Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 2

Artikel: Schädigende Einflüsse
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968982

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: 16.07.2025

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

Schädigende Einflüsse

Immer mehr breiten sich unsere Kulturkrankheiten aus, die wir der ungesunden, oft so überaus naturwidrigen Lebensweise, vor allem aber auch unserer überfeinerten Kulturnahrung zu verdanken haben. Wer damit in Berührung kommt, wird davon betroffen; selbst Völker, die vordem naturgemäss gelebt haben, bleiben nicht verschont von den schlimmen Verheerungen, die dadurch entstehen. Nur Naturvölker, die ihrer Lebensweise in der Wildnis treu bleiben, kennen den Krebs und andere Kulturkrankheiten nicht. Sobald sie aber mit dem kulturellen Leben in Verbindung kommen, sind auch sie den Schädigungen ausgesetzt, oft mehr als der Kultivierte, der sich durch günstigere Lebensverhältnisse immerhin besser pflegen und schonen kann.

Nachfolgender Bericht, den uns Fräulein B. aus O. am 1. Oktober 1952 zukommen liess, bestätigt diese Feststellung ebenfalls:

«Sie fragten, welche Krankheiten die Eingeborenen auf der Goldküste in Afrika haben, und ob sich dort auch Krebs bemerkbar mache? Ich habe nun eher etwas von Kamerun her vernommen, doch wird es dort ganz ähnlich sein. Man sagte mir, die Neger bekämen sozusagen alle «unsere» Krankheiten und dazu noch die speziell tropischen, wie Malaria, Dysenterie, Amöben, sowie mancherlei Beschwerden von Parasiten, Silaria, verschiedene Würmer, auch Bandwürmer! Die erwähnten Krankheiten treten vielleicht nicht gerade in Epidemien auf, bedeuten aber doch viel, viel Plage für die Befallenen, vom Aussatz nicht zu reden! Krebs wird wahrscheinlich auch vertreten sein. Die Missionarsfrau, mit der ich darüber sprach, war viele Jahre dort und kam mit allerlei von diesen Uebeln zusammen. Sie hat Brustkrebs gesehen.

Eine ideale Ernährung haben jene Neger gewiss nicht. Ich werde wohl Gelegenheit erhalten, mehr zu erfahren, da ich voraussichtlich selber nächstes Jahr im Frühling dorthin kommen werde. Es wird mich auf alle Fälle sehr interessieren, die Lebensweise der Eingeborenen zu beobachten.»

Es ist dies wiederum eine Bestätigung dessen, was wir schon oft festgestellt haben. Erfreulich waren unsere Beobachtungen in Griechenland, denn der Grieche hat noch verschiedene Gewohnheiten, die ihn gesund erhalten. So isst er viel Trauben, viel Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch, verwendet wildwachsende Kräuter, wie wir unsere Küchenkräuter gebrauchen, bereitet gedämpftes Gemüse aus Löwenzahn und Wiesenschaumkraut, welch Letzteres bekanntlich bei Zuckerkrankheit günstig wirkt. Der Wein, den er regelmässig, aber äusserst mässig geniesst,, man findet in Griechenland normalerweise keine Betrunkenen, kann in seiner Wirkung direkt als Medizinalwein angesprochen werden, denn er regelt Leber- und Darmtätigkeit wunderbar. In den Wäldern beobachtet man des öftern, dass breite Rinnen in die Pinien gekerbt wurden, um das Harz gewinnen zu können, und es in Konservenbüchsen aufzufangen. Die Beigabe dieses Harzes gibt dem Wein einen angenehmen, unverkennbaren Geschmack und jedenfalls auch die heilwirkende Tendenz. Die Schattenseite davon ist, dass jene dazu benutzten Bäume aber sehr darunter leiden, auf keinen Fall ergeben sie mehr gesundes Bauholz. Im allgemeinen gilt der Grieche als gesund und stark, nur ist auch in Griechenland eigenartigerweise trotz der schönen Sonne und dem günstigen Klima die Tuberkulose ziemlich verbreitet und zwar nicht bei der Landbevölkerung, obwohl diese teilweise noch ziemlich primitive Wohnverhältnisse hat, wohl aber in den Städten. Es ist beachtenswert, all diese Erfahrungen zu sammeln. Einer unserer Griechenfreunde, die hie und da schon in der Schweiz war, sagte uns rundwegs, dass die Ernährung des Durchschnittsschweizers, vor allem auch die Ernährung auf dem Lande oder in Berggegenden nicht so gut und wertvoll sei, wie diejenige der Griechen. Wir sollten aus dieser Feststellung lernen und mehr zur naturgemässen Nahrung greifen. Allerdings sind wir kein Land, in dem Tomaten reichlich gedeihen, auch werden unsere Trauben nicht so süss, wie die bekannten Korinthen, aber in der Regel schicken ja die Produzenten die schönsten Erzeugnisse ins Ausland. So ist es beispielsweise schwer, in Italien schön gereifte Tomaten zu erhalten, denn die schönsten Exemplare wandern ins Ausland aus. Schon oft haben wir uns darüber gewundert, dass wir so viel besser versehen sind. Wir haben also keinen Grund, zu denken, wir müssten uns nur an unsere Landesprodukte halten, denn die Griechen beweisen uns, dass Frischgemüse, Würzkräuter und Trauben der Gesundheit besser bekommen als unsere allzureiche Eiweissnahrung. Es ist zwar begreiflich, dass wir uns mit unserer reichlichen Milchwirtschaft vielfach auch einseitig ernähren. Zur Sommerszeit sind die Wiesen in Griechenland braungebrannt und die Kühe sind hager und mager, weil sie nur spärlich Futter finden. Da kommt man von selbst nicht in die Versuchung, zuviel Milchprodukte zu geniessen. Dass die Bauern in Griechenland auch ein gutes, vollwertiges Brot backen, trägt mit zu ihrer Gesundheit bei. Während man in Italien vergeblich ein schmackhaftes Schwarzbrot sucht, ist solches in Griechenland erhältlich. Gesundheitlich lässt es sich also in Griechenland für den Reisenden gut durchkommen, er muss nur Sorge tragen, dass er wegen der Amöbengefahr und der Dysenterie Tomaten und Früchte stets gut reinigt und sich vor dem Wassertrinken in Acht nimmt. Dies ist eine Katastrophe, die besonders in tropischen Ländern ihre Opfer fordert. So kennen wir eine Schweizerin, die im Urwald Brasiliens auf einer Farm lebt. Sie hat genügend Bananen, Orangen in Hülle und Fülle, aber kein Gemüse. Mühsam zieht sie sich Carotten, weil sie solche wegen ihrem Gesundheitszustand unbedingt benötigt. Alles Wasser muss sie herbeischleppen lassen und nichts darf sie davon verwenden, ohne es vorher abgekocht zu haben. Zum Glück war sie in der Schweiz als Krankenschwester tätig, so weiss sie sich und ihrer Umgebung zu helfen. Sie selbst ist schwer mitgenommen, seit sie im Urwald weilt, denn sie hat Würmer, nicht nur in den Därmen, sondern auch im Blut und dies verursacht ihr eine stetige Blutarmut, die sich zur Anämie gesteigert hat. Kein Wunder, dass sie sich dadurch sehr schwach und müde fühlt, welcher Uebelstand jedoch durch vereiterte Nieren noch wesentlich erhöht wird. Auch die Leber ist natürlich sehr mitgenommen, alles in allem ist sie körperlich ein völlig kranker Mensch und erst, wenn man mit solchen und ihren unzulänglichen Verhältnissen zusammenkommt, lernt man es doppelt schätzen, dass wir uns in unserm Lande bei richtiger Kenntnis und Einstellung auch gesund ernähren und pflegen können. Auch die Eingeborenen bleiben von den Schädigungen nicht verschont und was ihren Zustand noch wesentlich erschwert, ist die erschreckende Entartung und Sittenlosigkeit, die eine verheerende Flut von Geschlechtskrankheiten zur Folge hat. Wenige nur bleiben davon verschont. So sieht es dort aus, wo wir gesunde, in voller Freiheit lebende Menschen erwarten! Wohin wir schauen, gesteigertes Elend. Die Geister, die die Menschheit rief, wird sie nicht mehr los. Es ist, als ob sie ein reissender Strom mitfort trüge, hinab ins tote Meer. Dieser Eindruck erwacht auch, wenn man das Leben und Treiben der Marokkaner auf ihren Märkten und in ihren Handelsvierteln betrachtet. Verwundert schüttelt man den Kopf, dass sie es aushalten in den verwahrlosten Verhältnissen, verwundert schaut man sich um, dass sie nicht von irgend einer Flut hinweggeschwemmt werden, dass sie beharrlich sitzen, feilschen und streiten, übervorteilen, lügen und betrügen, hartherzig, hartnäckig, habgierig und streitsüchtig sind. Eine bunte Menge, eine Herde ohne Hirten. Widerspruchslos sind sie in die Flut des Stromes eingestiegen, willenlos lassen sie sich treiben und in den Strudel ziehen. Das ist der Eindruck, den ein rascher Besuch auslösen kann. Was käme wohl zum Vorschein, würde man noch tiefern Einblick erhalten? Auf alle Fälle hat man das Bedürfnis, nicht mit in die Flut hineinzusteigen, um mit ihr hinweggeschwemmt zu werden, obwohl dies allüberall geschehen könnte, denn die Gefahren stehen allenthalben am Wege, nur werden sie nicht überall gleich gut erkannt.