caleb Jackson, M.D. (1811-1895). Er begann sofort mit meiner Umerziehung. Denn wie die meisten Menschen wusste ich nichts über Doktor Jackson, obwohl er einer der einflussreichsten Naturheilkundler des 19. Jahrhunderts war. Jackson war ein persönlicher Freund von Frederick Douglass (*bek. Kämpfer gegen Sklaverei*) und Susan B. Anthony (*bek. Frauenrechtlerin*) und er war der Leibarzt von Clara Barton (*Gründerin des American Red Cross, des Amerikanischen Roten Kreuzes*). Es war kein Zufall, dass die erste Ortsgruppe des Amerikanischen Roten Kreuzes in Dansville gegründet wurde. (1) Jacksons Beiträge zur Ernährungsgesundheit wurden von seinem weitaus bekannteren Zeitgenossen Dr. John Harvey Kellogg weitgehend verdrängt.

Während wir uns zu einer Seitentür in den abgedunkelten Keller des Krankenhauses durchschlugen,klärte mich mein Führer auf. Zunächst erklärte er mir, dass Jackson und nicht Kellogg der wahre Erfinder der ersten trockenen Frühstücksflocken war. Jacksons "Granula" bestand im Wesentlichen aus zweimal gerösteten, zerkrümelten Vollkorn-Graham-Crackern und war weder flockig noch so erfolgreich auf dem Massenmarkt.

Wir waren jetzt in dem großen Gebäude. Ich sah mich um, und das Licht reichte gerade aus, um zu erkennen, dass ich mich in einem ehemaligen Hydrotherapie-Behandlungsraum befand. Es gab verschiedene Wannen, Heißwassertanks, Sitzbäder und Massageliegen, von denen einige noch mit ordentlich gefalteten Handtüchern ausgestattet waren, die schweigend daneben hingen.

Ich fragte, ob diese Handtücher schon seit Dr. Jacksons Zeiten dort hingen.

"Nein", sagte Henry mit einem schwachen Lächeln. "Die Einrichtung wurde später von Bernarr Macfadden betrieben und nach seinem Tod im Jahr 1955 bis 1971 als Kurort und Spa weitergeführt."



James Caleb Jackson



Bernarr Macfadden

Ach ja: Bernard Adolphus Macfadden, geboren 1868, im Alter von 11 Jahren Waise und im Alter von 35 Millionär. Er war der überaus erfolgreiche Herausgeber von populären Zeitschriften wie "True Detective" (*Wahrer Detektiv*), "Photoplay" (*Bildwiedergabe*) und "Physical Culture" (*Körperkultur*). Eine Zeit lang verkaufte Macfadden mehr Zeitschriften als Hearst am Kiosk; "True Story" (*Wahre Geschichte*) wird bis heute herausgegeben. Macfadden war auch Gründer der berühmten "New York Evening Graphic" (*New York Abendgrafik*) und war ein persönlicher Freund von George Bernard Shaw. Als typischer Gesundheitsfanatiker führte Macfadden jedes Jahr einen Gesundheitsspaziergang von New York City nach Dansville an. Dansville liegt im Landesinneren in der Nähe von Rochester, das ist eine ganz ordentliche Wanderung. Der 325 Meilen (~ 523 km) lange, von gesunder Ernährung angetriebene Marathon wurde als "Cracked Wheat Derby" (~ *Bruchweizenwettbewerb*) bezeichnet. Macfadden, ein Genie der Öffentlichkeitsarbeit, beschloss in seinen 80ern, einen Fallschirmsprung zu wagen. Er landete unverletzt, was möglicherweise auch daran lag, dass er es gewohnt war, regelmäßig auf dem nackten Boden zu schlafen. (2) Der "Vater der Körperkultur" war 87 Jahre alt, als er starb. Er ist auf dem Woodlawn-Friedhof in der Bronx begraben. (3, 4)

Das Bild jener alten, noch auf Nutzung wartenden Handtücher, ist mir bis heute deutlich vor Augen.

Wir stiegen die Treppe hinauf in eine geräumige, geflieste Lobby, die an einen einst eleganten, formellen Ballsaal erinnerte. In einer Schublade fand ich Macfadden-Literatur und Lehrmaterial, sauber vervielfältigt und leicht muffig. Wir gingen in den Hauptflur, in dessen Mitte sich eine massive Treppe aus Gusseisen befand. "Es ist feuerfest", sagte Henry, "denn das erste Jackson Sanatorium brannte bis auf die Grundmauern nieder. Dieses Gebäude wurde 1883 gebaut, und es ist für die Ewigkeit gebaut.

Und das war es auch. Wir gingen die große Treppe hinauf, ohne dass auch nur ein Knarren zu hören war. Als wir den fünften Stock erreichten, gingen wir einen langen, verblichenen, türkis gestrichenen Flur entlang. Zu beiden Seiten konnte man sehen, dass jedes Patientenzimmer eine Jalousietür hatte, um die Frischluftzufuhr zu verbessern. Ich trat in ein Zimmer, und das erste, was mir auffiel, war, dass es höher als breit war, mit einem riesigen Fenster und einer außergewöhnlich hohen Decke. Solche hohen Decken gab es in allen Stockwerken des Krankenhauses, sagte Henry, denn frische Luft und Sonnenschein gehörten ebenso zur "Kur" wie Mineralwasser und frische, rohe Gartenkost.

Eine weitere Treppe nach oben und wir waren auf dem Dach. Ich bin kein Freund großer Höhen, und ganz oben auf diesem unsanierten Gebäude wurde mir mulmig zumute. Aber Henry lenkte mich mit großem Geschick ab. Er führte mich zu etwas, das wie eines von mehreren Spielplatz-

Karussells aussah, wie man sie aus der Kindheit kennt. Aber das hier war anders. Jede der runden Plattformen sah aus, als hätte jemand ein kleines Holzgerahmtes Gewächshaus mit Glasscheiben darauf gestellt.

"Die Patienten setzten sich in eines davon, um sich zu sonnen", erklärte Henry. "Und jede Stunde oder so drehte ein Pfleger das Ding, damit der Patient ständig das volle Sonnenlicht abbekam."

Ein Großteil des restlichen Daches glich einer Mischung aus Tanzfläche und Turnhalle einer Highschool.

"Hier oben gab es täglich Übungen, und die Leute standen dort, wo diese Markierungen sind. Und ja, es gab auch Tänze. Dort drüben gibt es eine Brücke und einen Weg, der den Hügel hinauf zu einer Mineralquelle führt, die sich nach einem leichten Erdbeben im Jahr 1798 hier auftat. Diese Quelle ist der Grund, warum Dr. Jackson hier überhaupt gebaut hat."

Ich wollte auf keinen Fall über das gehen, was von dieser unglaublich klapprigen Brücke übrig geblieben war, und glücklicherweise verlangte Henry das auch nicht von mir. Es wurde jetzt dunkel, und es wurde Zeit, zu gehen. Henry holte eine unzureichende Taschenlampe hervor, und mit ihrem schwachen gelben Lichtstrahl schafften wir es, über eine nun fast dunkle Treppe wieder nach unten zu gelangen und auf demselben Weg hinauszugehen, auf dem wir hereingekommen waren.

Als wir das Haus verließen, schaute ich an der Seite des massiven Backsteingebäudes hinauf, das jetzt in der Dämmerung kaum noch zu erkennen war. Ich dachte daran, wie schön es wäre, wenn man heute eine echte Auswahl an Krankenhäusern hätte, wie es vor hundert Jahren der Fall war. Wenn es irgendwo in Amerika ein öffentliches Vollversorgungs-Krankenhaus auf Ernährungsbasis gibt, dann ist das eine Neuigkeit für mich. Auch ein Pflegeheim mit natürlicher Ernährung wäre ein echter medizinischer Meilenstein.

## **DIE FAKTEN DES FADDISMUS**

Diejenigen, die nur von den Exzentrizitäten der "Gesundheitsfanatiker" sprechen, vernachlässigen ihre vielen nachhaltigen medizinischen Beiträge. Zu viel von dem, was die Öffentlichkeit heute hört, lenkt von den wirklichen Erfolgen ab, die die Verfechter der Naturheilkunde erzielt haben. Wenn wir weniger auf die Persönlichkeit der Praktiker eingehen und uns mehr auf ihre tatsächlichen Behandlungen konzentrieren, sehen wir eine dieser Zeit vorausgehende Betonung auf körperliche Aktivität und richtige Ernährung. Es ist erstaunlich schwierig, eine moderne wissenschaftliche Grundlage für eine Verurteilung des "gesundheitsfanatischen" Lebensstils zu finden. Regelmäßige Bewegung und eine ballaststoff- und nährstoffreiche Ernährung werden heute von den angesehensten Gesundheitsautoritäten dringend empfohlen. Vor langer Zeit forderte Macfadden in seinem "Physical Culture Creed" (Credo der Körperkultur) ausdrücklich eine "vernünftige, regelmäßige Nutzung des Muskelsystems" und eine "gesunde Ernährung mit vitalen Lebensmitteln". Solche Ratschläge sind über jeden Zweifel erhaben.

Schlechte Gesundheit kann sowohl aus einem Konsum von zu viel Falschem als auch von zu wenig Richtigem resultieren. Es waren die Anhänger der gesunden Ernährung, die als erste die Abstinenz von Tabak, Alkohol, Junk Food und übermäßigem Essen propagierten. Lange vor Jackson und lange nach Macfadden wird das, worauf die "Faddisten" damals bestanden haben, heute allgemein als fester Bestandteil einer guten Gesundheit angesehen.

## **WASSERKUR**

Sogar Dr. Jacksons Betonung der heilenden Kräfte des Wassers hat beträchtliche Verdienste.

Jackson war ein sehr kranker junger Mann gewesen und schrieb seine dramatische Heilung der Wasserheilkunde zu. (5) Er war bei weitem nicht allein: In seinem Jahrhundert war die Praxis der Wasserkur weit verbreitet. Während die mit der Wasserheilkunde einhergehende Ernährungslehre mit ziemlicher Sicherheit eine wichtige Rolle bei der persönlichen Genesung des Arztes und seiner Patienten spielte, wurde ein Großteil der Wasserheilkunde stillschweigend in die konventionelle medizinische Praxis übernommen. Baden, richtige Hygiene, Bittersalzbäder, Sitzbäder, Massagen und eine hohe Wertschätzung der Spurenelemente in der Nahrung und der Bedeutung einer angemessenen Flüssigkeitszufuhr werden heute als medizinische Selbstverständlichkeit angesehen.

Der Leibarzt von Präsident Ronald Reagan, Dr. Ralph Bookman, rät seinen Patienten mit Allergien seit langem, viel Wasser zu trinken, um ihre Symptome zu lindern. In einem Interview sagte Dr. Bookman: "Zweifellos ist das wichtigste Element bei der Behandlung von Asthma und anderen bronchialen Allergiesymptomen die Flüssigkeitszufuhr. Wenn den Schleimdrüsen im Bronchialbaum nicht ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung steht, lassen sich ihre Sekrete nur schwer absondern. Bei Asthma sind Flüssigkeiten Medikamente. . . Flüssigkeiten machen den Schleim flüssig. Sie verwandeln ihn von einem lästigen Feststoff, der das Atmen erschwert, in eine leicht abzuhustende Flüssigkeit. Ich verlange von meinen Patienten, dass sie jeden Tag 10 volle Gläser Flüssigkeit trinken, und ich frage sie ständig, um sicherzustellen, dass sie verstehen, wie wichtig das ist. . . Am besten ist natürlich Wasser, aber ich sage ihnen, sie sollen trinken, was sie mögen. . . Jede Flüssigkeit ist gut, aber man muss einen Fetisch daraus machen." (6)

Dr. Jackson hätte dem Wort für Wort zugestimmt.

## **SPITZEN-DIÄT**

Die Ernährung in den Heilbädern war in der Regel einfach, frisch aus dem Garten und fleischarm oder fleischlos. Auch wenn sie nicht ausschließlich vegetarisch waren, wie die von Jackson, so waren sie doch nicht weit davon entfernt. Macfadden, der von traditionellen, veganen Naturheilkundlern als Revisionist der Milchdiät angesehen wird, bot dennoch nahrhafte, fett-, cholesterin- und zuckerarme, aber ballaststoffreiche Menüs an. Obwohl Macfaddens weitreichende Behauptungen für eine solche Diät ihn immer wieder in Schwierigkeiten mit den Aufsichtsbehörden brachten, handelt es sich um eine therapeutische Diät, egal wer sie Ihnen vorsetzt. Kürzlich wurde von Dr. Dean Ornish nachgewiesen, dass eine strenge vegetarische Ernährung ein äußerst wirksames Mittel zur Vorbeugung und sogar zur Umkehrung schwerer Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist. Dies ist eine Therapie, die direkt aus Dansville und laut Dr. Ornish aus weitaus älteren Quellen stammt.

Die folgende Verlagsbeschreibung eines von Ornishs Büchern klingt ähnlich und enthusiastisch wie ein Macfadden-Gesundheitspamphlet, und ich meine das als Kompliment für beide Männer:

- "Dr. Dean Ornish ist der erste Mediziner, der den dokumentierten Beweis erbringt, dass Herzkrankheiten aufgehalten oder sogar rückgängig gemacht werden können, indem man einfach seinen Lebensstil ändert. Auf der Grundlage seiner international anerkannten wissenschaftlichen Studie, die nun schon seit Jahren läuft, hat das Programm von Dr. Ornish erstaunliche Ergebnisse erzielt. Die Teilnehmer reduzierten ihre Medikamente oder setzten sie ab; ihre Brustschmerzen ließen nach oder verschwanden; sie fühlten sich energiegeladener, glücklicher und ruhiger; sie nahmen ab, obwohl sie mehr aßen; und Verstopfungen in den Herzkranzgefäßen wurden tatsächlich reduziert." (7)

Ich denke, dass ein Großteil von Ornishs Diätrezept zum Vergleich mit "Bernarr Macfaddens kulinarischem Glaubensbekenntnis" einlädt, von dem sich ein Original exemplar in meinem Besitz befindet. Darin heißt es unter anderem:

"Um Geld zu sparen, die Lebensmittelkosten zu senken und die Gesundheit zu verbessern:"

- Verwenden Sie Zitronensaft anstelle von Essig für Soßen und Salatdressing. Verwenden Sie Zitrone in allen Salaten, zu Fischgerichten und wo immer möglich. Werfen Sie die grünen Außenblätter von Kohl und Salat nicht weg.
- Verwenden Sie kein chemisch gebleichtes Weißmehl und keinen Zucker.
- Werfen Sie niemals Reste von Gemüsesäften weg. Sie können in Suppen verwendet oder als Gemüsecocktails mit Zitronen- und Tomatensaft serviert werden. Bewahren Sie übriggebliebene Säfte und Liköre in fest verschlossenen Behältern im Kühlschrank auf, damit die Vitamine nicht verderben. Kochen Sie Karotten- und Rübenspitzen mit Ihren Suppen. Sie enthalten wertvolle Mineralstoffe. Frische Rübenspitzen können als grünes Gemüse verwendet werden. Geben Sie Petersilie, Minze, Piment, Brunnenkresse und Zitrone nach Möglichkeit in Salate und Gerichte. Sie sind genießbar und versorgen Sie mit Mineralien.
- Verwenden Sie während der Wintermonate weiterhin so viel frisches Obst und Gemüse, wie Sie beschaffen können. Sie sind die schützenden Lebensmittel.
- Achten Sie bei Obst und Gemüse auf Rückstände von Insektizidspritzungen, die Gifte enthalten (*die*) häufig für Krankheiten heimtückischer Art verantwortlich sind, die nur schwer nachzuweisen sind. (*Wenn es eine bessere Vorhersage für eine multiple chemische Sensibilität gibt, dann habe ich sie noch nicht gehört.*)
- Die Nahrung muss gründlich zerkaut und mit dem Speichel vermischt werden.
- Verwenden Sie nur vitale Lebensmittel, die alle notwendigen Vitamine und Mineralien enthalten.
- Sparsam mit Salz umgehen.
- Alle Rohkostsäfte sind besonders empfehlenswert.
- Essen Sie reichlich Löwenzahn, den Sie in vielen Monaten des Jahres auf den Feldern finden. Aus getrockneten Gras-, Luzerne- oder Kleeblättern kann man in der eigenen Küche Tees mit wertvollen Nährstoffen herstellen.

Die oben genannten Lebensmittel sind weitaus bessere Vitamin- und Mineralstoffquellen als hoch verarbeitete Industrienahrung, und vor dem Aufkommen angereicherter Lebensmittel waren sie die einzigen Quellen. Verglichen mit der orthomolekularen Medizin sind die Gehalte vieler wichtiger Vitamine in Lebensmitteln gering. Vor anderthalb Jahrhunderten waren Nahrungsergänzungsmittel überhaupt nicht verfügbar. Vitamine wurden erst 1895, im Todesjahr von Dr. Jackson, entdeckt und erst in den 1930er Jahren synthetisiert. Die strikte Einhaltung frischer, roher oder unverarbeiteter Sanatoriumskost, so extrem sie oberflächlich betrachtet auch erscheinen mag, war damals die einzig sinnvolle orthomolekulare Kur.

Die Sanatoriumsdiäten (man kann sich jedes beliebige Sanatorium aussuchen, von Battle Creek bis Tijuana) hatten und haben einen hohen Vitamin-C-Gehalt (aus Früchten, Rohmilch und gekeimtem Getreide), einen relativ hohen Vitamin-E-Gehalt (aus Nüssen, Samen, Vollkorngetreide und Weizenkeimen) und einen sehr hohen Carotin-Gehalt (aus Obst, Gemüse und Gemüsesaft). Macfadden legte großen Wert auf all diese Lebensmittel, und er liebte Karotten sicherlich mehr als jeder andere Mensch in der Geschichte.

## **FASTEN**

Da Macfadden zufällig eine kurze Fastenzeit einlegte, als er starb, wurde sein Tod oft fälschlicherweise dem Fasten zugeschrieben. Dass er während seines gesamten langen und arztfreien Lebens unzählige Fastenzeiten absolvierte, wird allgemein heruntergespielt. Tatsächlich fastete er jahrzehntelang routinemäßig jeden Montag, Jahr für Jahr, mit vielen zusätzlichen ausgedehnten Fastenzeiten. Macfadden war für seine langen Arbeitstage bekannt und berüchtigt für

seine körperliche Ausdauer. Dieser Mann konnte ein Kartenspiel in zwei Hälften zerreißen, und zwar zweimal, und wiederholt 100 Pfund (~ 45,4 kg) mit einer Hand über den Kopf heben. (8) Kein Wunder, dass ein junger Mann namens Angelo Siciliano ein Schützling von Macfaddens wurde und später als Charles Atlas (*bek. Bodybuilder*) seinen eigenen Ruhm erlangte. (9)

Upton Sinclair war ein weiterer Unterstützer Macfaddens. Nachdem er sieben Tage lang gefastet hatte, schrieb Sinclair: "Ich war jede Minute des Tages und bis spät in die Nacht unterwegs und beschäftigt. Ich bin jeden Tag Meilen gelaufen und habe keine nennenswerte Schwäche verspürt. Ich werde das Fasten fortsetzen, bis ich Hunger verspüre".

Er tat dies und zog nach 12 Tagen sein Fazit: "Das Fasten ist keine Tortur, es ist eine Erholung." (10) Der Pulitzer-Preisträger, der häufig fastete, wurde 90 Jahre alt.

Obwohl er in einigen seiner Schriften ein- oder zweiwöchige Fastenzeiten vorschlug, befürwortete Macfaddens in erster Linie kurze Fastenzeiten und vor allem den gewohnheitsmäßigen Verzicht auf Nahrung. In seinem Glaubensbekenntnis schrieb er: "Wenn du beim Essen keinen Appetit hast, warte bis zur nächsten Mahlzeit" und "Um das Leben zu verlängern, iss nicht bis zur Sättigung. Höre auf, wenn du mehr genießen könntest, oder noch besser, ernähre dich einen Tag in der Woche nur von Wasser oder Fruchtsäften". Dies sind keine leichtsinnigen Empfehlungen. In der Tat würde es unserer überernährten, übergewichtigen westlichen Gesellschaft sehr gut tun, wenn die allgemeine Einstellung zum Heilfasten ("im Zweifelsfall lass es weg") weit verbreitet wäre. Dr. Roy Walford empfahl eine systematische Unterernährung (mit der Zugabe hoher Dosen zusätzlicher Vitamine), um die menschliche Lebensspanne um bis zu 40 Jahre zu verlängern. (11) Andere Ärzte, insbesondere Dr. Alan Cott, haben Anleitungsbücher verfasst, in denen Fasten zur Gewichtsabnahme und zur Förderung der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens empfohlen wird. (12, 13)

## MEDIZINPOLITIK

Während Macfaddens in der Mitte des 20. Jahrhunderts scharfe Angriffe von medizinisch-politischen Kräften über sich ergehen lassen musste, betrieb Dr. Jackson das, was seine dankbaren Patienten bereits im Jahrhundert zuvor liebevoll "Our Home on the Hillside" (*Unser Zuhause auf dem Hügel*) nannten, zu einer Zeit, als allopathische Ärzteverbände und pharmazeutische Industrie noch nicht den außergewöhnlichen Einfluss auf Regierung und Medien erlangt hatten, den sie bis zum heutigen Tag haben. Zwischen dem Ende des Bürgerkriegs und dem Beginn des Ersten Weltkriegs herrschte in Amerika noch Wahlfreiheit in der Gesundheitsversorgung. Homöopathie, Kräuterkunde, Naturheilkunde, Hydrotherapie, der brandneue Beruf des Chiropraktikers und natürlich alle Arten von Patentmedizinerinnen wetteiferten schamlos um deinen (*Patienten-*) Körper. Es war eine ideologische Treibjagd, in der kein einziges Behandlungssystem die Vorherrschaft hatte. Ich bin nicht traurig über das Aussterben des Quacksalbers aus der Planwagen-Medizin-Show. (Na ja, vielleicht ist er nicht ganz verschwunden, sondern verlagert auf Zeitschriftenanzeigen und Fernsehwerbung.)

Es ist ein großer Verlust, dass die meisten Länder der Welt seitdem so stark und oft ausschließlich in die pharmazeutische Gesundheitsversorgung investiert haben. Ein solches Einheitssystem schränkt die Wahlmöglichkeiten der Patienten ein und behindert meiner Meinung nach noch viel mehr die Genesung der Patienten.

Wie anders muss es gewesen sein, als das 122 Betten umfassende "Home on the Hillside" nicht nur das Gesundheitszentrum des Nordostens war, sondern "einst die größte hygienische Einrichtung der Welt." (14). Das Sanatorium verfügte sogar über eine eigene Eisenbahnlinie. Was machte das Naturheilkrankenhaus so beliebt, selbst an einem so abgelegenen Ort wie Dansville? Vielleicht war es das Wasser, oder die riesigen biologischen Gemüsegärten. Vielleicht war es anfangs auch die Persönlichkeit von Dr. Jackson, die dem Vernehmen nach beeindruckend war. In späteren Generationen war sicherlich auch Macfaddens Charisma ein wichtiger Faktor. Aber vielleicht war

es einfach die Erfolgsquote des Sanatoriums, die die Menschen in Scharen anlockte. Die Ernährungstherapie funktioniert. Das war damals so und das ist auch heute noch so.

Die Zeiten haben sich seit Jacksons und sogar McFaddens Tagen geändert. Die Menschen strömen nicht mehr in die großen Kurhotels, um "die Kur zu machen". Aber es gibt nichts, was uns davon abhalten könnte, unser Zuhause zu unserem eigenen persönlichen Gesundheitsrefugium zu machen. Tägliche Routine kann das gleiche gesundheitsfördernde Programm aus vollwertiger Ernährung und lebensbejahender Bewegung sein, das einst Tausende in ihr "Home on the Hillside" in Dansville führte, wo die Wurzeln der orthomolekularen Medizin buchstäblich aus dem Boden schossen.

*"Gegründet auf Felsen. Für Leidende und Erschöpfte,  
Ein Heim, sicher vor weltlicher Sorge und Zwietracht;  
Die Natur, die heilende Herrin, pflegt ihre Pforten,  
und weist mit sanfter Hand auf die Wege des Lebens." (15)*

(Dieser Artikel erschien ursprünglich in J Orthomolecular Med, 2004. Bd. 19, Nr. 3, S. 167-172 und wird mit Genehmigung nachgedruckt).

### **Hinweise, Referenzen und empfohlene Lektüre:**

1. Clara Barton Chapter No. 1, founded 1881, is still located at 57 Elizabeth Street, Dansville, NY, 14437. <http://dansville.lib.ny.us/clara.html>
2. Oursler F. The most unforgettable character I've met. Reader's Digest, July 1951, p 78-82. Posted at <http://www.riverflow.com/macfadden/mucim.html> .
3. Ernst R. Weakness is a crime: The life of Bernarr Macfadden. Syracuse, NY: Syracuse University Press, 1991.
4. Hunt WR. Body Love: The amazing career of Bernarr Macfadden. Bowling Green, OH: Popular Press, 1989.
5. Gilbert D. Dansville's "Castle on the Hill." Dansville Area Historical Society, 4 Church Street, Dansville, NY, 14437. <https://dansvillelibrary.org/community/castle-on-the-hill/> .
6. Bookman R. 101 hints, tips and bits of wisdom from the president's allergist: Timely help for people with allergies and asthma. Emmaus PA: Rodale's Allergy Relief, Vol 3 No 7, July 1988, p 1-8. See also: Bookman R. The dimensions of clinical allergy. Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1985.
7. Ornish D. Dr. Dean Ornish's program for reversing heart disease. NY: Random House/Ivy Books, 1995.
8. Bennett J. <http://www.bernarrMacfadden.com> , accessed February 2004, which also has an extensive bibliography of Bernarr Macfadden's books.
9. Bennett J. <http://www.riverflow.com/macfadden/atlas.html>, accessed February, 2004.
10. Sinclair U. The fasting cure. (First published in 1911). Whitefish, MT: Kessinger Publishing Company, 2003. Also: Pomeroy, WA: Health Research, 1993.
11. Walford RL. Maximum life span. New York: W. W. Norton, 1983. Reviewed at <http://www.doctoryourself.com/lifespan.html> .
12. Cott A. Fasting: The ultimate diet. NY: Bantam, 1975.
13. Cott A. Fasting as a way of life. NY: Bantam, 1981.
14. Burns D. (Ed.) The greatest health discovery: Natural hygiene and its evolution, past present and future. Chicago: Natural Hygiene Press, 1972, p 86.

15. Excerpt from a poem by Dr. Kate J. Jackson, in tribute to her father-in-law's work, as reprinted in "The Dansville Institute's 1979 Historical Calendar." In 1979, I toured the house, known as Alta Vista, in which Kate and her husband lived and worked.

### **Ernährungsmedizin ist orthomolekulare Medizin**

Die orthomolekulare Medizin setzt eine sichere und wirksame Ernährungstherapie zur Bekämpfung von Krankheiten ein. Für weitere Informationen: <http://www.orthomolecular.org>

Der von Experten begutachtete Orthomolecular Medicine News Service ist eine gemeinnützige und nicht-kommerzielle Informationsquelle.

### **Redaktioneller Prüfungsausschuss:**

(please see at end of the original english version)  
(bitte sehen Sie am Ende der engl. Originalversion nach).

*(übersetzt mit DeepL.com, v19n34, GD)*