Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 36 (1979)
Heft: 5

Artikel: Die Gesundheit der Naturvölker
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552118

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

den. Er bekannte sich somit zu seiner ersten, wenn auch alternden Frau und entliess die beiden andern. Die Folge war heller Aufruhr bei den entlassenen Frauen. Obwohl er diese weiter ernährte, waren sie ihm von nun an feindlich gesinnt, während die erste Frau, ihr Glück, ihre ursprüngliche Stellung wieder beziehen zu können, kaum zu fassen vermochte. Es spornte sie an, sich soweit zu ändern, dass wirklich harmonische Familienverhältnisse Platz ergriffen, was zur Gesundung und Erstarkung des Mannes beitrug, ja mehr noch als dies, denn in ihrer Freude begann die Frau auch regen Anteil an den geistigen Interessen ihres Mannes zu nehmen, was vor allem ausschlaggebend war, dass er sich jetzt eines friedlichen, beglückenden Lebens erfreuen konnte.

Ist diese Erfahrung nicht ein treffender Beweis, dass die Berücksichtigung geistiger Fordernisse an erster Stelle stehen sollte, um eine erfolgreiche Lösung zu erlangen? Die Beachtung geistiger Belange schlägt demnach tiefere Wurzeln, als dies vergänglicher Zielstrebigkeit möglich ist. Aus diesem Grunde konnte sich auch betreffs der zuletzt beschriebenen Beispiele jene Partnerwahl am erfolgreichsten auswirken, die auf der Grundlage genauer, gesetzmässiger Erkenntnis beruhte.

Die Gesundheit der Naturvölker

Eigentlich beantwortet der veränderte Gesundheitszustand bei fast allen farbigen Völkern unsere umstrittene Ernährungsfrage. Solange sich die Eingeborenen völlig unbeeinflusst von modernen Strömungen der Zivilisation ernähren, bleiben sie verhältnismässig gesund und stark, besonders, wenn sie auch sonst noch nebenbei durch ihre Alltagsbeschäftigung und sonstigen Gewohnheiten in enger Naturverbundenheit verbleiben können. – Mit dem Vordringen der Zivilisation änderte sich jedoch dieser günstige Zustand bedenklich. Das Urteilsvermögen der Farbigen überschätzte die Ueberlegenheit der zivilisierten Welt so sehr, dass diese das Vertrauen der Eingeborenen nur allzu rasch erobert. So ist es begreiflich, wenn sie jeweils auch auf dem Gebiet der Ernährung unbedenklich zur entwerteten Zivilisationsnahrung hinüberwechselten, weil sie den gesundheitlichen Nachteil verfeinerter Nahrungsmittel überhaupt nicht kennen. Was ihnen die weisse Rasse bringt, beeindruckt sie viel zu sehr, als dass sie sich misstrauisch davon abwenden würden. Sie sind sich wohl auch kaum bewusst, dass die auftretenden Mangelerscheinungen mit dem Umstand im Zusammenhange stehen, dass sie ihre alten, vollwertigen Ernährungsgewohnheiten teilweise oder ganz fallen liessen.

Alle wurden betroffen

Durch den teilweise bedenklichen Gesundheitszustand der Indianer in Zentralamerika wurde mir seinerzeit klar bewusst, dass die Mangelkrankheiten, bekannt auch als Avitaminosen, unter denen besonders die Kinder stark zu leiden hatten, mit dem unglückseligen Nahrungswechsel zusammenhängen mussten. Nirgendswo war ich sonst zuvor solch schlimmen Folgen begegnet wie gerade in jenen Gegenden. Ich hatte höchstens in der Literatur davon gehört. Welch ein Segen liegt doch in den altbewährten Rezepten schöpferischer Weisheit! Bei grösster Einfachheit der Ernährungsweise mit Mais, Bohnen, Gemüsen und Früchten, mit wildem Honig und vollwertigem Rohrzuckersaft, dem bekannten Pilosillo, entstanden keine Ernährungsschwierigkeiten, wohl aber mit unseren Weissmehlprodukten und anderen entwerteten Nahrungsmitteln.

Auch die Bewohner von Asien waren Mangelkrankheiten preisgegeben, weil der Naturreis durch den weissen Reis verdrängt wurde. Hunderttausende erkrankten dadurch und vielen kosteten die nachteiligen Folgen sogar das Leben. – In Afrika verschwanden die Stammesgewohnheiten mit ihrer altbewährten, natürlichen Ernährungsweise, sobald eine Abwanderung in Industriegebiete einsetzte. Von da an tra-

ten auch früher unbekannte, gesundheitliche Probleme auf. Vor allem forderte die Tuberkulose viele Opfer, besonders bei den Frauen und Kindern. Die Ursache lag meistens in einem Mangel an Mineralstoffen, an Vitaminen und einem guten Eiweiss. Oft mussten die Patienten nur wieder richtig ernährt werden, um beim Sonnenreichtum der afrikanischen Landschaft verhältnismässig rasch ihre Gesundheit wieder erlangen zu können. In Südafrika hatte ich Gelegenheit, in der Nähe der Goldminen Spitäler zu besuchen, und selbst dort erklärten mir die Aerzte, dass ein Grossteil der Krankheitsursachen auf einer mangelhaften Ernährung beruhe.

Das Nachahmungsbedürfnis ist bei den farbigen Völkern oft sehr ausgeprägt. Man lehnt die Weissen zwar grösstenteils ab, übernimmt aber gleichwohl die ungesunden Lebens- und Essensgewohnheiten von ihnen. Da wir Menschen bekanntlich unter der Haut alle gleich sind, entgehen auch die Farbigen den Nachteilen raffinierter Nahrungsmittel nicht. Trotzdem verbrauchen sie Weisszucker und Weissmehl in Menge. Oft tragen sie zudem noch europäische Kleidung, was bei der grossen Hitze sehr nachträglich ist, weil der Körper weniger gut ausscheiden kann als bei der früheren Stammestracht. Sogar das verfängliche Rauchen wurde zur Gewohnheit und nimmt daher Jahr um Jahr zu, weshalb auch bei den farbigen Völkern der zuvor fast unbekannte Lungenkrebs Einzug hält. So bringt denn die Zivilisation neben einigen Vorteilen viel Unheil zu den vertrauensseligen farbigen Völkern. Wir dürfen uns dessen ruhig bewusst werden, um auch zu unserem Wohle Aenderungen vorzunehmen, wo sie angebracht sind.

Pflanzenwelt oder Chemie, was zählt?

Wenn man die Pflanzenwelt mit dem Massstab der Chemie messen will, dann kommt man nicht auf einen einheitlich gerechten Nenner. Das hat in der Märznummer schon der Artikel: «Die Kunst richtiger Dosierung» gezeigt. Niemand, der die Pflanzen einigermassen kennt, wird jemals abstreiten, dass es Pflanzengifte gibt, die in unverdünnter Gesamtheit zu schädigen, wenn nicht sogar zu töten vermögen. Darum wird ja auch die Notwendigkeit der Dosierung gewissenhaft in Betracht gezogen. Die Pflanzentherapie ist älter als die heute angewandte Chemie. Das bestätigen besonders alte Kräuterbücher, die weit zurückreichen und den Beweis erbringen, dass die Pflanzen schon frühe in der Menschheitsgeschichte zu Heilzwecken zugezogen wurden. Man hatte also schon damals Kunde über ihre Beschaffenheit und Wirksamkeit. Während zu jener Zeit schon auf den Alpweiden Kühe, Ziegen und Schafe ohne jegliche Belehrung über giftige und ungiftige Kräuter Bescheid wussten, mussten sich die Menschen hauptsächlich durch Erfahrung darüber die notwendigen Erkenntnisse aneignen. Zur Unterweisung und zum Wohle ihrer Mitmenschen legten sie ihr gesammeltes Wissen schriftlich nieder, wodurch eben die erwähnten, alten Kräuterbücher entstanden. Wie aber kam es, dass sich das Weidevieh und die wildlebenden Tiere in der Wahl ihrer Ernährung nicht täuschten, sondern Kräuter, die für sie giftig wirkten, umgingen, indem sie solche einfach stehen liessen? Während man heute gerne Tierversuche vornimmt, um Mittel für uns Menschen zu erproben, haben anderseits mancherlei Erfahrungen gezeigt, dass Tiere nicht in jeder Hinsicht als zuverlässige Vergleichsfaktoren zugezogen werden sollten. Eine typische Erfahrung wird dies näher erklären.

Sie spricht für sich

Vor Jahren hatte ich auf meinem Land einen Stall für Bergschafe und später auch für ostfriesische Milchschafe, was mir Gelegenheit verschaffte, manche wichtige Erfahrungen zu sammeln. Ganz im versteckten, direkt neben dem anschliessenden