Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 6

Artikel: Die Ernährung in den Tropen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552529

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: 15.07.2025

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

berschädigung erlitt, war es um meine scheinbare Unempfindlichkeit gegenüber Migräneerkrankung geschehen, denn damals begannen sich meine ersten typischen Migräneanfälle zu melden. Sobald ich einen Schmerz in einem meiner Augen verspürte – in der Regel handelte es sich um das rechte – wusste ich, dass eine Migräne im Anzug war. Der erwähnte Schmerz war primär als eine nervlich gesteuerte Störung zu bezeichnen. Das übliche Schlechtsein, das meist mit Untertemperatur in Erscheinung trat, und mit Galleerbrechen den Höhepunkt erreichte, stand mit der Leber im Zusammenhang, obwohl meine Ernährungsgewohnheiten die Leber nicht zu belasten schienen. Besonders bei mastigen Fetten und schlechter Nahrung meldet sich diese mit Störungen, aber auch Überanstrengung, Ärger und bioklimatische Einflüsse können ihr zusetzen. Da der Migränepatient im gleichen Sinne versagt, kann man bei ihm ebenfalls auf eine Mitbeteiligung der Leber schliessen. Während ich anfangs den Migräneanfällen in gewissen regelmässigen Zeitabständen unterlag, änderte die Sachlage, sobald ich die Leberschädigung überwunden hatte, so dass nur noch Verdruss und Übermüdung selten einmal eine Migräne auslösten. Später verschwand auch dies, und ich ziehe mir weder durch Anstrengung noch durch Aufregungen mehr eine Migräne zu. Dies ist für mich Beweis, dass man bei richtiger Ernährungsweise die Leber schont und stärkt, so dass sie auch bei Belastung das körperliche Gleichgewicht halten kann. Wenn jedoch geschwächte Zustände im Kopf vorherrschen, was infolge von Unfällen in Erscheinung treten kann, dann ist die Bekämpfung der Migräne schwieriger, erliegt sie doch alsdann hauptsächlich den bioklimatischen Einflüssen, die schwerlich zu beheben sind.

Die Ernährung in den Tropen

In der Regel sind die Bewohner der gemässigten Zone während einer ungewohnten Hitzewelle nicht besonders hungrig, sondern viel eher durstig. Sie mögen daher bei allfälliger Übersiedlung in die Tropen schlussfolgern, dass das Essen dort eine weniger wichtige Rolle spiele als das Trinken, und doch darf man gerade in den Tropen die Ernährung nicht vernachlässigen, da sie dort von besonders grosser Wichtigkeit ist. Nur eine vollwertige Ernährung wird dem Körper die nötige Widerstandskraft geben und erhalten können. Es sind vor allem die Amerikaner, denen es in den Tropen schwerfällt, von den üblichen Ernährungsgewohnheiten zu lassen, um sich mit jenen Nahrungsmitteln anzufreunden, die uns in den Tropen zur Verfügung stehen. Vielleicht mögen uns anfangs gewisse Früchte und Gemüse geschmacklich nicht ohne weiteres zusagen, doch können wir uns mit der richtigen Einstellung an sie gewöhnen und sie wertschätzen lernen. Das verhindert uns daran, uns aus Liebe zu alten Gewohnheiten ungenügend zu ernähren, was, wie bereits erwähnt, besonders für die Amerikaner eine Gefahr darstellt, weil sie nur allzuleicht zur Konserven- und Büchsennahrung greifen. Es ist daher notwendig, zu wissen, dass man durch solche Gewohnheiten blutarm werden kann und allerlei Avitaminosen ausgesetzt ist. Künstliche Vitamine können solcherlei Schädigungen nicht ausgleichen, mag man sich noch so reichlich damit versehen.

Empfehlenswerte Eiweissnahrung

Zwar ist in den Tropen eine gute Eiweissnahrung sehr wichtig, aber gleichwohl raten neuerdings Tropenärzte vom vielen Fleischgenuss ab. Wer in tropischen Ländern sein Fleisch auf dem Markte einkaufen muss, wird ohnedies oft schon beim ersten Marktbesuch Vegetarier, denn meist muss man zuerst die Fliegen wegjagen, um das Fleisch überhaupt sehen zu können. Die arme Bevölkerung verfügt indes über ausgezeichnete Hül-

senfrüchte und Bohnenarten, die ein gutes Eiweiss besitzen und daher ohne weiteres auch auf dem Tisch der Weissen erscheinen können. Wo Sojabohnen erhältlich sind, kann man sich durch sie das beste Eiweiss, das in den Tropen zu finden ist, beschaffen. Man braucht sie nur leicht ankeimen zu lassen. Auch Magermilchpulver in Dosen kann als Eiweissnahrung dienen. Wer Zeit und Lust zum Fischen hat, kann seinen Eiweissbedarf auch aus frisch gefangenen Fischen ziehen. In der Regel sind jedoch Fische, die man auf dem Markt einkauft, abzulehnen, da sie in der Hitze sehr schnell in Verderb übergehen und in diesem Zustand Fischvergiftungen zur Folge haben können, was man unbedingt vermeiden sollte. Ich selbst habe mir mit meiner Familie zusammen einmal eine solche Vergiftung zugezogen, und lange hatten wir unter ihren Folgen zu leiden, bis wir sie ganz loszuwerden vermochten.

Tropenfrüchte

In den Tropen gibt es allerlei gute Früchte, die reich an Vitaminen, an Fruchtzucker und Mineralbestandteilen, an Fermenten, Enzymen und vielen anderen noch unbekannten Gehaltstoffen sind. Bestimmt sind diese sehr hilfreich, denn ich bin überzeugt, dass der Schöpfer sicherlich für jede Region die passende Nahrung vorgesehen hat. Man muss nur lernen, sie richtig und weise zu nützen und dafür dankbar zu sein.

Ausser den Zitrusfrüchten haben wir die wertvollen Avocados, die man als pflanzliche Butter bezeichnen kann. Daraus lassen sich mit Zitronensaft die schmackhaften Salatsaucen und Cremen zubereiten. Man kann die zerkleinerten Früchte aber auch andern Salaten beimengen. Genussreich sind die Früchte auch, wenn man sie halbiert, den Stein entfernt und dessen Stelle mit einer schmackhaften Kräutersauce ausfüllt. Das Aroma gut ausgereifter Mangos erinnert uns an schmackhafte Aprikosen, nur muss man mit dem Genuss dieser Früchte masshalten, da sie sonst die Leber zu stark beanspruchen. Eine weitere Frucht, die wir nicht allerorts in den Tropen finden, sind die Mangosteems, die zwar mit den erwähnten Mangos trotz ihres ähnlichen Namens nicht verwandt sind. Ihr schneeweisses Fleisch ist leicht säuerlich und besitzt ein wunderbar duftendes Aroma. Da es viel Vitamin C enthält, kann es mithelfen, unsere Vitaminbedürfnisse zu decken. Noch manche ähnliche Tropenfrüchte werden wir je nach der Gegend vorfinden. Viele von ihnen sind fast übersüss. Eigenartig mutet uns auch die Brotfrucht an, die auf einem Baum gedeiht, so gross wie eine Kokosnuss wird und Brot, Kartoffeln und Getreide ersetzen kann. Wenn man sie im Kohlenfeuer gebraten hat, schmeckt sie ähnlich wie die Kartoffeln, die wir früher einst als Knaben beim Viehhüten in der Asche eines Holzfeuers gebraten und als Delikatesse gegessen haben. Zwar ist die Brotfrucht noch schmackhafter und im Nährwert der Kartoffel um vieles überlegen. Wer sich an die Milch der Kokosnuss gewöhnt hat, dem schmeckt sie besser als irgendeine tierische Milch. Die unreife Kokosnuss hat nur Wasser, doch mundet dieses manchem besser als irgendein Mineralwasser. Während man gewöhnliches Wasser in den Tropen stets abkochen muss, kann man dieses Wasser anstandslos direkt aus der Frucht trinken.

All diese verschiedenen Geheimnisse muss man kennen, um sich mit Kleinigkeiten gut ernähren zu können. Auch die Durianfrucht gehört zu diesen Geheimnissen, die die Tropen für uns bereithalten, hilft uns ihr Genuss doch, über die Müdigkeit des Klimas hinwegzukommen. Kocht man ihre Samen, dann ersetzen uns diese die feinen, gebratenen Marroni oder Kastanien. Alle Tropenfrüchte sollten wir vor Gebrauch selbst schälen, da die Hände der Eingeborenen nicht immer bakterienfrei sind. Auf Früchte, die man nicht schälen kann, sollten wir unbedingt verzichten, um nicht Gefahr zu laufen, durch sie geschädigt zu werden.

Gemüsenahrung

So, wie wir Früchte, die wir nicht schälen können, meiden sollten, so ist es auch nicht ratsam, dem rohen Salat in den Tropen zu trauen. Auch gutes Waschen, sogar mit Zusatz von Kaliumpermanganat, genügt nicht, um sicher zu sein, keine Parasiten zu verschlucken. Diese besitzen nämlich einen Haftstoff, der sich durch das Waschen nicht unbedingt löst. Ziehen wir oder ein zuverlässiger Freund die Gemüse und Salate hingegen sorgfältig selbst, dann mögen wir uns ihrer eher bedienen. Die Wurzelgemüse, Rettiche, Radieschen, Karotten ebenso Gurken können wir zudem noch schälen, um ganz sicher zu gehen. Sie helfen unseren Tisch zu bereichern. Karotten können wir bekanntlich auch gekocht geniessen. An Stelle von Kartoffeln können wir auch Knollengewächse wie Yucca oder Maniocwurzeln kochen, da diese sehr basenreich sind und auch viel reicher an Nährstoffen und Nährsalzen als die Kartoffeln. In Peru ass ich im Gebiet des Marañonflusses bei den Indianern die Wurzeln einer grossblättrigen Pflanze, die ich im Geschmack allen anderen Knollengewächsen vorzog. Es gibt in den Tropen noch manch andere essbaren Knollen und Wurzeln, die man gewissermassen als Delikatesse zubereiten kann. Auch das Mark junger Palmen lernte ich in Südamerika als schmackhaftes Gemüse kennen. Indianer schneiden das Herz einer gewissen Palme, das sich hoch oben zwischen ihren Blättern befindet, heraus. Es sieht wie ein Kabiskopf aus und wird auch wirklich als Gemüse zubereitet. So muss man sich zu helfen wissen, um seinen Speisezettel bereichern zu können. Von einem Strauch konnten wir eine Art Bohnen ernten, die so zart waren und gut schmeckten wie unsere Stangenbohnen. All dies beweist, dass auch die Tropen nicht arm an Auswahl guter und gesunder Nahrung sind. Man muss nur geschickt sein und lernen, daraus schmackhafte Speisen zuzubereiten. Mit blossem Auskochen und Wegwerfen des gehaltvollen Brühwassers ist uns auch in den Tropen nicht gedient, sonst geht man wertvoller Mineralstoffe und Vitamine verlustig.

Gewürze

Oft gebraucht man in den Tropen sehr scharfe Gewürze wie Pili-Pili und ähnliche rote und gelbe Arten von Pfefferschoten. Diese Gewürze sind an und für sich nicht schädlich, wenn man nicht zuviel von ihnen verwendet. Die allgemeine Ansicht der Eingeborenen stützt sich auf die Behauptung, scharf beissende Gewürze vermöchten den Körper zu reinigen und ebenso Krankheitserreger zu vernichten. Als ich einmal sehr hungrig war, erhielt ich von einem Mayaindianer eine derart scharfe Speise, dass mir mein Mund noch stundenlang später heftig brannte. In Indien ass ich bei meinem ersten Aufenthalt widerspruchslos alle scharf zubereiteten Speisen, und die Folge war, dass mein Körper nach drei Tagen zu streiken anfing, so dass ich einige Tage lang überhaupt fast nichts mehr ertrug. Wenn wir uns langsam und sehr sparsam an solch starke Würzstoffe gewöhnen können, dann mögen wir sie in sehr bescheidener Menge womöglich ertragen lernen. Zur Schonung von Niere und Leber sollten wir indes schädliche Gewürze wie schwarzen Pfeffer und Muskatnuss meiden. In Ceylon hatte ich Gelegenheit, einen Gewürzgarten zu besuchen. Die mannigfachen Blattgewürze gaben mir eine Ahnung von der reichen Auswahl gesunder, fein aromatischer Gewürzkräuter, die in den Tropen wachsen.