Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 9

Artikel: Bericht über Gesundheitsfragen in Australien
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969013

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: 05.07.2025

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

Bericht über Gesundheitsfragen in Australien

Am 1. Mai dieses Jahres erhielten wir nachfolgenden Bericht über verschiedene Verhältnisse in Australien. Er mag für unsere Leser von Interesse sein, denn überall macht besonders die Ernährungsfrage die gleichen Krisen durch, überall wirkt sich eine entwertete Nahrung ungünstig auf unsern gesundheitlichen Zustand aus. Wohl kann in südlichen Ländern die Sonne manche Schäden wieder etwas ausgleichen. Immerhin aber würde man sich auch hier bei vollwertiger Ernährung wöhler fühlen und manchen Schädigungen entgehen. So hat beispielsweise Rohkost den Vorzug, den Durst zu stillen, statt ihn wie die andere Nahrung zu steigern und man kommt mit saftigen Früchten, mit Carotten und belegten Brötchen vorzüglich aus ohne Eiswasser, ohne Eis-Creme und ohne die verschiedenen, meist schädlichen Getränke. Doch möchte nun der Bericht für sich sprechen.

Melbourne, den 1. Mai 1953.

Der Winter beginnt nun bei uns. Es ist meistens kalt und regnerisch. Die Natur verfällt jedoch nie in den Winterschlaf. Es scheint deshalb hier auch kein solch intensives Frühlingserwachen zu geben. Vieles von der Pracht des Bergfrühlings geht einem hier abhanden, besonders was den Duft der Blumen und das Aroma der Kräuter anbetrifft. Auch scheinen die Menschen weniger temperamentvoll zu sein; sie wirken alle etwas matt und schläfrig. Interessanterweise hat die englische Bevölkerung, die vom kühlen Norden kommt, in diesem warmen Lande die englischen Essgewohnten beibehalten. Man isst hier sehr viel Fleisch, das als Hauptnahrung betrachtet wird. Die meisten Australier essen es täglich dreimal. Es wird jedoch verhältnismässig wenig gebraten, sondern meistens geröstet. Kartoffeln und Gemüse werden spärlich genossen. Im Sommer gibt es in jedem Speiselokal den sogenannten Gartensalat, der aus frischem Salat mit rohen Frucht- und Gemüsezutaten zubereitet wird. In der Regel wird nur Weissbrot gegessen, und es ist schwer, im Restaurant Vollkornbrot zu erhalten. Gekocht wird meistens in Aluminium. Ich glaube, die Schweiz ist in Ernährungsfragen weit mehr fortgeschritten als Australien es ist.

Die Kurven der Krankheitsstatistiken sind hier im Steigen begriffen. Die Bevölkerung konsumiert ungeheure Mengen von Aspirin und Kopfwehpulver, von Magenpulvern gegen Aufstossen und Sodbrennen und anderes mehr. Für all diese Mittel wird eine echt amerikanische Reklame gemacht. Die Naturheilmethoden sind von einer Anzahl Heilpraktikern empfohlen, von denen jedoch nicht viele wirkliches Können an den Tag legen. Unter anderen gibt es einige berühmte chinesische Kräuterärzte in Melbourne.

Bemerkenswert ist, dass es hier keine saure Milch gibt. Yoghurt ist nur in einem einzigen Restaurant erhältlich und dieses nur zu sehr hohem Preise. Alle Milch wird unter staatlicher Kontrolle konserviert und wird nicht mehr sauer. Wenn man sie stehen lässt, dann wird sie bitter und muss weggegossen werden. Im übrigen ist die Ernährungslage gut. Lebensmittel aller Art sind reichlich und etwas billiger als in Europa erhältlich.

Auffällig ist noch, dass die meisten Australier künstliche Zähne haben. Dies wird auf einen Mangel an Kalk im Wasser und auf zu grossen Zucker- und Süssigkeitsgenuss zurückgeführt. Dafür scheinen hier weniger Männer an Glatzen zu leiden als in Europa.

Dies sind nur einige flüchtige Beobachtungen über australische Ernährungsmethoden. Ohne zu Büchern und zu Statistiken zu greifen, ist es schwer, ausführlich darüber zu berichten und vom eignen, persönlichen Urteil unbeeinflusst zu bleiben.»

So weit der Bericht, der uns keineswegs in Erstaunen setzt, denn überall ist das gleiche Lied. Ueberall entwertete Nahrung, überall schädigende Heilmittel, die den allgemeinen Gesundheitszustand immer mehr untergraben! Bestimmt ist es ungeschickt, wenn die englische Bevölkerung die heimatlichen Lebensgewohnheiten beibehält. Statt Fleisch sollten mehr Gemüse und Früchte gegessen werden, auch wäre ein gutes Vollkornbrot dringende Notwendigkeit, da ein gutes Brot die Grundlage zu einer richtigen Ernährung bildet. Das Kochen in Aluminium ist ebenfalls nachteilig, da dieses Metall erfahrungsgemäss in der Krankheitsentwicklung, vor allem bei modernen Ernährungskrankheiten, wie Geschwulstbildungen und ähnliches mehr, nach unsern Beobachtungen und Feststellungen eine nicht geringe Rolle spielt.

Es ist auch vollauf begreiflich, dass die Kurven der Krankheitsstatistiken im Steigen begriffen sind, wenn man an die erwähnten Ernährungssitten und an die Gewohnheit, massenhaft Pulver und Pillen zu schlucken, denkt.

Es ist ferner auch begreiflich, doch gleichwohl interessant, dass gleich wie bei uns, nur wenige Heilpraktiker dem Wert natürlicher Heilweise zum Wohle ihrer Mitmenschen durch eigene Tüchtigkeit die gebührende Ehre erweisen!

Beachtenswert ist auch die Behandlung der Milch. Wie kann eine Milch gesund sein, wenn man sie durch Konservierungsmittel so verändert, dass man aus ihr keine Sauermilch und keinen Yoghurt mehr herstellen kann? Durch blosses Pasteurisieren wäre dies jedenfalls noch möglich.

Bestimmt haben nicht die Eingeborenen, die sich noch natürlich ernähren, falsche Zähne, sondern alle jene Australier, die dem reichlichen Genuss von raffiniertem Zucker und den daraus hergestellten Süssigkeiten frönen. Naturzucker und Vollkornbrot würde diesem Mangel weitgehend entgegensteuern und der mangelhafte Kalkgehalt des Wassers würde nur eine untergeordnete Rolle spielen.

Die Wärme bedingt, dass man weniger Hüte tragen muss, was sich zum Vorteil des Haarwuchses erweist. Jedenfalls ist dadurch die Glatzenbildung vermindert, Allerdings spielt ja auch die Funktion der endokrinen Drüsen bei der Haarbildung eine Rolle, die nicht übersehen werden darf.

Auch dieser Bericht zeigt, dass sich die gesundheitlichen Regeln gleich bleiben, ob hier oder dort. Je geschickter man sie beobachtet, umdestomehr Nutzen wird man daraus ziehen können.

Wieviel Nahrung braucht der Mensch?

Oft schon hat man mir die Frage gestellt, wieviel Nahrung ein Erwachsener überhaupt benötige? Muss man sich nach der Kalorienrechnung richten oder wie soll man sich eigentlich sonstwie einstellen, um nicht unterernährt zu werden?

Die Kalorienrechnung ist wie jedes Schema unvollkommen. Es darf deshalb nur als eine rein theoretische Richtlinie betrachtet werden. Ein genaues Berechnungsschema besteht nicht und wird nie bestehen. Das Nahrungsbedürfnis ist von so vielen, immer wieder sich ändernden Voraussetzungen abhängig, dass jedes Schema in der Praxis mehr schadet als nützt. Wohl spielt das Körpergewicht dabei eine gewisse Rolle, sodass ein grosser, fester Mensch normalerweise, noch besser gesagt, theoretisch mehr Nahrung benötigt als ein Schlanker.