Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 7

Artikel: Besuch auf einer Südseeinsel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554636

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

Besuch auf einer Südseeinsel

Langsam schaukelte das Motorboot auf den Wellen der Südsee an den Korallenriffen entlang, die einen breiten Kranz um die Insel Morea ziehen, der wir einen Besuch abstatten wollten. An einer Stelle ist dieser Gürtel durchbrochen und auf sie steuerte unser Bootsmann zu, denn es ist der einzige Weg, der kleineren Schiffen ermöglicht auf dieser einsamen Insel anfahren und landen zu können. Noch besitzen besonders die kleineren Inseln der Südsee, die der Fremdenstrom noch nicht überflutet hat, wie unser Titelbild erkennen lässt, einen eigenen Reiz. Verträumt stehen diese kleinen Wohnstätten einsamer Menschen da, umschäumt von der ewigen Brandung, die sich an dem Gürtel der Korallenriffe bricht. Verträumt, wie ihre grüne Insel, sind auch ihre Bewohner. Braune, meist feingliedrige Indogermanen haben hier ihre Heimat gefunden, und sie leben ebenso viele Tage des Jahres fröhlich und unbesorgt, die wir uns mit unseren Pflichten und Aufgaben oft völlig unnötig beschweren lassen. Langsam legte unser Boot am Landungssteg an. Das Wasser ist hinter den Riffen ruhig und so klar, dass man die Fische wie in einem Aquarium beobachten konnte. Eine Eingeborene, mit enganliegenden bunten Tüchern umhüllt, das lange, schwarze Haar mit einer leuchtend roten Blume geschmückt, stand sinnend am Strande. Nachlässig an den Stamm einer Kokospalme gelehnt, betrachtete sie mit stiller Aufmerksamkeit alles, was im Boot vor sich ging.

Die Wärme, die uns auf der Insel empfing, mochte nicht allen Menschen, die sich aus der gemässigten Zone hier einfanden, angenehm sein. Auch wir zogen es vor, im Schatten der Kokospalmen eine Bambushütte aufzusuchen. Erstaunt waren wir, in dieser weltfremden Einsamkeit einen älteren, ehrbaren Landsmann anzutreffen. Er ist der einzige Weisse, der zu den ständigen Bewohnern von Morea gehört. Obwohl er früher in St. Moritz als Direktor eines der grössten Hotels betreut hatte, schien ihm hier nichts zu fehlen, denn er ist einer von den vielen, die von der Hast und Hetze der alten Weltordnung genug haben. Durch seine Zuvorkommenheit lernten wir fast die ganze Insel kennen, die den Besucher mit all den lauschigen Plätzen zum Malen, Photographieren und Baden anspornt. Auf einem Jeep fuhren wir durch Kokospalmenwälder dem Strand entlang. Zahlreich lagen die vom Winde herabgeschüttelten Kokosnüsse auf dem schattigen Waldboden herum, geduldig wartend, bis es den Eingeborenen passt, sie einzusammeln und zu verwerten.

Noch nie in meinem Leben habe ich so viele Krebse gesehen, wie auf dieser Insel. Zu Hunderten flüchteten sie beim Herannahen der unerbittlichen Räder eilends in die vielen Löcher, die sie sich in die Erde gegraben haben, um zu ihren Schlupfwinkeln zu gelangen. Aber auch ebenso rasch kamen sie wieder hervor, wenn die Gefahr vorüber war, und es war drollig, beobachten zu können, wie sie sich auf Krebsenart rücklings voran bewegten. Nirgends waren wilde Tiere oder Schlangen zu sehen, weshalb es auf der Insel nichts zu jagen gibt, auch kann man sie gefahrlos durchwandern. Die Ernährung besteht hauptsächlich aus Pflanzen, Früchten und Meertieren. Trotzdem sie sehr einfach ist und wiewohl sie nur eine kleine Auswahl bietet, kann sich der Eingeborene über keinen Mangel beklagen. Die Brotfrucht bildet die Hauptnahrung. Die Eingeborenen bereiten sie mit besonderer Sorgfalt am Kohlenfeuer zu, so, wie wir früher als Knaben auf dem freien Feld mit Vorliebe Kartoffeln gebraten haben. Unwillkürlich denkt man beim Genuss der wohlschmeckenden Nahrung an die sehr weitgehende Fürsorglichkeit, die uns die Schöpfung immer wieder vor Augen führt, denn diese grossen, kugelrunden Früchte, die uns zwischen den Zweigen eines stattlichen Baumes zur Ernte ein-

laden, sind tatsächlich da ein Ersatz für das tägliche Brot, wo das Getreide nicht bekannt ist. An Stelle der Kuhmilch tritt die Kokosmilch, und um sie zu trinken, hilft uns die halbe Schale einer Kokosnuss. Den Teller ersetzen Bananenblätter und das Besteck die eigenen Finger, die man immer zur Verfügung hat. Die Eingeborenen sind gewohnt, die Fische oft roh zu essen und verstehen sie mit Würze so eigenartig zuzubereiten, dass sie nicht ohne weiteres den Eindruck erwecken, roh zu sein. Wer kein Vegetarier ist, erhält bei besonderem Festessen auch noch einen Anteil von einem Schweinchen, das über dem Feuer gebraten wird, denn da und dort bemüht sich ein Eingeborener um deren Aufzucht. Nach beendeter Mahlzeit schmecken gebackene Bananen an Stelle anderer Süssigkeiten vorzüglich. Ja, ein solches Fest ist eine wichtige Angelegenheit und wird nicht ohne Lichtgefunkel gefeiert. Wie sehr freut sich besonders die Jungmannschaft, wenn sie nachträglich noch mitfahren darf, um die nächtlichen Tänze bei hellem Fackelschein in einem der Nachbardörfer mit anzusehen. Der sprudelnde Frohmut und die ganze aufgespeicherte Kraft kommen beim unermüdlichen Singen und Musizieren zum Ausdruck, während der Wagen über den unwirtlichen Weg im Mondenschein durch den Kokoswald dahinholpert. Mit Tamtamgetrommel und brennenden Palmwedelfackeln findet der Einzug in der nächsten gastfreundlichen Ortschaft statt, wo auf dem Dorfplatz bereits die Tänzergruppen ungeduldig warten. Nun können die Tänze losgehen. Ungefähr 30 junge Männer und Frauen sind mit hellen Binsenröcken bekleidet, die kunstgerecht mit bunten Farben verziert und mit schönen, kleinen Meermuscheln geschmückt sind. Die Frauen haben diese Kleider selbst mit grosser Freude und Geschicklichkeit verfertigt. Sie sind die festliche Tracht der Eingeborenen, auf die sie stolz sind. Im gleichmässigen Rhythmus der Trommelschläge begann ein Tanz nach dem andern, erst ruhig, dann immer temperamentvoller und feuriger werdend. Während ein Vortänzer die Männergruppe befehligte, spornte eine alte, hagere Frau, die nur noch fanatische Leidenschaft zu sein schien, die jungen Frauen zu immer rascheren Bewegungen an. Im Fackelschein der brennenden Palmwedel glich die immer ungestümer werdende Glut dem Geist einer altgermanischen Walpurgisnacht. Immer geschmeidiger drehten sich die feingliedrigen Gestalten im Kreise herum, wie eingeölt waren alle Gelenke, besonders die Hüften, und die langen, aufgelösten Haare verstärkten den Eindruck unerschöpflicher Kraftentfaltung. Dazwischen erklangen die schneidend scharfen Stimmen der Antreiber wie Peitschenhiebe. Endlich schwiegen die dumpfen Trommelschläge, die den Tanz beharrlich begleiteten. Als Trommel diente ein ausgehöhlter Baumstrunk, der mit einem Fell überzogen war. Mit dem Verstummen der letzten Trommelwirbel schien die ganze Spannung erschöpft in sich zu versinken. Die grosse Anstrengung war zu Ende. Dankbar und fröhlich kichernd löschten die überhitzten Tänzer und Tänzerinnen ihren Durst, während wir froh waren, dass wir nun wieder zu unserer Bambushütte zurückfahren durften, um unter dem schützenden Moskitonetz in geruhsamem Schlaf die lebhaften Eindrücke abschütteln zu können.

Als uns am nächsten Morgen das helle Sonnenlicht den Fackelschein der vergangenen Nacht noch völlig vergessen liess, befanden wir uns zur Rückfahrt bereits wieder auf dem Boot, das langsam und vorsichtig durch die Lücke im Korallenriff steuerte, um im tiefblauen Meere davon zu fahren. Wie zum Abschied bewegten sich die Kokospalmen im Winde. Die mit Tropenpflanzen dicht bewaldeten Berggipfel verschwanden immer mehr im Dunst der Atmosphäre und bald war die malerische Insel unseren Blicken entschwunden. Eines hatte sie uns zwar ins Bewusstsein gebracht, dass

da, wo sich die Erde selbst überlassen ist, die Pflege geschickter Menschenhände doch sichtbar fehlt. Wohl ist auch das Urwüchsige schön, aber noch schöner wird alles, wenn der Mensch mit ganzer Hingabe der Einladung: «Bebauet die Erde», Folge leisten wird.

Arterienverkalkung, Koronarthrombose, Herzinfarkt

Während meines Aufenthaltes im Fernen Osten richtete ich einige Zeit meine Augen besonders auf die oben erwähnten Leiden und konnte dabei feststellen, dass in Korea, Japan, auf den Philippinen und in Indonesien hauptsächlich bei der Landbevölkerung diese Krankheitserscheinungen nur ganz selten auftreten. In diesen seltenen Fällen handelte es sich hauptsächlich um Wohlhabende, die einen etwas höheren Lebensstandart führen konnten. In all diesen Ländern lebt die Landbevölkerung fettarm und verwendet im Durchschnitt täglich nicht mehr als 50 g Fett und Öl für eine Person. Dabei handelt es sich zudem vorwiegend um selbsthergestelltes Fett und Öl mit einem hohen Gehalt an ungesättigter Fettsäure. Aber ebenso wichtig wie das Fettproblem ist dort die günstige Sitte, den Kohlehydratbedarf vorwiegend mit Reis zu decken. Reis hat nämlich die Eigenart, die Arterien lange jung zu erhalten, und ich habe bei allen Völkern, bei denen der Reis als Hauptnahrungsmittel dient, einen viel besseren Zustand der Blutgefässe, vor allem der Arterien vorgefunden.

Ein grosses Geheimnis, das für die Zukunft noch manches Rätsel zu lösen vermag, ist die regelmässige Einnahme von Meerpflanzen in Form von Sea-weed. In Korea, Japan und vielen chinesischen Provinzen ist es üblich, den Reis zusammen mit den dünnen Folien von gepressten Seetangblättern zu essen. Wir haben uns dies beim dortigen Aufenthalt selbst angewöhnt und uns dabei sehr wohl gefühlt. Wer also den drei Leiden entgehen und wer sie, wenn sie vielleicht schon vorhanden sind, erfolgreich bekämpfen möchte, der beachte nachfolgende Regeln, denn sie bieten die Voraussetzung zu heilender oder vorbeugender Hilfe.

1. Geboten ist mässiger Genuss von Eiweiss- und Fettnahrung, wobei darauf zu achten ist, tierische Fette möglichst zu meiden und den Fettbedarf überhaupt eher in naturbelassenen Ölen zu decken. In Frage kommen dabei hauptsächlich Sonnenblumenöl, Mohnöl und Maisöl.
2. Naturreis sollte die Nahrungsgrundlage bilden.
3. Viel Rohgemüse wird die Naturreisnahrung mit Quark ergänzen. Täglich werden wir daher frische Salate, die wir vorteilhaft mit Molkosan und naturbelassenem Öl zubereiten, auf unserem Tisch erscheinen lassen.
4. Als zusätzliche Heilnahrung kommen Weizenkeimöl, Wheatforce, Kelpasan, sowie alle Nahrungsmittel, die Meerpflanzen enthalten, in Frage.
5. Anstelle von gewöhnlichem Käse geniessen wir nur milden Weisskäse oder Quark. Wer mit der alten Gewohnheit, Fleisch zu essen, nicht ohne weiteres brechen mag oder kann, sollte es nur selten und nur in kleinen Mengen zu sich nehmen. Das gleiche gilt auch für die Eier, die auf keinen Fall hart gekocht werden sollten.
6. Beim Würzen muss Salz sehr sparsam verwendet werden, wobei man sich zudem auf Meersalz und Herbamare verlegt.
7. Von grösster Wichtigkeit ist, dem Körper möglichst viel Sauerstoff zuzuführen, was Laufen und Atmen in gesunder Landluft erfordert. Wenn dies nicht täglich möglich ist, sollte wenigstens das Wochenende dazu verwendet werden. Statt im Stammlokal oder am Steuerrad des Autos zu sitzen, sollten wir die