Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 3

Artikel: Ernährung und Krankheit in tropischer Gegend
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551799

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: 11.07.2025

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

pflanzungen sind vorteilhaft. Man sollte unbedingt auch dafür besorgt sein, von Zeit zu Zeit zu rigolen, also den Boden in der Tiefe umzuwenden.

Eine gewisse Verjüngung erfährt der Boden auch durch Zuführung von schwarzer, guter Walderde. Landwirte, die Waldbesitzer sind, können, wenn sie eine Strasse oder einen Graben ausheben müssen, zu diesem Zweck Walderde frei bekommen. Auch Löcher auf dem Wiesland füllt man vorteilhaft mit Walderde aus, gibt Humuserde darüber, sät an und erntet dadurch jahrelang einen guten Ertrag. Folgende Versuche bei Kirschbäumen haben sich sehr gelohnt. Nach dem Setzen des Baumes wird der Boden mit einer Schicht von ungefähr 10 cm Walderde überzogen. Damit die Erde nicht austrocknet, legt man noch Laub darüber. Der Kirschbaum ist im Grunde genommen ein Waldbaum, weshalb ihm die mütterliche Erde besonders wohl bekommt. Aber auch bei Apfel- und andern Obstbäumen ist der Erfolg auf Jahre hinaus ein guter.

Der Wechsel in der Düngung ist unbedingt gut. Man sollte also nicht Jahr um Jahr in gleicher Weise düngen und immer die gleichen Düngmittel gebrauchen. Dadurch kann man viel eher den bekannten, aber auch den unbekannten Faktoren gerecht werden. Das eine Jahr mag man mit verrottetem Mist düngen, das andere Jahr Knochenmehl, Hornspähne und andere organische Dünger wie den Bioforce-Dünger verwenden. Bei humusreichem und sandarmem Land soll man etwas Steinmehl als Mineralstoffzugabe verwenden. Wenn man auf die erwähnte Weise immer wieder wechselt, dann wird man durch diese Art der Düngung bestimmt einen guten Erfolg erzielen und auch die Gefahr der Bodenverarmung weitgehend verhindern.

Ernährung und Krankheit in tropischer Gegend

Immer und immer wieder bestätigen Berichte aus tropischen Gegenden, insofern es sich nicht um das direkte Aequatorialgebiet handelt, dass die Widerstandskraft der Eingeborenen besser ist als die unsrige. Sobald sich aber Naturvölker mit unserer Ernährung und Lebensweise vertraut machen, sinkt auch ihre Widerstandsfähigkeit wesentlich, besonders, da sich alsdann der Mangel an hygienischen Hilfsmitteln doppelt unangenehm auswirkt. Der interessante Bericht einer Schweizerin aus Britisch Westafrika schildert uns die dortige Lage und den Gesundheitszustand der Eingeborenen, und da unsere Leser gerne ein wenig in Gedanken auf Reisen gehen, möchten Sie uns nach Pero begleiten, das in Nord Nigeria zu finden ist:

«Pero liegt im endlosen, afrikanischen Busch, ungefähr 500 km von Jos, der nächsten, zivilisierten Stadt entfernt. Die einheimische Bevölkerung ist kulturell noch sehr unentwickelt und unwissend. Die Bekleidung der Männer besteht aus einem Ziegenfell, diejenige der Frauen aus Blättern. Viele gehen noch ganz nackt einher. Ungefähr 95 Prozent der Bevölkerung sind Analphabeten. Die grasbedeckten Lehmhütten der Peros kleben am steilen Berghang dicht beisammen. Täglich müssen die Frauen ins Tal hinuntersteigen, um in den schmutzigen Wasserlöchern ihre schöngeformten Tonkrüge zu füllen, die sie mit vollendeter Anmut auf dem Kopfe tragen.

Die Eingeborenen leben von selbstgebautem Mais, Erdnüssen, Dawa (Guinea Corn), Yams, etwas Süsskartoffeln und Reis. Daneben haben sie ein paar magere Ziegen, die fast keine Milch geben und einige Hühner. An Früchten fehlt es ihnen fast ganz, obschon hier viele Südfrüchte geraten, wenn man für Bewässerung sorgt. In unserm bewässerten Garten gedeihen nämlich Grape fruit, Orangen, Zitronen, Mangos, Guawas, eine gelbe Frucht mit rötlichem Fleisch, das nach Erdbeeren duftet, Bananen und Pawpas (Papaya), eine wasserreiche melonenartige Frucht, die gut ist gegen Verstopfung. Ausserdem geraten einige Gemüse, für die wir Samen aus der Schweiz mitgebracht haben, so unter anderm Salat, Rüebli, Bohnen, Krautstiele, etwas Kohl und Eierpflanzen (egg plants). Andere wieder ertrinken in den tropischen Regengüssen, wie Gurken, wahrscheinlich auch Spinat und Tomaten. Mit unserer Ernährung steht es somit günstig, und ich bedaure nur, dass in Jos, wo wir die übrigen Nahrungsmittel einkaufen, kein Rohrzucker und Vollmehl erhältlich ist, da beides im tropischen Klima nicht haltbar sein soll. Es steht also mit unserer Ernährung viel besser als mit derjenigen der Eingeborenen. Wir sind sogar bevorzugt vor vielen andern Weissen, die fast ausschliesslich von Konserven zu leben haben. Während in solchem Falle die Weissen die fehlenden Vitamine in Tablettenform schlucken, zeigt sich der Mangel bei den Afrikanern in verschiedenen Krankheiten. Oft ist ihr Körper infolge Hunger auch sehr geschwächt, besonders gegen Ende der Trockenzeit. Es bleibt die grosse Aufgabe der englischen Regierung und der Tropenärzte, die Eingeborenen über Hygiene und Ernährungslehre aufzuklären und sie tatkräftig zum Anbau von Früchten und zum Graben sauberer Quellen anzuleiten. Ich bin überzeugt, dass sich dadurch viele der zahlreichen Tropenkrankheiten, die hier eine wahre Geissel der Bevölkerung sind, vermeiden liessen. Natürlich gibt es neben diesen Tropenkrankheiten auch so zu sagen alle Krankheiten, die in der Schweiz vorkommen, ausgenommen Zahnfäulnis und Nervenkrankheiten. Ich wundere mich nur immer, wie oft hier die Afrikaner bei den gefährlichsten Krankheiten und Unfällen mit dem Leben davonkommen. Ihr Körper muss im allgemeinen eine bedeutend grössere Widerstandskraft besitzen als derjenige der Kultivierten. Auch ist ihre Schmerzempfindlichkeit viel geringer. Regierung und Mission bedienen sich hier vorwiegend allopathischer Medizin. Die eingeborenen Medizinmänner besitzen ohne Zweifel neben vielem Quacksalbern auch eine gewisse Kenntnis natürlicher Heilmittel. Mein Koch hat sich seit langem in einer Art Naturheilmethode betätigt und sich dadurch einen Namen gemacht. Es wird gesagt, er kenne viele Heilkräuter und habe schon einige Patienten mit giftigem Schlangenbiss durchgebracht. Von dieser Art Patienten sterben im Spital ungefähr 50 Prozent trotz Serumspritzen und Bluttransfusionen.

Die Afrikaner behaupten auch, dass Tiere gewisse Heilkräuter kennen. Kürzlich ereignete sich eine diesbezüglich interessante Begebenheit. Der Hund eines Ingenieurs in Bambur kam sehr stark blutend heim, vermutlich von einer Viper oder Cobra gebissen. Kurz darauf verschwand er in den Busch, um zu sterben, wie der Ingenieur annahm. Die Eingeborenen behaupteten jedoch, das Tier kenne ein Heilmittel im Busch. Der weisse Mann traute seinen Augen kaum, als sein Hund nach einigen Tagen geheilt zurückkam.»

Mit diesen Angaben glaubt uns die Berichterstatterin das Wichtigste über die Ernährung und die Krankheiten in Pero mitgeteilt zu haben. Wir finden darin bestätigt, was wir schon immer vertreten haben. Auch ist es nicht sehr verwunderlich, dass sich die Tiere auf diese Weise zu helfen wissen, kennen doch auch unsere Haustiere von sich aus das Schliessgras und andere Pflanzen, die ihnen bei Unwohlsein nebst dem Fasten gute Hilfe leisten.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Geduld bringt Erfolg

Nicht immer geht alles so schnell, wie man es gerne haben möchte, besonders Venengeschichten brauchen etwas mehr Ausdauer als sie Frau B. aus Marrakesch in Nord-Afrika aufbrachte. Sie schrieb am 29. Januar 1954:

«Schon ist ein Jahr vergangen, seit Sie in Windeseile in M. waren, und ich das Glück hatte, Sie kennen zu lernen. Ich danke Ihnen auch wärmstens für Ihre Zeitung, die ich nicht mehr missen möchte. Ihre Mittel taten wir gut. Ich hätte gerne wieder Urticalcin. Nur mit meinem rechten Bein geht es nicht gut und hole somit Ihren Rat ein. Also, ganz unten am Bein, um den Knöchel herum, habe ich oft Ekzem, besonders immer bei der Hitze und manchmal artet es in Löcher aus. Ich habe wochenlang Kohlwickel nach Ihrer Beschreibung gemacht und nachts dort, wo keine Löcher sind, auf der Aussenseite Lehmwickel. Auch mache ich Kompressen mit Zinnkraut. Zuletzt verlor ich die Geduld und ging zum Arzt, aber alle seine Salben vertrage ich nicht. Das Ekzem ist durch die Kohlbehandlung vergangen, auch habe ich im Sommer mit Molkenkonzentrat und Kalkpulver behandelt. Die Löcher sind noch da, weil eben der Unrat hinaus will. Wie soll ich mich nun verhalten? Sie werden denken, ich hätte eher kommen sollen. Statt dessen stürme ich nun daher, aber das ist nun eben meine Art. Ich glaubte, mit dem Kohl bis ans Ende zu kommen um Ihnen dann das Ergebnis zu berichten. Habe ich wohl die Geduld zu früh verloren? — Sonst geht es mir sehr gut, bin viel kräftiger als früher, habe ausnehmend guten Appetit, was wohl auch ein grosser Fehler ist, denn ich sollte wohl fasten oder halbfasten, aber o je, ich bin so «charakterschwach», dass, wenn morgens der Kaffee so herrlich duftet, alle Vorsätze, die ich am Abend aus