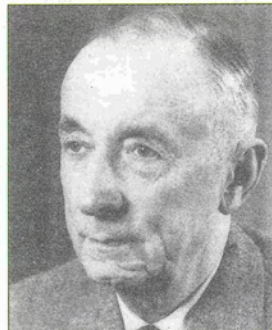


Klassische Rohkostvertreter

Mag. rer. nat. Eddie Semler

IX. Prof. Dr. med. Sigwald Bommer (1893–1963)

„Die Ernährungstherapie kann und muss häufig durch andere therapeutische Faktoren ergänzt, sie kann aber ihrerseits nicht entbehrt werden, jedenfalls nicht, wenn wir an die Wurzeln des Krankheitsgeschehens herankommen wollen.“



Sigwald Bommer studierte in Gießen und Heidelberg Medizin. Danach arbeitete er drei Jahre lang als Assistent an der Universitäts-Hautklinik in Heidelberg. Die Assistentenzeit brachte ihm eine gute Ausbildung in der Diagnose. Von der therapeutisch vorwiegend lokalistischen (örtlich beschränkten) Einstellung war er jedoch „erheblich enttäuscht“. Von 1925 bis 1931 war er an der Universitäts-Hautklinik und Lupusheilstätte in Gießen tätig, welche unter der Leitung von Prof. Dr. med. Albert Jesionek (1870–1935) stand. Hier lernte Bommer die Licht- und Sonnentherapie kennen, Maßnahmen, die sich an den ganzen Menschen wendeten. Anfang 1928 begannen Bommer und Jesionek, die von Dr. med. Max Gerson entwickelte Ernährungstherapie bei Lupus vulgaris (Hauttuberkulose) auf ihre Wirksamkeit zu überprüfen. Bei der eingesetzten Diät handelte es sich um eine kochsalzarme, rohkostreiche Ernährung.

In der Dermatologie war damals – wie leider auch heute – von Ernährungstherapie so gut wie nicht die Rede. Auch während der Ausbildung zum Arzt und Dermatologen hörte Bommer nichts von Ernährung und deren Einfluss auf Entstehung und Heilung von Hautkrankheiten. Letztere wurden als isolierte Äußerungen des Organs Haut mit weitgehendem Eigenleben betrachtet, weshalb man sich auf äußere Behandlungen beschränkte.

Die mit Misstrauen und Zweifel begonnene Nachprüfung zeigte nach einigen Wochen „so eindrucksvolle Heilungsvorgänge“, dass Bommer sich seitdem hauptsächlich mit Ernährungstherapie beschäftigte. Insgesamt konnte er die Heilung von mehr als 600 Lupuskranken allein durch Diät beobachten.

Die Heilerfolge von Dr. Gerson und Prof. Sauerbruch wurden auf diese Weise eindrucksvoll bestätigt. Diese Nachprüfung stellt für Bommer einen „entscheidenden Wendepunkt im ärztlichen Denken“ dar.

Bommer meint rückblickend: *„Wenn eine sonst so schwer zu beeinflussende Krankheit wie der Lupus vulgaris dadurch geheilt werden konnte, so mussten in der Ernährung Faktoren vorhanden sein, welche wahrscheinlich auch für die Heilung anderer Hautkrankheiten, darüber hinaus aber auch für die Gesunderhaltung von großer Bedeutung sind.“*

In der Folge beschäftigte er sich mit der Ausarbeitung eigener Diätformen für die Behandlung von Hautkrankheiten und erforschte deren Wirksamkeit. Im Jahre 1929 war er bei Dr. Bircher-Benner in Zürich zu Besuch. Von 1931 bis 1935 war er als wissenschaftlicher Mitarbeiter bei Sauerbruch und an der Hautklinik der Charité tätig, anschließend als Direktor der Universitäts-Hautklinik in Berlin, wo er später auch Dekan der Medizinischen Fakultät wurde.

Die vielfach von ihm erprobten Diätformen teilt Bommer in ein System von Stufen ein. In der ersten Stufe sind die strengsten Formen zusammengefasst. Hierzu zählen das Fasten nach Dr. med. Otto Buchinger (1878–1966), Obstsaftdiät, Obstdiät, strenge Rohkost oder Milchtage. Die zweite Stufe stellt eine streng vegetarische Kost dar, bestehend aus Obst, Tee, Vollkornbrot, Nüsse, Honig, Gemüse (roh und gekocht), Kartoffeln, Butter oder Pflanzenöl (20 bis 40 g pro Tag), Salat und Vollkornbrei. Bei Diätstufe 3 erfolgt die Zugabe von ½ Liter Rohmilch pro Tag, ferner bis zu 100 g Quark pro Tag. Stufe 4 ist ergänzt mit



Fleisch und Fisch (bis zu einer Gesamtmenge von 500 g in der Woche) und Eiern. Bommer bemerkt, dass die Diätstufe 4 Ähnlichkeit mit der von Robert McCarrison getesteten Ernährungsform hat, welche optimale Gesundheit bei Ratten erzeugte. Laut Bommer ist es nicht immer notwendig, die Therapie mit den strengsten Formen der Stufe 1 zu beginnen. Die Behandlung könne in leichteren Fällen auch auf Stufe 2 oder 3 ihren Anfang nehmen. Er hat immer wieder die Erfahrung gemacht, dass bei den Patienten, welche konsequent die jeweilige Diät einhielten, auch am häufigsten und schnellsten deutliche Besserungen eintraten. Der Erfolg der Ernährungstherapie bei Hautkrankheiten ist laut Bommer „besonders leicht und eindrucksvoll“ zu demonstrieren. Im Jahre 1950 fasste er seine umfangreichen Therapieerfahrungen wie folgt zusammen: *„Im Laufe der letzten 20 Jahre konnte von mir gezeigt werden, dass durch bestimmte Ernährungsformen die Erscheinungen der Hauttuberkulose, aber ebenso auch die Rosacea, das Ekzem, die Neurodermitis, der Lichen ruber planus (sog. flache Knötchenflechte), die Schuppenflechte, Dermatitis, Frostbeulen sowie gewisse Fälle von Gangrän und Lupus erythematoses im Sinne einer Abheilung beeinflusst werden können.“*

Für Bommer ist klar, dass Zivilisationskrankheiten allgemein und Hautkrankheiten im Speziellen ohne Ernährungstherapie und darauf folgende Ernährungsumstellung auf eine rohkostbetonte Vollwert-Ernährung schwer dauerhaft zu heilen sind: *„Die Normalkrankenhauskost ist meist keine solche, bei der Krankheiten heilend oder auch nur günstig beeinflusst werden könnten.“*

Prof. Sigwald Bommer hat auf dem Gebiet der Ernährungstherapie in der Dermatologie Pionierarbeit geleistet. Als einer der ganz wenigen Hautärzte hat er erkannt und in der Praxis nachgewiesen, dass geeignete Ernährung bei Hauterkrankungen kausal anzugreifen vermag, also echte Heilung bewirken kann.

Literaturempfehlung: „Vollwert-Getreidegerichte aus echtem Schrot und Korn“ von Prof. Dr. med. Sigwald Bommer und Dr. med. Lisa Zeller, 84 S., € 7,60, Bestelltelefon 06172/778972