Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 18 (1961)
Heft: 5

Artikel: Woher die Kraft?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552187

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

nem Pferde die Sporen gab und den Spieß gegen sie senkte, um auf sie loszugehen. Zum Glück erfaßte meine Tochter den Ernst der Lage sofort und flüchtete rasch zwischen eine Menge von Aaraberfrauen, die verschleiert am Boden saßen. So entkam sie dem zornschnaubenden Wüstensohne. Wenn wir uns auf unsern Reisen nicht damit begnügen wollen, Datteln und Dattelhaine, Orangenplantagen und andere Sehenswürdigkeiten dieser Art in unsere Kamera hineinzuzaubern, sondern eben auch menschliche Gestalten, wie sie sind und leben, dann wird es gut sein, wenn wir uns zuerst nach den bestehenden Sitten und Gebräuchen umsehen, denn es kann gefährlich werden, wenn wir sie verletzen.

Andere Dattelgegenden

Wer nicht allzuweit reisen will, um die Schönheit eines Dattelpalmenwaldes bewundern zu können, wird sogar bereits schon in Europa, und zwar in Spanien bei Elche, das südlich von Alicante liegt, einen Dattelpalmenhain antreffen, der ungefähr 70 000 Stämme zählt. Geschmacklich kommen die Früchte dieser Palmen allerdings jenen, die in der Oase von Biskra in Nordafrika wachsen, nicht gleich, wenn sie uns auch immerhin noch ganz gut munden mögen. — Wenn wir uns einmal nach Südkalifornien begeben können, dann finden wir in Indio, das in der Nähe der mexikanischen Grenze liegt, Hunderttausende von prächtigen, fruchttragenden Dattelpalmen. — Interessieren wir uns indes einmal, warum die Hauptstadt von Arizona Phoenix heißt, dann erfahren wir zuerst, daß Dattelpalme auf griechisch Phoenix bedeutet und dies verrät uns dann, daß diese Stadt ihren Namen den dort wachsenden Dattelpalmen zu verdanken hat.

Unser Bild auf der Umschlagseite gibt uns einen kleinen Begriff davon, wie die Dattelpalmen ihre süßen Früchte in Büscheln hervorbringen. Reiht sich in einem Hain Palme an Palme mit ihrem reichen Früchtesegen, dann ist dies bestimmt ein herrlicher Anblick von der reichen Fülle, die ein liebender Schöpfer seinen kleinen Erdenbewohnern zugedacht hat.

Woher die Kraft?

Diese Frage hängt mit einem Erlebnis aus meiner Kindheit zusammen. Das Dorf, in dem ich aufgewachsen bin, lag etwa eine halbe Stunde von einem großen Bauernhof entfernt. Die dortige, bergige Gegend ist sehr romantisch und schön. In der Nähe des Gehöftes befindet sich viel Wald, was uns Kindern Gelegenheit bot, unsere Freizeit dort zu verbringen.

Auf der Weide erfreute uns oftmals ein großer, mächtiger, kräftiger Zuchtstier. Wir bewunderten jeweils seine Kraft und die unbändige Art sich zu benehmen. Zeitweise erlaubten wir Jungens uns, ich war damals noch Primarschüler, einen nicht allzuharmlosen Spaß, denn wir neckten den Stier allzugerne. Es war dies allerdings ein gefährliches Unterfangen, aber es lockte uns kleine Wildfänge eben sehr, uns an ihm zu messen. Was kümmern sich Jungens um Gefahren? Besonders, wenn sie auf dem Lande mit den Tieren aufwachsen können, sind sie in ihrer Unternehmungslust meist furchtlos. Oft kam als Folge unserer Dreistheit der Stier denn auch schnaubend auf uns los, und wir konnten nur noch schnell unter dem Zaun durchkriechen und in den Wald hineinrennen, um vor ihm sicher zu sein. Mit seiner Kraft wäre es ihm wohl ein Leichtes gewesen, den Zaun niederzubrechen und uns weiter zu verfolgen, aber glücklicherweise stand er davon ab.

Das ungelöste Rätsel

Oftmals dachte ich darüber nach, wie es nur möglich sein konnte, daß der Stier aus seinem täglichen Futter solche Kraft zu ziehen vermochte? Was anderes erhielt er denn als Heu und Gras und susätzlich noch ein wenig Krüsch, denn Kraftfutter gab es damals noch keines. Mit Vorliebe beobachtete ich das stramme Tier jeweils auf der Weide. Seine kräftige Muskulatur und seine stämmigen Beine gefielen mir ausnehmend gut. Besonders, wenn er die Hänge emporstolzierte, kam mir seine überschüssige

Kraft voll zum Bewußtsein. Ich bewunderte ihn tatsächlich immer wieder, doch, die Frage, woher er auch nur seine strotzende Kraft nehmen mochte, war immer wieder meine sinnende Überlegung.

Nur zu oft dachte ich als Bube über Dinge nach, die vielleicht noch nicht in meinen Horizont hineinpaßten. Ich stellte mir darum auch vor, welche Kräfte das Gras denn eigentlich enthalten könne? Vielleicht bargen die Samen besondere Kraftquellen? Aber eigentlich fraß der Stier ja auch viel Gras ohne Samen! — So erschien mir denn alles rätselhaft, denn ich kam zu keinem befriedigenden Schluß. Als ich später höhere Schulen besuchte, hatte ich Gelegenheit, Analysen zu studieren, und ich tat es mit besonderer Aufmerksamkeit, um endlich herausfinden zu können, welche Stoffe dem Gras die aufbauenden Kräfte zu übermitteln vermögen.

Ein unerwarteter Entschluß

Als ich einige Jahre später noch immer auf der Schulbank saß, fühlte ich mich aus allen Überlegungen heraus gedrungen, Vegetarier zu werden. Ethische Gründe nud die Liebe zu den Tieren bewogen mich vorwiegend zu diesem Entschluß. Erneut sah ich mich nun aber vor die wichtige Frage gestellt: «Woher die Kraft nehmen, den Körper richtig aufzubauen, um alle Voraussetzungen erfüllen zu können?» Die meisten Vegetarier, die damals herumliefen, waren mir gar nicht sympathisch. Sie spornten mich eigentlich in meinem Entschluß nicht an, denn sie waren für mich bleiche, komische Sonderlinge, die sogar durch ihre besondere Kleidung auffielen. Sehr oft trugen die Frauen die Haare lang und offen, was damals ja nicht allgemein Mode war. Auch ihr Gang hatte oft eine bewußt betonte Eigenart, und ich hatte den Eindruck, daß all dies einer sonderbaren Gesinnung entspringen müsse. Ich fühlte mich mit meinem Empfinden keineswegs zu diesen Menschen hingezogen und wollte daher auch nicht in ihrem Sinne Vegetarier werden, sondern wollte einfach kein Fleisch mehr essen. Meine Beziehungen zu den Tieren trieb mich dazu. Da ich mit ihnen aufgewachsen war, standen sie mir als liebe Begleiter nahe. Ich konnte es daher kaum ertragen, zusehen zu müssen wie einmal ein Hund mein Meerschweinchen totbiß, so daß es leblos vor mir liegen blieb und so für immer von mir getrennt wurde. Damals war ich allerdings noch klein, aber auch später konnte ich es nicht mit ansehen, als eine Katze, die der Nachbar getötet hatte, um sie zu braten, noch krampfhaft die Krallen zusammendrückte, während er sie enthäutete. Dieser Anblick schauderte mich so sehr, daß ich mir im Stillen vornahm, kein Fleisch mehr zu essen. Meine Eltern konnten dies nicht verstehen, und so gab es denn oft unliebsame Spannungen zwischen ihnen und mir. Wenn ich aber an all die Tiere dachte, die ich liebte, die mir vertraut waren, die mich verstanden, weil ich sie verstand, die mich trösteten, wenn ich traurig war, mit denen ich mich unterhalten konnte, wenn ich mich allein fühlte, ja, wenn ich an all diese mir so lieben Beziehungen mit ihnen dachte, konnte ich unmöglich mehr nachgeben. Wie vertraut war ich doch im Stall des Großvaters, der mir geraten hatte, stets mit den Tieren zu sprechen, damit sie mein unerwartetes Kommen nicht erschrecke. Besonders den Pferden gegenüber war diese Vorsichtsmaßnahme angebracht, da sie leicht scheu werden. Es war so, wie der Großvater mir riet; nie verging sich ein Pferd gegen mich, selbst wenn ich unter ihm durchkroch, oder wenn ich gar seine Beine anders stellte, damit sie mich nicht verletzen konnten. Aber die Tiere kannten mich eben und waren mit mir vertraut. Da ich immer mit ihnen sprach, hatten sie sich völlig an mich gewöhnt. Doch selbst Pferde auf der Weide, die uns nicht persönlich kennen mögen, können sehr vorsichtig sein. Dies erfuhr ich einmal im Berner Jura, wo ich mich auf einer einladenden Bergwiese gelagert hatte. Plötzlich kam eine ganze Pferdeherde mutwillig schnaubend und ausgelassen wild dahergerannt. Seelenvergnügt blieb ich sitzen, um mich an ihrem schönen Bewegungsspiel zu erfreuen, denn ich wußte, es würde mir kein Unheil geschehen, und so war es denn auch. Die Pferde sprangen um mich herum, setzten gar über mich hinweg, doch mit einer solchen Vorsicht, daß mich keines trat. Vor

allem auch Kindern gegenüber passen die Pferde gut auf. Sie lieben den Menschen überhaupt, und wenn man gut zu ihnen ist, sind sie glücklich.

Weitere Überlegungen

Auch meine Beziehungen zu den Pferden ließen mich oft überlegen, wieso diese geschmeidigen, kraftvollen Tiere aus ihrer einfachen Nahrung soviel Lebensenergie zu ziehen vermögen! Wohl wußte ich, daß die Tiere, vor allem die Wiederkäuer, nicht die gleichen Verdauungsorgane besitzen wie wir, aber immerhin, wenn ihre Nahrung nicht die Stoffe enthielte, die sie benötigen, könnte sie auch nicht die entsprechende Aufbauarbeit leisten. Bei dieser Frage spielten also die anders gearteten Verdauungsorgane keine wesentliche Rolle. Später wurde ich in meinen Überlegungen noch mehr bestärkt, als ich mit wildlebenden Eingeborenen in Berührung kam. Ich konnte nämlich beobachten, daß auch sie stark waren und weniger den Krankheiten erlagen, wiewohl sie nur von Pflanzen lebten. So mußte ich denn zugeben, daß reine Pflanzennahrung die Kraft und Muskulatur von Mensch und Tier aufbauen und erhalten kann. Auch wer sich von Fleisch ernährt, wird dadurch umgewandelte Pflanzenstoffe in sich aufnehmen, denn alle jene Tiere, von deren Fleisch wir uns ernähren mögen, sind selbst Pflanzenfresser und bauen ihr Fleisch also mit pflanzlicher Nahrung auf.

Nach all diesen Überlegungen begann ich die Pflanzen etwas näher zu untersuchen. An Orten, wo gewisse pflanzliche Stoffe fehlen, mag es praktischer erscheinen, Fleisch zu essen. Gesamthaft betrachtet, geben uns indes die Pflanzen alles, was wir benötigen und es stimmt nicht, wenn behauptet wird, man könne nicht ausschließlich von Pflanzen leben.

Als ich die Geschichte des chinesischen Volkes studierte, konnte ich gewahr werden, wie zwingend Verhältnisse sein können, denn die Umstände verlangten von den Chinesen, daß sie sich von einer bestimmten Zeit an vorwiegend nur noch von Pflanzen ernährten. Das kam folgendermaßen zustande. Die Chinesen vermehrten sich zusehends, da sie ein fruchtbares Volk waren. Der Platz fing an zu mangeln, und in gewissen Gegenden fehlte es an Boden, um die Tiere genügend ernähren zu können. Aus dieser wirtschaftlichen Not heraus kamen die Chinesen auf die einzig richtige Lösung des für sie so lebenswichtigen Problems. Sie waren intelligent genug, um zu erkennen, daß zu ihrer Erhaltung das Tier als Transformator der pflanzlichen Nahrung nicht unbedingt notwendig ist, daß es im Gegenteil ein kostspieliger Umweg bedeutet, wenn die Ernährungsfrage erst über das Tier geleitet werden muß. So gingen sie denn dazu über, ihre Eiweißnahrung aus der Soyabohne zu gewinnen und Kohlenhydrate, Mineralstoffe, sowie Vitamine aus dem Naturreis, der Zwiebel, den Tomaten und anderen Gemüsen und Früchten zu ziehen. Nur, wer den Flußläufen entlang lebte, deckte seinen Eiweißbedarf teilweise noch mit Fischen, im übrigen aber lebten die Chinesen von der erwähnten Krise an vorwiegend fast nur noch von Pflanzennahrung, und zwar handelte es sich dabei um solche, die zuvor nicht entwertet worden war.

Die gesuchte Lösung

Dies nun traf bei den bleichen Vegetariern, die ich in meiner Jugendzeit hatte kennen lernen können, nicht zu. Sie ernährten sich von weißen Teigwaren, von Weißbrot und entwerteter Pflanzennahrung. Das war auch der Grund, weshalb sie so bleich und komisch aussahen. Der Stier, der mich immer und immer wieder beschäftigte, konnte ihnen dies nicht nachahmen, denn auf seiner Weide oder im Stall fand er ganzwertige Nahrung vor. Mit poliertem Reismehl wäre er bestimmt nicht so stark geworden. Im Krüsch aber, das er als zusätzliche Kraftnahrung bekommen mochte, waren die Vitamine und Mineralstoffe enthalten, die er neben der Graskost als Ergänzung noch benötigen mochte. Die forschende Wissenschaft hat heute ja bereits zur Genüge bestätigt, daß nur die Vollnahrung die notwendigen Kräfte in jenen Verhältnismengen besitzt, wie dies für uns notwendig ist. Jeder von uns, also nicht nur der Vegetarier, sollte wissen, daß in der Pflanzennahrung heilwirkende, aufbauende, kraftspendende Stoffe enthalten sind, die uns

nicht fehlen sollten. Auch der Fleischliebhaber sollte bedenken, daß er durch bloßen Fleischgenuß krank werden würde.

Kein Wunder, daß es in Asien Gegenden gibt, in denen todeswürdige Verbrecher ganz einfach nur zur ausschließlichen Fleischnahrung verurteilt werden. Das genügt, um nach drei bis vier Monaten ihren Tod herbeizuführen. Der Tod des Verurteilten, der keine Pflanzennahrung mehr erhält, beweist somit, daß der Mensch durch Fleischnahrung allein zuviel Giftstoffe aufnehmen muß. Diese toxischen Stoffe bilden ein Nerven- und Blutgift. Vielleicht könnte man sie Xanthin und Kreatinin nennen. Durch genügend Pflanzennahrung können diese Toxine ausgeschieden werden, weshalb ein gesunder Mensch auch bei Gemischtkost gesund bleiben kann. Er sollte indes nie vergessen, daß er auf die Pflanzennahrung angewiesen ist.

Gerade die heute vermehrten Beanspruchungen machen es notwendig, mehr Pflanzennahrung einzuschalten. Die Menge an Fleisch sollte unbedingt zu gunsten pflanzlicher Vollnahrung vermindert werden. Die vielen Schädigungen, denen wir zivilisierte Menschen heute ausgesetzt sind durch vermehrte Gase, durch die Beanspruchung der Radioaktivität und andere Belastungen sollten durch eine zweckentsprechende Nahrung möglichst etwas ausgeglichen werden. Unser gesundheitliches Gleichgewicht hängt stark davon ab, ob wir Vollnahrung zu uns nehmen oder nicht. Vollgetreide und wenn irgend möglich biologisch gezogenes Gemüse nebst genügend Rohkost und heilwirkenden Gewürzkräutern sollten daher zu unserer täglichen Nahrung gehören. Alles aber, was irgendwie entwertet wurde, sollten wir unbedingt meiden. Auf diese Weise werden wir am ehesten mit Avitaminosen und anderen Krankheiten fertig werden können. Auch werden wir dadurch neue Kräfte sammeln, wie der Stier, der sie aus seiner unverfälschten Naturnahrung zu ziehen vermag. So haben wir denn nun die gestellte Frage gelöst, und wenn wir sie beachten, werden wir auch für uns den entsprechenden Nutzen ziehen können.

Tiere als stumme Lehrmeister

Wenn wir ganz natürlich leben würden, hätten wir es wohl weniger nötig, uns in unserer Lebenshaltung von jemandem belehren zu lassen, der uns von Natur aus unterstellt ist. Da wir aber in der Regel wenig Rücksicht auf das nehmen, was die Natur mit Recht von uns fordert, leiden wir unter manchem, was das Tier mit seinem natürlichen Instinkt von sich fernzuhalten vermag. Es ist daher gar nicht abwegig, wenn wir es ein wenig belauschen, um aus seiner Geschicklichkeit Nutzen zu ziehen.

Angebrachtes Fasten und Erbrechen

Vor Jahren war ein Neufundländer unser treuer Begleiter. Wenn er auch nur ein Hund war, war er dennoch klug. Das äußerte sich in seiner richtigen Einstellung gegenüber Schädigungen. Wenn er nämlich einmal etwas gefressen hatte, das nicht gut war, wenn er etwas erwischte, das ihm Magenweh bereitete, dann fastete er ganz einfach. Er ließ das beste Essen unbeachtet stehen. Keinen Bissen begehrte er davon, im Gegenteil, er schien es förmlich zu verachten. Doch blieb es nicht nur beim Fasten. Er nahm auch noch ein Brechmittel ein, und zwar Gras, vormerklich Schließgras, um es nachher mit Schleim, oft auch mit Galle wieder zu erbrechen. Als Folge war es ihm anderntags wieder vollständig wohl.

Auch für uns wäre es gut, von Zeit zu Zeit zu fasten. In der Regel genügt schon ein Fasttag, um ein Unwohlsein mit leicht verdorbenem Magen wieder in Ordnung zu bringen. In schlimmeren Fällen kann man auch zusätzlich noch ein Brechmittel einnehmen. Wenn keines vorhanden ist, dann können wir auch zu jenem Mittel greifen, das wir als Buben oft anwandten, indem wir ganz einfach den Finger in den Hals steckten, wodurch sich der ganze Mageninhalt entleeren konnte. Heute ist das Brechen als Heilmittel beinahe unbekannt, während es früher eine wichtige Rolle spielte. Mancher hat dadurch seinen Magen