Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 10

Artikel: Schweizer im Ausland
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553444

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: 12.07.2025

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

ihren Wert schmälert. Welch großen Nährwert die Datteln in sich bergen, können wir uns erst recht vorstellen, wenn wir wissen, daß die Beduinen auf ihren Wüstenwanderungen täglich oft nur 5 Datteln als Ration genießen.

Der Trockenfruchtsalat

So wie wir aus frischen Früchten einen wunderbaren Fruchtsalat zubereiten können, vermögen wir dies auch mit den getrockneten Früchten zu tun. Wir weichen sie gesamthaft ein in dem Verhältnis wie wir es lieben und schnetzeln nachher die einzelnen Früchte fein mit Ausnahme der Weinbeeren, die zu klein dazu sind. Wenn wir den Salat mit Zitronensaft würzen, wird die große Süßigkeit angenehm gedämpft. Datteln weicht man nicht ein. Man kann aber auch Dattelschnitzchen beigeben oder aber die Datteln zum Garnieren verwenden. Spaßhaft ist es, wenn man an Stelle des Kerns eine Mandel legt und die Frucht wieder schließt. Mandeln und Datteln sind sehr schmackhaft zusammen, aber mancher denkt, den Kern entfernen zu müssen und legt statt dessen die Mandel zur Seite. Der Trockenfruchtsalat ist besonders für hungrige Kinder günstig, denn er stillt bestimmt auch den größten Bärenhunger, nur muß er gut gekaut werden.

Der alte Schnitztrog, die neue Zeit

Nach all den verschiedenen Betrachtungen ist es wohl verständlich, daß zu Großmutters Zeiten der Schnitztrog nie leer war, faßte er doch eine reiche Fülle nährender und heilsamer Werte, die unersetzlich waren in einer Zeit, die dem Verkehr und den Transportmöglichkeiten von heute noch nicht erschlossen war. Damals stillte die Jugend ihr Süßigkeitsbedürfnis noch mit dem gesunden Inhalt des Schnitztroges und gesunde Zähne waren die Folge, so daß der Zahnarzt noch kein blühendes Geschäft aufziehen konnte wie heute. Daß er aber heute alle Hände voll zu tun hat, ist nicht verwunderlich, finden wir doch die heutige Jugend oft tagtäglich in der Freizeit hinter künstlich zubereitetem Schleckzeug sitzen. Vergleicht man die frühere Gesundheit mit der heutigen, so ist es gewiß nicht unangebracht, sich all der schädigenden Einflüsse, denen man sich fast täglich aussetzt, bewußt zu werden und sie mit vernünftiger Ueberlegung auszuschalten. An vielen Mängeln, die sich heute zeigen, während sie früher trotz fehlender hygienischer Einrichtungen nicht bekannt waren, sind wir selbst schuld, weil wir zu wenig denken, sie zu wenig beobachten und zu wenig vernünftig handeln. Merkt es euch also ihr Mütter und ihr Jugendlichen, ersetzt das Schleckzeug mit Fruchtzuckernahrung aus naturreinen Trockenfrüchten. Es erfordert zwar gründliches Kauen und gutes Durchspeicheln, man wird aber dadurch wunderbar genährt und gestärkt, denn der Fruchtzucker wird leicht verdaut und geht rasch ins Blut über. Er ist daher auch für Schwerarbeiter und für Touristen überaus empfehlenswert.

Kopfweh- und Schmerzstilltabletten

Ein Mißbrauch mit Schlafmitteln kann sehr unangenehme Folgen haben, denn die beständige Einwirkung auf das Zentralnervensystem und auf das Schlafzentrum wird mit der Zeit eine degenerative Veränderung hervorrufen, was das normale Ausschalten sehr erschwert oder überhaupt nicht mehr ermöglicht. Vor Jahren erfuhr ich von einer Patientin aus Basel, daß sie 10 Jahre lang immer Schlaftabletten eingenommen habe. Die Folge war eine völlige Schlaflosigkeit. Wenn sie sich nachts ins Bett legte und die Augen schloß, wartete sie vergebens auf den Schlaf, und alle Kunst der Wissenschaft konnte ihn ihr nicht mehr zurückgeben.

Kopfweh- und Schmerzstilltabletten haben ähnliche Folgen gezeigt. Man kann von solch starken Mitteln, wie es die phenacetinhaltigen Schmerzstilltabletten sind, nicht ohne Nachteile dauernd immer wieder Gebrauch machen. Die Ursache der Schlaflosigkeit sollte in Betracht gezogen und behandelt werden, also nicht nur die Auswirkungen und die Symptome. Meist entspringt es einer gewissen Gleichgültigkeit gegenüber den notwendigen Interessen der Gesundheit, wenn man sich durch gesellschaftliche Beanspruchung überforcieren läßt und dann dem überforcierten Nervensystem noch solch starke Mittel zumutet, nur um augenblicklich Ruhe zu haben.

In engem Zusammenhang mit diesen Beobachtungen steht nun ein Aufruf der Medizinischen Gesellschaft Basel, der im Mai dieses Jahres in der «Gesundheit», dem Organ der öffentlichen Krankenkassen, erschienen ist. Mit großer Besorgnis stellt darin die Medizinische Gesellschaft den zunehmenden Gebrauch von Schmerzstilltabletten fest. Von bekannten Aerzten, wie von Prof. Dr. Gsell, dem Professor der medizinischen Universitäts-Poliklinik und den Oberärzten H. K. von Rechenberg und Dr. P. Miescher wurden in einer Sitzung Referate darüber gehalten. Diese namhaften Aerzte erwähnten bei ihren Aussprachen schwere Fälle, die zum Teil tödlich verlaufende Nieren- und Blutschädigungen zur Folge hatten, weil längere Zeit dauernd phenacetinhaltige Kopfwehtabletten eingenommen worden waren.

Nicht nur Naturheilkundige sind es, die vor den schädlichen Folgen der gedankenlosen Einnahme solch starker Medikamente warnen, nein, diesmal sind es bekannte, namhafte Aerzte. Es ist die Medizinische Gesellschaft, die sich in ihrem Aufruf verpflichtet fühlt, die Bevölkerung auf die Gefahren aufmerksam zu machen, die durch den übermäßigen Gebrauch der scheinbar harmlosen Schmerzstilltabletten in Erscheinung treten können. Sie warnt wörtlich vor «deren unvernünftigen Verwendung wegen der Gefahr der Entstehung ernster Krankheiten».

Des weitern drückt die Medizinische Gesellschaft auch den Vorsatz aus, das Bestreben unsrer Sanitätsbehörden kräftig zu unterstützen, um zur Verhütung solcher Gesundheitsschädigungen das Beste beizutragen. In dem erwähnten Aufruf wird auch die Hoffnung auf eine interkantonale Lösung dieses für die Volksgesundheit so wichtigen Problems ausgsprochen. Es ist wirklich erfreulich zu sehen, daß nicht nur aus dem Lager der Kneipp- und Naturheilvereine, sondern auch aus schulmedizinischen Kreisen eine solche Aufklärung und eine solche Stellungnahme gegen die unzweckmäßig Verwendung der erwähnten Medikamente kommt. Hoffentlich erhält auch die chemische Industrie einen entsprechenden Hinweis, damit sie in ihrer Laienpropaganda, wie sie sich ausdrückt, für Mittel solcher und ähnlicher Art nicht mehr so eingehend werben kann. Wenn man in dieser Angelegenheit überhaupt Erfolg haben will, sollte jegliche Insertion solcher Medikamente von Seiten der Sanitätsbehörde verboten werden, denn da deren reichlicher Genuß ernste Krankheiten zur Folge haben kann, steht auch durch ihren freien Bezug die Volksgesundheit in Gefahr, empfindlich geschädigt zu werden. Es ist ferner auch zu hoffen, daß die Gesundheitsbehörden solcherlei Veröffentlichungen beachten und praktische Schlußfolgerungen daraus ziehen möchten.

Schweizer im Ausland

Wie mancher junge Schweizer wanderte nicht schon nach Uebersee aus, um sein Glück, das ihm die schöne, aber enge Heimat nicht gewährte, in der Fremde zu suchen! Mancher, der in heimatlichen Gauen in seiner angeborenen Genügsamkeit wie ein kleiner König auf seinem kleinen Gütchen sitzt, würde indes nicht mit jenen Wandervögeln tauschen wollen, die sich schließlich in der Einöde mit zwar viel und billigem, aber wasserarmem Land herumplagen müssen. Wasser ist nun aber einmal neben Geschicklichkeit und zähem Fleiß das Zauberwort, das auch scheinbar unfruchtbares Land zu erschließen vermag. Dies bewies uns der Besuch auf einer Schweizerfarm in Californien. Vor über 60 Jahren wanderte ein junger Steinhauer namens Georg Blum von Reckingen

bei Schaffhausen nach Amerika aus. Verschiedene Gründe mögen ihn bewogen haben, seine Heimat zu verlassen, um in der Ferne sein Glück zu versuchen. Nachdem er in Chicago und andern Plätzen einige Zeit mit wechselvollem Glück tätig gewesen war, wanderte er weiter nach dem Westen. Bevor das letzte Jahrhundert beendet war, erwarb er sich in Aliso Canyon, in der Nähe von Palmdale, ungefähr 50 km von Los Angeles weg, ein Stück Land von bereits 180 Acre. Wie es im Schöpfungsbericht heißt, die Erde sei im Anfang wüst und leer gewesen, so konnte auch Blum von seinem Lande den Eindruck haben, es sei wüst und leer. Wüstenpflanzen und einige Steinhügel vor der verlassenen Mine der Goldsucher, sowie eine alte Hütte aus jener Zeit der Gier nach dem gelben Metall, war alles, was auf dem Lande zu finden war. Eine einzige Ziege oder ein Schaf hätte auf dem großen Stück Land nicht genügend Futter finden können. Aber Georg Blum wußte, daß Gold in dieser Erde versteckt war, obwohl sie eine braune Farbe hatte. Nicht mit Feuer, sondern mit Wasser konnte dieses Gold flüssig gemacht werden. Der gute Boden seines Landes war das Gold und das Wasser, das zur Hebung nötig war, war da, aber man konnte es nicht sehen, denn es floß als unsichtbarer Bach unter Sand und Steinen durch das Tal. Dieses Wasser mußte weiter oben gegraben und gefaßt werden, und mit echt schweizerischer Ausdauer und zähem Fleiß gelang es Blum die Wasserversorgung für 5 Monate der Trockenheit während des Sommers für einen Teil seines Landes sicher zu stellen.

Als Steinhauer war es für den jungen Schweizer nicht schwer, sich sein Haus selbst zu bauen und zwar nicht einfach nur aus Holz, wie es in dieser Gegend üblich war, sondern aus harten, guten Steinen. Jeder von Ihnen mußte genau behauen werden, denn jetzt galt es nicht für andere, sondern für sein eigenes Heim zu arbeiten. So wurde denn mit viel Mühe Stein um Stein zubereitet, zusammengefügt und fest gemauert, bis das Haus Gestalt annahm, um ihm und seiner jungen Frau, die als Mädchen mit dem gleichen Schiffe wie er ins unbekannte Land hinübergefahren war, Schutz und sichere Wohnstätte bieten zu können. Nun wurde urbarisiert. Die zähen Wüstenpflanzen wichen der Kraft von vier starken Schweizerarmen. Nach dem Ausebnen wurden Kanäle gezogen und das Land bewässert. Bald grünte das Tal, das Jahrhunderte, vielleicht sogar Jahrtausende lang eine Wüste gewesen war. Für lohnende Milchwirtschaft lag der Besitz zu weit von menschlichen Siedlungen entfernt, so daß für den Absatz von Konsummilch keine Aussicht bestand und die anderweitige Verarbeitung der Milch lohnte sich in dieser subtropischen Gegend ebenfalls nicht. So wandte sich denn der junge Siedler dem Obstbau zu. Seine Arbeit hatte Erfolg, denn heute blühen auf seiner Farm jeden Frühling 2000 schöne Obstbäume, die 40 Tonnen Aepfel und ungefähr 75 Tonnen Birnen liefern. Wenn während der Blütezeit günstiges Wetter herrscht, tragen auch die Nußbäume zur Erntezeit bis zu 100 Kg Nüsse, und 400 Bienenstöcke liefern 3300 Kg wunderbaren Honig, einer der besten, die in Californien gewonnen werden. 1000 Kg verkauft der Züchter außerdem noch in kleinen Waben mit Holzrähmchen. Es ist dies eine gute Idee, die man bei uns gar nicht kennt. Nett sehen die kleinen Waben aus, und ich habe es mir nicht nehmen lassen, sechs davon als Reiseproviant mitzunehmen.

Vater Blum hat noch ein zweites, noch größeres Haus gebaut, und es ist eines der schönsten Farmerhäuser in der ganzen Umgebung. Zu früh mußte er von seinem Wirkungsfeld abtreten, denn trotz guter Gesundheit und starker Kräfte war die gesamte Aufbauarbeit für ihn doch zu groß und zu schwer gewesen. Erst vor einigen Jahren starb seine Frau als 83 jähriges Mütterchen, das noch gut schweizerdeutsch sprach und bis zuletzt frischen Geistes war. Auch der Sohn ist noch ein typischer Schweizer, dessen Schweizerdeutsch allerdings schon etwas abgerundet ist, weil er eben keine Uebung mehr besitzt. Seine Frau steht ihm währschaft bei der Arbeit bei. Sie paßt gut zu ihm und fast könnte man meinen, auch sie sei allemanischer Herkunft. Noch zwei Schwestern wuchsen auf Blums Farm auf. Die eine von ihnen, die Lehrerin ist, brachte den Mut auf, eine Reise um die ganze Welt zu machen, wobei sie auch ihre ursprüngliche Heimat besuchen und kennen lernen konnte.

Als Farmer müssen Blums auch geschickte Geschäftsleute sein. Für die Ernte besitzen sie einen großen Keller, der mit einer Kühlanlage versehen ist. An der Hauptstraße befindet sich ein großes Plakat, das mit einem Pfeil zur Farm hinweist und alle verkäuflichen Erzeugnisse der Farm erwähnt. Das ist so, weil die Amerikaner mit Vorliebe selbst auf den Farmen einkaufen gehen, wenigstens jene, die Vorratsräume zur Verfügung haben, denn gewöhnlich fehlen Keller und Estrichräume. Die Häuser stehen auf Pfählen direkt auf dem Boden, und wenn man mit dem Haus umziehen will, weil man noch wo anders Land besitzt, dann fährt ein Riesenauto, das zwei solch kleine Häuser, wie sie gewöhnlich gebaut werden, tragen kann, einfach das alte Haus an den neuen Platz. Dies hätte allerdings mit Blums Häusern nicht geschehen können, waren sie doch zu groß und zu massiv gebaut für solche amerikanischen Launen. Hie und da hört man im Gespräch mit gebürtigen Deutschen den drolligen Satz: «Wir haben das Haus weggemovet», was weggemuft ausgesprochen wird und weggezügelt bedeutet. Das sind eben amerikanische Verhältnisse, die wir nicht kennen. Bei uns wäre es auch zu kalt für solch leichtgebaute Häuschen, auch ist unser Land zu dicht bevölkert und zu klein, um das Wohnproblem mit kleinen Einfamilienbauten oder dem Wohnwagensystem zu lösen. Doch kehren wir zurück zur Familie Blum, die nach erfolgter Ernte täglich den Besuch einiger Autos zu gewärtigen hat, auf denen die Amerikaner das eingeheimste Obst kistenweise und den Honig in großen Kannen fortfahren. Bei solchem Verkauf an den Verbraucher löst der Farmer einen guten Betrag, wiewohl seine Preise billiger sind als in den üblichen Verkaufsgeschäften.

Beim Besichtigen der Obstbaumkulturen konnten wir zwei Rehe beim Grasen beobachten. Sie sind des öftern dort zu Gast, wie uns der Siedler versicherte, der sie gerne gewähren ließ. Auch wir wurden gastfreundlich bewirtet und zwar mit frischem Apfelsaft von der Presse. Bei unserm Streifzug durch die Farm kreuzte sogar eine schön gezeichnete Schlange unsern Weg, was dort keine Seltenheit ist. Als ich ihr ein Liedchen pfiff, hielt sie inne, lauschte eine Weile und verschwand dann lautlos im Gras. Nachdem wir uns verabschiedet hatten, war es mir, als hätte ich ein Stücklein Schweizerboden verlassen. Stets freue ich mich darüber, wenn Schweizer im Ausland der Sitte und dem Gebrauch der Heimat getreu, auch im fernen Lande eine rechte, saubere und gute Arbeit vollbringen.

Naturreine oder entwertete Nahrung

Es gibt viele Menschen, denen es sehr lästig ist, wenn man ihnen vor Augen führt, daß es keineswegs gleichgültig ist, was man ißt. Viele empfinden es als Vorwurf, wenn man sie darauf aufmerksam macht, daß das, was wir heute genießen, allgemein stark entwertet, oft sogar streng genommen, vergiftet ist. Wer indes darauf bedacht ist, sich die Nahrung so zu erhalten, wie sie dem Menschen durch die Weisheit des Schöpfers zugedacht war, ist bestimmt besser daran als jener, der das Entwertete höher einschätzt als das Naturgegebene. Bei unsern nachfolgenden Betrachtungen wollen wir daher nicht bei den verschiedenen Nahrungsformen verweilen, denn jeder kann sich von dem ernähren, was ihm beliebt. Wir wollen vielmehr prüfen, was wir zum Aufbau unsres Körpers und seiner Gesunderhaltung zu uns nehmen, vollwertige oder entwertete Nahrung, denn darauf kommt es an.