Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 2

Artikel: Lässt sich im Urwald vegetarisch leben?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553686

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

Lässt sich im Urwald vegetarisch leben?

Eine solche Frage scheint manchem mit verkehrter Vorstellung überflüssig zu sein. Das geschieht aber nur bei jenem, der den Urwald mit einem Paradies verwechselt. Nach dem biblischen Bericht wissen wir, dass dem ersten Menschenpaar im Garten Eden alle Früchte zur Verfügung standen. Kein Urwald der Erde entspricht jedoch diesem wunderbaren Zustand. Wollten wir uns in einem Urwald Afrikas, Asiens oder Südamerikas nur von Früchten ernähren, dann hätten wir nach einiger Zeit mit Mangelkrankheiten zu rechnen, und zwar hauptsächlich infolge Eisen- und Eiweissmangels. Demnach würde sich Anämie und eine gewisse Form von Kräftezerfall einstellen. Ich bin nicht der einzige, der im Urwald blutarmen und entkräfteten Vegetariern begegnet ist. Auch ich musste mich dort nach den Umständen richten. Im afrikanischen wie auch im südamerikanischen Urwald genügte die Deckung des Mineralstoffbedarfes aus Früchten nicht. Ich musste mich noch nach Wurzeln umsehen. Was den Eiweissbedarf anbetrifft, genügten auch in der Hinsicht die Früchte nicht, so dass ich zusätzlich noch Fische benötigte. In den subtropischen Gebieten traten Mais und Bohnen an die Stelle der Wurzeln, während Fisch oder Milchprodukte den Eiweissbedarf zu decken hatten. Da in den Subtropen das Klima weniger heiss ist, können sich dort bereits Kühe halten. Es dient auch zum Vorteil, dass man die indischen Zebukühe mit unseren Rassen, besonders mit dem Braunvieh, zu kreuzen suchte, denn das wirkte sich auf die Widerstandsfähigkeit der Tiere günstig aus.

In Südamerika liegen die Verhältnisse so, dass sogar der Gemischtkostesser mit Mühe seinen Eiweissbedarf decken kann, denn zum Unterschied von Afrika ist dieses Land sehr arm an Wild. Wohl gibt es dort viele Papageien, da sie aber nicht gut schmecken, jagt sie auch der Indianer nicht, um sie zu essen. Wenn man dort einen grossen Affen schiesst, dann häutet man ihn ab und bratet ihn über dem Feuer, aber in der Regel lehnt der Weisse diese Nahrung ab, weil ihn dieses Tier irgendwie zu stark an einen Menschen erinnert. Die Indianer nähren sich zusätzlich auch von Schlangen, die sie wie Beefsteak zubereiten, aber das mundet auch nicht jedem. Aus diesem Grunde verlegen sich Weisse auf den Genuss von Wasservögeln.

Genügend Eiweiss und Vitalstoffe nötig

Besser finden sich jene Vegetarier zurecht, die Farmen besitzen. Hauptsächlich in höheren Lagen pflanzen sie Sojabohnen an. Durch besondere Züchtungen ergaben sich wertvollere Bohnen mit viel und gutem Eiweiss. Besonders, wenn man Soja leicht keimen lässt, ergibt dies eine Nahrung, die das tierische Eiweiss gut ersetzt. Gerade in den Tropen ist es wichtig, auf diese scheinbaren Kleinigkeiten zu achten, um sich keiner Mangelkrankheit auszusetzen. Bei Indianern und anderen farbigen Völkern konnte ich hauptsächlich dann schlimme Mangelkrankheiten, vor allem Avitaminosen feststellen, wenn es üblich geworden war, die alten, angestammten Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu verlassen. Bei den Bantunegern in Südafrika fand ich bei einseitiger Maisbreiernährung, bekannt als Milli, Tuberkulose vor. In solch einem warmen, sonnenreichen Klima ist eine solche Feststellung tatsächlich erstaunlich, doch ist sie einem Kalk-, Vitamin-D- und Eiweissmangel zuzuschreiben. Ernährt man diese Kranken richtig, dann verschwindet die Tuberkulose praktisch alleine wieder. Verpasst man jedoch frühzeitiges Eingreifen, dann können sich Mangelkrankheiten auch als unheilbar erweisen, was ich in Guatemala in Kinderspitälern feststellen konnte. Wenn die Indianermütter ihre Kleinen, die an Avitaminosen erkrankt waren, zu spät im Krankenhaus ablieferten, dann war oftmals nicht mehr mit einer Heilung zu rechnen.

Alle erwähnten Umstände zeigen, dass es in den Subtropen und Tropen, vor allem

in Urwaldgebieten, gar nicht so einfach ist, sich gesund zu ernähren. Während wir unter den Folgen von Ueberernährung zu leiden haben, wobei sich vor allem eine gewisse Eiweissmast ungünstig auszuwirken vermag, fehlt es in den Tropen, hauptsächlich im Urwald, an genügend Vitalstoffen und Eiweiss. Mit dieser Mangelerscheinung hat besonders jener zu rechnen, der rein vegetarisch leben möchte. Er muss daher aufmerksam und geschickt vorgehen, um keinen Schaden zu erleiden.

Leukozyten, Lymphozyten und Phagozyten

Es stellen sich hier gewissermassen drei Polizisten unseres Körpers vor, denn sie haben die Aufgabe, die Angriffe von Bakterien und Viren abzuwehren. Zu ihnen gesellen sich noch in diesem Kampfe, wie Heinzelmännchen unter einer Tarnkappe, Antikörper und Immunitätsstoffe, die unsichtbar und noch nicht richtig bekannt sind. Soweit es ihnen möglich ist, greifen auch diese im erwähnten Kampfe ein. Es ist interessant, feststellen zu können, dass ein Sieg über Siechtum und Tod nur allzuoft von diesen hilfreichen Heinzelmännchen abhängt. Selbst der beste Chirurg ist, was seine Erfolge anbetrifft, gewissermassen wesentlich auf die Aktivität dieser Kampftruppen angewiesen. Mag er seine Arbeit auch mit einer noch so kunstgerechten Genialität ausführen, wird sie ihm doch nicht den erzielten Erfolg einbringen, wenn die soeben vorgestellten Hilfskräfte unseres Körpers nicht mitspielen, weil sie völlig versagen. In solchem Falle steht selbst die tüchtigste Kapazität niedergeschlagen auf verlorenem Posten, denn hilflos muss ein solcher Arzt zusehen, wie die Patienten, die doch auf seine Kunst und Fertigkeit vertrauten, dahinsiechen und zugrunde gehen.

Mithilfe eigener Kampftruppen

Umgekehrt aber verhält es sich, wenn bei einem operativen Eingriff die eigenen Kampftruppen des Körpers noch tatkräftig mithelfen können, denn dann ist das Gelingen selbst unter schlimmen, unhygienischen Voraussetzungen so gut wie gesichert. Wenn ich dies nun so kühn behaupte, hängt dies mit meinen Erfahrungen zusammen. So kenne ich einen Fall aus dem Urwald Südamerikas. Ein Krankenwärter, der mit mir befreundet ist, hatte während seines Berufslebens in Europa oft Gelegenheit, bei Operationen zugegen zu sein und sich dadurch entsprechende Erfahrungen anzueignen. Als er nun später im südamerikanischen Urwald weilte, hatte er einmal die Wahl, einen Indianer sterben zu lassen oder ihn unter schwierigsten Verhältnissen zu operieren. Es handelte sich in diesem Falle um eine Blinddarmentzündung, wobei der Blinddarm, wie sich nachträglich feststellen liess, schon vereitert war. Er hätte nur zu platzen brauchen, dann wäre der Indianer ohnedies verloren gewesen. Die Mittel, die meinem Bekannten zur Verfügung standen, um operativ einzugreifen, waren allerdings sehr bescheiden, wenn nicht primitiv zu bezeichnen, denn er musste einfach mit einem ganz scharfen Messer vorgehen. Sollte er eingreifen oder den Mann hilflos sterben lassen? Als Krankenwärter war er gewohnt zu helfen, wo immer er sich befand, und er wagte es daher trotz den struben, unhygienischen Voraussetzungen. Sein mutiges Eingreifen wurde belohnt, denn der Indianer kam durch, da sich nur einige leichte Entzündungen an den Wundrändern einstellten, denn der Medizinmann konnte diese nachträglich mit seinen Kräuterauflagen rasch abklingen lassen.

Ein Weisser wäre ziemlich sicher unter den gleichen Umständen in den Tropen zugrunde gegangen. Der Indianer überstand die Schwierigkeiten, weil die anfangs bildlich erwähnten Polizisten und Heinzelmännchen wegen seiner gesunden, kräftigen Grundlage ausgezeichnete Arbeit leisten konnten. Ohne diese naturgegebene Unterstützung wäre auch er nicht davongekommen. In den Tropen gibt es vielerlei Mikroorganismen, mit denen es