

Are Waerland och hälsorörelsen

Drömmen om den sjukdomsfria mänskligheten

Rolf Ahlzén

Från 30-talets slut växte en "hälsorörelse" fram i Sverige i uttalad opposition mot den skolmedicinska sjukdomsmodellen. Centralfigur i denna starkt kostinriktade rörelse var Are Waerland, finlandssvensk högproduktiv författare av hälsoskrifter. Waerlands sjukdomssyn erbjuder många tankeväckande paralleller till den aktuella betoningen av "helhetssyn" och prevention. På en och samma gång klarsynt och förbluffande enkelspårig är Waerland väl värd att läsa än idag.

Rolf Ahlzén är läkare, bosatt i Karlstad. Han undervisar också i medicinsk historia och etik.

Människans uppfattning om sjukdom och hälsa är högradigt variabel. Den växlar över både tid och rum. Medicinhistorien visar oss hur sjukdomsmönster och sjukdomsbegrepp har förändrats under tidernas lopp. Antropologerna har kompletterat denna bild med att peka på sjukdomarnas kulturella relativitet, och hur skilda synsätt kan existera sida vid sida inom samma befolkning.

Ett medicinskt system kan sägas bestå av en *vetenskaplig sektor* (i västerlandet grundad på en naturvetenskaplig kunskapssyn), en *folklig sektor* (i vårt land i stort sett liktydigt med begreppet "alternativmedicin") samt en *personlig sektor* (där besluten kring sjukdom fattas i den omedelbara närmiljön utan inblandning av professionell kunskap). Givetvis är gränserna mellan dessa sektorer i hög grad flytande, och utbytet mellan dem livligt. Likväl tjänar modellen väl som redskap vid studium av ett samhälles sätt att möta sjukdom.

I denna uppsats skall en liten del av de senaste femtio årens medicinska system i Sverige beskri-

vas. Det sker i form av en presentation av Are Waerland, förgrundsgestalt i vad jag här valt att kalla *hälsorörelsen*. Waerland och waerlandismen hör väl huvudsakligen hemma inom den folkliga sektorn, enligt modellen ovan. Men ett viktigt syfte med rörelsen var att försvaga den vetenskapliga sektorn och stärka den personliga. Att man, trots denna målsättning, inte sällan hamnade i en annan form av auktoritetstro är ett faktum värt att begrunda. En betydande del av förklaringen till detta står att finna i Are Waerlands person, livshistoria och i den hälsolära han förkunnade.

Uppväxt och livskris

I den lilla staden Ekenäs i sydvästra hörnet av Finland föddes 1876 en pojke, som under uppväxten skulle få namnet Paul Fager. Han var näst äldst i en stor syskonskara. Fadern var köpman, uppväxtmiljön gediget borgerlig. Denne pojke kom som vuxen, i trettioårsåldern, att ta sig det fornnordiskt klingande namnet Are Waerland. Senare i livet beskrev han ofta sin uppväxt som synnerligen harmonisk. Men han var, trots syskonen, ofta för sig själv, hänvisad till sin fantasi och ensamma lekar. Sjukdomar tycks ha präglat uppväxten, både hans egen och de övriga familjemedlemmarnas.

Efter gymnasium och studier i humaniora (filosofi, historia) i Helsingfors erbjöds Paul i tjugooårså-

.....
Ett medicinskt system kan sägas bestå av en vetenskaplig sektor, en folklig sektor samt en personlig sektor.
.....

.....

Sjukdomskrisen får en kallelsefunktion.

.....

dern att ersätta en farbroder som föreläsare på finska landsbygden. Han accepterade, överkom sin osäkerhet och tycks ha axlat den nya uppgiften väl.

Emellertid drabbades han efter en kort tid av förlust av rösten. Han botade sig själv, genom att på ett synnerligen handfast sätt tvinga sig att andas enbart genom näsan. Något år senare kom en allvarigare kris: han insjuknade i en buksjukdom, som utvecklades till ett akut tillstånd med bukhinneinflammation och koma. I någon veckas tid befann han sig i kritiskt läge, men en dramatisk vändning kom då varhärden kring det inflammerade blindtarmsbihanget bröt igenom till urinblåsan och tömde sig med urinen. Denna med hans egna ord "mirakulösa räddning" får en avgörande betydelse för Are Waerlands syn på sin kropp och sin livsuppgift. Gång på gång återvänder han senare till detta: sjukdomskrisen får en kallelsefunktion. Nu börjar sökandet efter sjukdomarnas orsaker – och efter den fullständiga hälsan.

De följande åren präglades av resor och studier: London, Paris – därefter ett kort gästspel hemma i Ekenäs, så åter västerut. Åren kring 1910 befann han sig i Uppsala, sannolikt sysselsatt med näringsfysiologiska studier. Något senare gifte han sig. Så kom namnbytet, och det följande decenniet upprätthöll han rektors- och lärartjänster vid flera folkhögskolor, från Dalarna i norr till Skåne i söder.

Under denna tid tillkom ett antal av Are Waerlands allmänfilosofiska böcker. De saknar helt medicinska inslag, och är skrivna i en starkt idealistisk anda. Innehållet vittnar om omfattande klassisk läsning och antik påverkan, men också om starka intryck från modern utvecklingslära. Idealet har redan nu tydliga stoiska förtecken: betoningen av vilja och kontroll är påtaglig, världsbilden är panteistisk och naturen rymmer en inbyggd visdom i form av en övergripande plan för allt levande. Den politiska grundsynen är svårbestämbar, men av och till framskymtar en närmast värdekonserverativ, starkt anti-socialistisk hållning.

Englandsåren

1924 var tiden mogen för ytterligare en traumatisk episod i Are Waerlands liv. Han utgav detta år en bok, där han utpekade och anklagade en läkare för ett tio år gammalt mord (det sk Hammarbymordet). Två italienare hade anklagats för mordet och friats. Motiven för Are Waerlands engagemang förblir oklara. Resultatet blev i alla händelser ett ärekränkingsåtal, fällande dom och en månads fängelse.

Detta blev signalen till ett nytt uppbrott. Tillsammans med hustrun bosatte han sig i Wimbledon i södra London. Paret inrättade sig i ett radhus, och Waerland försörjde sig med föreläsningar och lektioner. Parallellt med detta sökte han sig vidare inom medicin, biologi och näringsfysiologi. I tio år skulle han bli kvar i det England, som han så ofta i sina böcker omtalar med värme och beundran.

Detta är kraftsamlingsperioden i Are Waerlands liv. Under dessa år mognar hans vision av en sjukdomsfri mänsklighet fram. Vägen dit består av själviakttagelse, läsning, möten med medicinska tänkare i opposition mot "skolmedicinen" – och åter själviakttagelse. Redan här möter vi det karaktäristiska i Are Waerlands kunskapssyn: insikter förlöses "språngvis", och de bekräftas väsentligen genom självexperiment; laborativvägen till kunskap om sjukdomars orsaker och behandling förkastas helt; läkarvetenskapen har förlorat sig i "detaljsyn" och därmed tappat förmågan att hjälpa människor ut ur deras sjukdomar.

Det var framförallt tre engelska läkare som kom att få avgörande inflytande på Are Waerlands sjukdomssyn: Arbuthnot Lane, Arthur Keith och Alexander Haig. Om den sistnämnden skriver han, att mötet med hans bok "Diet och föda i förhållande till hälsa och uthållighet", i en bokhandel i London, blev en vändpunkt – ja, som när guldsökaren efter år av mödor "plötsligt får syn på en guldåder". Haig lanserade i boken "anhopning av ämnesomsättningsgifter" som orsak till merparten av alla

.....

Laborativvägen till kunskap om sjukdomars orsaker och behandling förkastas helt.

.....

sjukdomar. I företalet utlovade han mänskligheten lindring från alla dess plågor, om den bara ville inse att de har sina rötter i kosten.

Waerland greps av budskapet. Han ändrade sin egen kost, blev strikt laktovegetarian – och blev kvitt sin ständiga, sedan barndomen plågande huvudvärk. Stärkt i sin övertygelse sökte han sig vidare. Här kom så Arbuthnot Lane in i bilden. Denne kirurg hade i samband med avlägsnande av tjocktarmen på vissa patienter noterat, hur de ofta förbättrades dramatiskt avseende helt andra sjukdomar (fra ledgångsreumatism). Dessa iakttagelser byggde han samman till en teori om "kronisk intestinal stas", alltså kronisk förstoppning och stagnation i tjocktarmen, som orsak till ett synnerligen brett spektrum av sjukdomar. "Förgiftning från bakterier som utgå från tjocktarmen" – sådan blev den grundläggande sjukdomsmekanismen.

För att underbygga denna hypotes ytterligare tog Are Waerland hjälp av Arthur Keith, kirurg med erfarenhet av arbete i Afrika. Keith hade noterat, att apor syntes helt sakna de för människan så vanliga tarmsjukdomarna. De har därtill en helt annan tarmrytm än människan. Keith drog slutsatsen att deras slaggrika föda, och de därav följande frekventa tarmömningarna, var orsaken till deras frihet från sjukdomar i tarmkanalen. De riskerade helt enkelt inte, som den civiliserade människan, att bli "auto-intoxikerade".

Med dessa tre forskares fynd i bagaget, rapporter om ett hälsofolk i Himalaya i full harmoni med sig själva och naturen, självobservation och ytterligare zoologiska exkurser och analogier samlade sig så Are Waerland till sitt troligen mest inflytelserika verk: *In the Cauldron of Disease* (sv övers *I sjukdomarnas häxkittel*). Boken utkom 1934 efter mycket vanda (förlaget ville korta den, Waerland vägrade hårdnackat). Detta blir så den egentliga starten på nästa fas i Are Waerlands liv, då han övergår från att vara iakttagare och skribent till att axla rollen som hälsoförkunnare. Hans uppgift blir nu att sprida budskapet om vägen till det sjukdomsfria samhället.

Föreläsaren och förkunnaren

I sjukdomarnas häxkittel publicerades, avsnitt för

.....
"Det finns inga sjukdomar, bara livsföringsfel. Tag bort dessa, och sjukdomarna försvinner!"
.....

avsnitt, i tidningen *Frisksport* med början sommaren 1935. Året därpå cyklade dess redaktör Agne Windmark – som kallade boken "den främsta, mest sympatiska, enkla, övertygande bok, som i modern tid skrivits om hälsofrågor" – ner till Alasio vid italienska Rivieran för att hämta hem Waerland. Denne kom, och våren 1937 inleddes en föreläsningsturné, där Waerland tillsammans med medarbetaren Arvid Hallström for land och rike kring och inför fullsatta hus spred kunskap om sin näringsreform. Som omvitnat god talare nötte han in sitt budskap: "Det finns inga sjukdomar, bara livsföringsfel. Tag bort dessa, och sjukdomarna försvinner!"

Föreläsningsturnéerna upprepades och utsträcktes efter kriget även till bla USA och Tyskland. Detta, tillsammans med Are Waerlands utomordentliga produktivitet som hälsoskribent, lade grunden till en hälsorörelse, som vid trettioalets slut omfattade några tusen medlemmar. Denna stod till en början mycket nära frisksportrörelsen. Efter några år kom det emellertid till en brytning, och Waerland gick sin egen väg med sitt förbund *Allnordisk Folkhälsa*. Motsättningarna var av flera olika slag: waerlandisternas starka betoning av kosten accepterades inte fullt ut av frisksportarna (som exempelvis inte krävde vegetarianism av sina medlemmar); av stor vikt var säkert också skillnader i livshållning, kynne och – inte minst – samhällssyn. Waerlands bok om vikingatidens livssyn – *Vår urgrund* – väckte med sin panegyrisk framställning av den tidens förhållanden både löje och irritation. Ansvar för brytningen var säkert ömsesidigt, men det kan inte förnekas, att Waerland var en svår person att samarbeta med. Upprepade konflikter och brytningar med medarbetare under åren som kom talar sitt tydliga språk.

Efterkrigstiden innebar en mattning i hälsorörelsens verksamhet. En av de viktigaste i kretsen kring Are Waerland, redaktören för *Tidskrift för Hälsa*

Esil Svensson, talar om en ovilja hos människor att under denna tid över huvud tänka sig att leva ett spartanskt liv. Det ekonomiska uppsvinget, inflyttningen till städerna, konsumtionsexplosionen – allt sammantaget skapade en kärv tid för kärva lärar. Hälsorörelsen gick kräftgång.

Men Are Waerlands energi var under dessa år obruten. Trots hög ålder – han var 1950 sjuttiofyra år gammal – genomförde han sina turnéer i Sverige och i utlandet, och skrev lika flitigt som förut. Stilen miste litet av sin udd, omtagningarna blev allt fler, retoriken stelnade till jargong. Men ännu greps folk, och många tycks ha tagit steget fullt ut och ställt om sin livsföring enligt Waerlands principer. Hur många, varför och vilken effekt förändringen fick på deras sjukdomar lär inte gå att nå säker kunskap om. Många fall av radikal bot redovisas av olika källor. Tillförlitligheten är osäker. (Men egna erfarenheter och anamneser från personer som drogs med i Waerlands rörelse av hälsoskäl har bibringat mig uppfattningen, att ett betydande antal människor faktiskt genomgick markanta förbättringar på denna regim).

Den ständigt själviakttagande och självexperimenterande Are Waerland förblev sig lik ända intill slutet. Fullständigt ignorera signaler om sviktande hjärtfunktion fortsatte han oförtrutet att utforska sina reaktioner på omläggning av kost, motion och annat i sin livsmiljö. Hösten 1955, under ett besök i Alassio, dog han hastigt, av allt att döma i en hjärtinfarkt.

Med Are Waerland gick, kan man säga, en epok i hälsorörelsens historia i graven. Det sena femtiotalet innebar ett begynnande uppsving, medlemmar strömmade på nytt till, namnbyte skedde till Hälsofrämjandet och resonansen för rörelsens idéer förbättrades sakta. Därmed inleddes dess andra fas, som ännu kan sägas pågå.

Hälsa var det av naturen givna tillståndet. Sjukdom var en anomali. Bara genom kontinuerlig påverkan av balansrubbande krafter upprätthålls sjukdomen.

Förblindade av vetenskapstro och förgiftade av civilisationens förkonstlade livsmönster vandrar människorna rakt in i ett växande sjukdomselände.

Waerlandssystemets medicinska innehåll

Stommen i Are Waerlands hälsoreform utgörs av kostrekommendationer, som ter sig långt mindre utmanande idag än vad de gjorde för femtio år sedan. Grov, oraffinerad, saltfattig, sackarosfri laktovegetarisk diet, byggd på råvaror odlade utan kemiska medel – så såg Waerlands rekommendation ut. Därtill kom fasta med regelbundna mellanrum, flitig motion i olika former, ren och frisk luft, balans i känslor och regelbundna vanor. De flesta mediciner förkastades, "gifter" i alla former likaså.

Den oförsonlighet som kännetecknade förhållandet mellan Waerland och läkarkåren kan knappast bara ha grundat sig på bedömningen av dessa förslag (som visserligen få inom läkarkåren lär ha accepterat, men knappast såg som så förkastliga). Mer utmanande var nog andra delar i Waerlands förkunelse. Han frånkände helt enkelt den moderna, naturvetenskapligt grundade medicinen dess legitimitet. Han gjorde det på flera grunder: dels hävdade han, som nämnts, att kunskap om hälsa och sjukdom aldrig kan vinnas i laboratoriemiljö; för det andra menade Waerland, att hälsa var det av naturen givna tillståndet. Sjukdom var en anomali. Bara genom kontinuerlig påverkan av balansrubbande krafter upprätthålls sjukdomen. Tag bort dessa, och kroppens självläkande förmåga läker sjukdomen (om ej denna varat alltför länge).

För det tredje hävdade han, att eftersom hälsa är det naturliga tillståndet har också individen det avgörande ansvaret för att upprätthålla eller återvinna det. Att lämna över detta personliga ansvar till en läkare eller någon annan person, eller att sätta sin lit till undergörande pillers kraft – detta såg Waerland som ren vidskepelse. Med denna aningslösa tilltro till läkarkåren följde också, menade han, ett totalt ointresse för att förebygga sjukdom. Förblindade av vetenskapstro och förgiftade av civilisationen för-

konstlade livsmönster vandrar människorna rakt in i ett växande sjukdomselände.

Naturen som läromästare

Ett utomordentligt tydligt drag i allt vad Are Waerland skrev är hans återopande av naturen som läromästare. Människan har att inrätta sig efter den i naturen givna ordningen, med dess för alla varelser gällande lagar. Brott mot dessa lagbundenheter leder obönhörligen till sjukdom. Härav följer att Waerland gör en moraliserande sjukdomstolkning: eftersom sjukdom är resultatet av brott mot naturens ordning blir den också till något syndfullt, en sorts moralisk defekt hos den sjuke.

Denna moralistiska sjukdomssyn är förvisso inte något nytt. Waerland inordnar sig i en bred och inflytelserik tradition alltsedan antiken, som förknippar sjukdom med försyndelse mot en naturligt given harmoni i kosmos. I Sverige är måhända Israel Hwasser den främste exponenten för ett sådant synsätt, men vi möter det också hos författaren Thomas Thorild (för övrigt i en utformning som har förbluffande likheter med Are Waerlands).

Are Waerlands natursyn kan kanske karakteriseras som en form av evolutionism med starka romantiska förtecken. Som monist i Haeckels anda förkastar han varje åtskillnad mellan ande och materia. Som darwinist uppfattar han utvecklingen som en process av fortskridande differentiering med naturlig selektion som verkande princip. Till detta fogar han emellertid en styrande kraft, en andlig princip som ger evolutionen mening och mål.

Om naturen bär på en inbyggd riktning och en övergripande visdom ligger det nära till hands att också härleda moraliska värden ur den. För Are Waerland är det goda och eftersträfvansvärda liktydigt med det starka och livskraftiga – kort sagt, allt som främjar evolutionen på lång sikt. Här blir Waerland klart socialdarwinistisk i sitt synsätt: man

Eftersom sjukdom är resultatet av brott mot naturens ordning blir den något syndfullt, en sorts moralisk defekt hos den sjuke.

Det finns kanske fog för frågan om inte den moderna medicinen i viktiga avseenden fungerar som en utopi, och därtill en med tydliga elitära drag.

återfinner mycket riktigt tämligen ofta sådana element i hans texter som förakt för svaghet, koppling av styrka och framgång till rätt samt en esteticism, där skönhet och sundhet hyllas som motpoler till det fula och sjuka. I dessa avseenden hamnar Are Waerland nära hållningar som förknippas med nazismen (utan att, vad jag funnit, kunna beskyllas för att ha varit nazistsympatisör).

Messianismen

Den medicinska utopikern vill frälsa mänskligheten från sjukdomarnas bojor. Historien känner flera varianter av medicinska utopier. Waerlandismen kan på goda grunder ses som en av dessa. Möjligen kan man säga, att den genom sin starka betoning på självförändring avviker något från den huvudströmning, som tänker sig idealtillståndet av full hälsa som resultatet av en elits insiktsfulla styrning av massan, eller ett undergörande läkemedels kraft. Men visionen är en och densamma: ett liv utan sjukdom, ett långt gott liv följt av en snabb, naturlig, smärtfri död.

Utopier står inte särdeles högt i kurs nu vid åttiotalets slut. Det har blivit konventionell visdom att i olika sammanhang peka på de risker, som en alltför stor tilltro till utopiska lösningar bär på. Och visst är det lätt att se farorna också i de medicinska visionerna. Det finns kanske fog för frågan, om inte den moderna medicinen i viktiga avseenden fungerar som en tämligen kraftfull utopi, och därtill en med tydliga elitära drag. Ivan Illichs kritik i "Medical nemesis" är nu drygt femton år gammal, men har knappast mist sin udd. Att läsa Are Waerland är i långa stycken som att på nytt möta Illich – fränsett den synnerligen viktiga skillnaden, att Illich är oförsönlig fiende till alla som utlovar mänskligheten befrielse från lidande och sjukdom.

Waerlands kostrekommendationer har blivit praktiskt taget allas egendom – mer via Socialstyrelsen kanske, än via honom själv eller efterföljarna i Hälsofrämjandet.

Klarsynthet och förblindelse

Som så många andra karismatiska förkunnargestalter uppvisar Are Waerland en rad motstridiga drag, både i sin personlighet och i sin hälsoreform. På ett antal viktiga punkter kan han inte fränkännas en betydande klarsynthet. Hans kostrekommendationer har blivit praktiskt taget allas egendom – mer via Socialstyrelsen, kanske, än via honom själv eller efterföljarna i Hälsofrämjandet. Indirekt har dock de senare rimligen haft ett rätt stort inflytande på de attitydförskjutningar som skett, särskilt de senaste fem till tio åren.

Måhända är det till slut på sin plats att varna just för det messianska draget i Waerlands texter. Kanske ser vi idag samma benägenhet – fast i mjukare och försåtligare former – att underordna alla livsvärden under hälsan. Ett samhälle på jakt efter full hälsa skapar – varnar en kritiker – lätt en "hälsans nya ordning", som riskerar "att leda till förtryck och repression av allt som är annorlunda, av allt och alla som avviker från det normala".

Kunskap om de medicinska idéernas utveckling och variation lär inte göra oss immuna mot faror av detta slag. Men de kan – rätt använda – underlätta den svåra balansgången mellan terapeutisk nihilism och omnipotens. Det är därför bara att hoppas, att medicinen på nytt öppnar dörren på vid gavel mot den historiska kunskapen.

REFERENSER

1. R P Hudson: Disease and its control. Westport, Conn, 1983.
2. L Sachs: Medicins antropologi, Stockholm, 1987.
3. A Koestler: Janus – en sammanfattning. Göteborg, 1981. Ger en ambitiös och seriös sammanfattning av det nu något slitna begreppet "holism".
4. S-E Liedman: Israel Hwasser, Stockholm, 1971.
5. R Qvarsell: Hälsan och det naturliga livet, Sydsvenska Medicinhistoriska Sällskapets årsskrift 1985.
6. H Ofstad: Vårt förakt för svaghet, Oslo, 1971.
7. K Johannisson: Bot för en nervtrött generation i Vetenskap och Läkemedel: Ett historiskt perspektiv, red T Frångsmyr, Uppsala 1987.
8. L Sachs – N Udenberg: Medicin, myter, magi. Göteborg, 1984.
9. A Christensen: Den hälsosamma ordningen. Dagens Nyheter, 870203.

Mycket litet har skrivits om Are Waerland. En samling uppsatser som utkom på 100-årsdagen av hans födelse (*Are Waerland och hans verk – vad hände sedan?*, 1976) innehåller huvudsakligen panegyrik, men ger en del intresseväckande tidsbilder. Av Waerlands egna skrifter kan nämnas följande: *Tankens makt* (1914), *Materia eller ande* (1919), *I sjukdomarnas häxkittel* (1934), *Hälsans utvalda folk* (1941) och *Vägen till en ny mänsklighet* (1953).