Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 4

Artikel: Woher haben die Indianer ihre guten Augen?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552190

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

konservieren, damit man in der übrigen Zeit, in der keine frischen Heidelbeeren erhältlich sind, die selbst konservierten Früchte verwenden kann. Die in Büchsen konservierten Heidelbeeren sollten wenn irgend möglich nicht gebraucht werden oder nur in seltenen Ausnahmefällen, denn schon die Oxydation des Bleches kann dem Leberkranken gewisse Nachteile bieten. Dagegen haben Früchte, die man selbst konserviert, noch einen Teil der Wirkstoffe, die die frischen Heidelbeeren besitzen und sind dem Kranken zuträglicher als viele andere Frischsubstanzen.

Der Heidelbeersafttag kann natürlich auch von anderen Patienten an Stelle des Apfelsafttages durchgeführt werden, besonders von Kranken, die sehr empfindlich sind. Die Oeleinnahme am andern Tag kann auch geringer sein, wenn die Reaktion zu stark empfunden wird. Die große Reinigung der Galle wird allerdings nur bei einem gewissen Quantum Oel in Erscheinung treten können. Versuchsweise führte ich die Oelkur nach einem Apfelsafttag selbst auch durch, indem ich 1½ dl Oel mit ebensoviel Apfelsaft einnahm. Nach zwei Stunden wurde es mir etwas schlecht und da ich mich trotz des Saftfastens auf einer Skitour befand, trank ich einen heißen Schwarztee, um das Gefühl des Schlechtseins vor der Abfahrt beseitigen zu können. Nach zwei Diavolezza-Abfahrten war mir dann aber wieder so wohl, daß ich mich wie neu gestärkt fühlte. - Allerdings bin ich selbst ja nicht leberkrank, aber es ist für mich interessant die Kuren jeweils am gesunden Körper durchzuführen, um die Reaktionen beobachten zu können. Aber auch beim Gesunden wird die Galle durch eine solche Kur richtig und gründlich gereinigt. Drei Stunden nach der Oeleinnahme hatte ich eine dünne, gelbbraune Darmentleerung, worauf es mir sehr wohl wurde, denn die Galle war richtig ausgeräumt und gereinigt. - Oft ist der Stuhl nach der Kur grün, manchmal weist er auch graue Stellen auf. Wenn sich schwarze, kugelige Substanzen zeigen, sind diese nicht aus der Galle, sondern aus den Schlingen des Dickdarms. Dies ist meist bei Verstopfung so. In diesem Fall ist dann aber auch der Dickdarm richtig gereinigt.

Rohe Heidelbeeren üben unter den Früchten die größte Heilwirkung auf die Leber aus, weshalb es auch bei leichter Leberstörung vorteilhaft ist einen Heidelbeertag einzuschalten, ja sogar der Gesunde kann günstigen Nutzen daraus ziehen.

Woher haben die Indianer ihre guten Augen?

Notwendiges Erfordernis

Oft schon habe ich darüber nachgedacht, wie es möglich ist, daß ein siebzigjähriger Indianer besser und schärfer sehen kann als bei uns ein junger, dreißigjähriger Mann, der sich rühmen kann, gute Augen zu besitzen. Bestimmt spielt dabei das freiere, natürliche Leben in guter Luft mit viel Bewegung inmitten der Natur, sowie die einfache Lebensweise ohne Hetze und schwere Probleme, ohne beständiges Angespanntsein und Einteilen der Zeit eine wesentliche Rolle. Aber es muß doch noch etwas anderes als Grund mitwirken, etwas, das vielleicht doch mit der Ernährung im Zusammenhange steht. Da mir solche Fragen keine Ruhe lassen, bis ich ihre Ursache ergründet habe, befaßte ich mich in der Zeit, da ich mit den Indianern von Mexiko und Guatemala zusammenlebte, immer wieder mit ihrer Ernährung, um einigen Geheimnissen auf die Spur zu kommen.

Wir wissen heute, daß die Augen zur Gesunderhaltung genügend Vitamin A oder wenigstens genügend Pro-Vitamin A gebrauchen. Letzteres kann vom Körper selbst in Vitamin A umgewandelt werden. Es ist auch bekannt, daß die Asiaten, die einseitig von Reis leben, trotz der kräftigen Konstitution und Zähigkeit, die ihnen die Naturreisnahrung zu geben vermag, oft mit schlechten Augen und Augenkrankheiten, mit Nachtblindheit und dergleichen mehr zu kämpfen haben, denn Reis enthält leider kein Vitamin A. Aus diesem Grund ist es auch leicht verständlich, warum viele Asiaten und zwar vor allem die Chinesen gerne Tomaten essen, ja sogar teilweise leidenschaftlich darauf versessen sind, denn Tomaten enthalten Pro-Vitamin A.

Des Rätsels Lösung

Die Indianer sind Maisesser und Mais enthält Pro-Vitamin A, also das sogenannte Karotin. Zwar genügt der Karotin-Gehalt im Mais nicht, um den Indianern die hervorragende Sehschärfe und das gute Auge zu erhalten. Auch die Nachtblindheit ist bei den Indianern nicht bekannt, ebensowenig die langsame Reaktion der Pupillen in der Umstellung auf verschiedene Lichtstärken, die bei uns so vielen zu schaffen macht, und die besonders bei Fliegern tragische Folgen haben kann. Wenn also der regelmäßige Genuß von Mais dem Indianer die erwähnten Vorzüge nicht alleine zu beschaffen vermag, muß der gesuchte Grund noch wo anders liegen. Aber wo? Ich glaube nun, nicht fehl zu gehen, wenn ich ihn bei einer eigenartigen Frucht suche, die der Paprika ähnlich ist, und die der Indianer so regelmäßig verwendet, wie wir die Zwiebel gebrauchen mögen. Diese Frucht wächst ähnlich wie eine Tomate, ist aber länglich, ungefähr 10—12 cm lang. Es gibt eine rötlichgelbe und eine dunkle, fast schwarze Sorte von dieser Frucht. - Geschmacklich ist sie sehr scharf, besonders für jenen, der nicht an sie gewohnt ist. Mir jedenfalls hat sie beim Essen alle Muskeln im Munde zusammengezogen. - Die Indianer behaupten, ohne diese Frucht nicht gesund bleiben zu können. Sie soll den Körper auch vor Krankheiten und zwar vor allem vor Infektionskrankheiten bewahren. Dies ist allerdings verständlich, wenn man weiß, daß diese Frucht ein Höchstmaß von Karotin und zudem noch außerordentlich viel Vitamin C enthält. Ich habe mich sogar bemüht, diese Gewürzfrucht zu importieren, um daraus für uns eine kräftige, gesunde Würze herstellen zu können.

Unsere Möglichkeiten

In unserer Gegend wachsen nur zwei Pflanzen, die einen sehr hohen Gehalt an Karotin, also an Pro-Vitamin A aufweisen und zwar die Löwenzahnblätter und die Petersilie, die zudem noch einen hohen Gehalt an Vitamin C besitzt. Es ist daher angebracht, die Petersilie in Zukunft nicht nur zum Garnieren einer schönen Platte zu verwenden, sondern sie Salaten und Gemüsen beizugeben. Ebenso enthalten roher Spinat, Kohl, Brunnenkresse, Lattich, Tomaten und auch die Karotten, von welchen ja übrigens der Name stammt, viel Karotin. Aus dem Grunde haben wir schon vor Jahren frischen Karottensaft eingedickt und das Biocarottin geschaffen, um für die Augen und die Leber ein praktisches, heilwirkendes Nahrungsmittel zu gewinnen. Auch die Blätter des Rübkohls, bekannt auch als Kohlrabi, sind sehr reich an Pro-Vitamin A und sollten deshalb, statt achtlos weggeworfen, unbedingt verwendet werden. Wenn sie im Frühling noch zart sind, kann man sie vorteilhaft mitkochen oder in die Suppe schneiden. Später kann man auch den Saft auspressen und ihn der bereits angerichteten Suppe roh beigeben.

Der Wundersaft der Bienenkönigin

Ein ungelöstes Rätsel

Nicht alle wissen, daß sich eine Arbeitsbiene innert 28 emsigen Arbeitstagen so sehr verausgabt hat, daß sie stirbt. Auch ist immer noch nicht allen bekannt, daß aus der gleichen Eizelle, aus der für gewöhnlich eine Arbeitsbiene entsteht, die Bienenkönigin hervorgehen kann, sobald diese Eizelle mit einem ganz besonderen Futtersaft, nämlich dem Königinfuttersaft oder dem Weiselsaft, wie man ihn in Deutschland nennt, versehen wird. Wenn wir dieses Naturwunder näher betrachten, dann müssen wir bestimmt feststellen, daß hinter diesem Geheimnis etwas