Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 11

Artikel: Ernährungsprobleme im sonnigen Süden mit Rückblick auf uns
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553496

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

Ernährungsprobleme im sonnigen Süden mit Rückblick auf uns

Als ich erstmals in Südafrika weilte, war ich erstaunt, feststellen zu müssen, dass trotz dem Sonnenreichtum des Landes viele Farbige an Tuberkulose erkrankt waren. Ich suchte der Ursache auf die Spur zu kommen und stiess bei den meisten an Tuberkulose Erkrankten auf einen Eiweissmangel in der Ernährung. Dieser bildete eine der Grundursachen, die zu jener Krankheit führte. Die Behebung des Übels bestand also vormerklich darin, für entsprechende Eiweissnahrung besorgt zu sein.

Umgekehrtes Verhältnis bei den Hereros

Anders verhielt es sich bei den Hereros in Südwestafrika, da dieser Stamm viel Viehzucht betreibt und deshalb genügend Milch zur Verfügung hat, um den notwendigen Eiweissbedarf zu decken. Bei meinem letzten Besuch dort lernte ich einen hochbetagten Mann kennen, denn er war schon über 90 Jahre alt und hatte in jungen Jahren unter Kaiser Wilhelm in der damaligen deutsch-südwestafrikanischen Armee als Feldweibel gedient. Wie alle Hereros sprach auch er ein gutes Deutsch. Bei diesen Besuchen begleitete mich mein Freund, Dr. Elmau, der durch seine Praxis in Windhoek über mannigfache Erfahrungen zu berichten wusste. Von ihm erfuhr ich auch, dass viele Hereros unter hohem Blutdruck zu leiden haben. Dies erschien mir rätselhaft, weil die Hereros doch in einem trockenen, gesunden Klima leben. Dr. Elmau konnte mich jedoch auf die Ursache dieses Uebelstandes hinweisen, da er die Blutdruckerhöhung auf die zu eiweissreiche Ernährung dieses Stammes zurückführte. Als Viehzüchter sind sie in der Lage, viel Milch zu trinken, und zwar etwa drei bis vier Liter pro Tag, was immerhin auf eine tägliche Einnahme von 150 Gramm Eiweiss führt. Die Weltgesundheitsorganisation setzte das normale Optimum pro Tag bekanntlich auf 45–50 Gramm fest, während die Hereros dreimal soviel Eiweiss im Laufe des Tages einnehmen, als gesundheitlich ohne Nachteil zuträglich wäre. Durch diese Feststellung lässt sich auch der hohe Blutdruck erklären. – Zwar kann die Milch als gutes Nahrungsmittel angesprochen werden, ganz besonders in Gegenden, in denen die Kühe noch frei leben und ihr Futter selbst suchen können. Immerhin enthält sie nicht alle benötigten Mineralbestandteile und ist daher eine zu einseitige Fett- und Eiweissnahrung. Sie löst dadurch zum Teil für die Gesundheit ähnliche Nachteile aus wie eine zu einseitige Fleischnahrung.

Richtiges Verständnis für Ernährungsfragen

Man sollte sich unbedingt merken, dass in der Ernährungsfrage sämtliche Extreme und Einseitigkeiten Nachteile zur Folge haben. Es wäre daher für alle vorteilhaft, wenn sie diese Umstände kennenlernen würden, um sie im Alltag berücksichtigen zu können, denn verkehrte Ansichten sollten unbedingt ausgemerzt werden, da dies vorbeugend gegen Krankheitserscheinungen zu schützen vermag. Besonders in unserer ohnedies bedrängten Umweltlage käme solche Aufklärung nicht nur jedem Verständigen unter uns, sondern sogar den Aerzten als hilfreiche Schulung zugute. Die Anforderung der heutigen Lebensführung mit ihrer vielseitigen Belastung sollte unbedingt auf allen Gebieten, die es ermöglichen, gesundheitlichen Ausgleich berücksichtigen, um die Lage erträglicher gestalten zu können. Auch Aerzte sollten sich daher nicht damit begnügen, durch augenblickliche Schmerzbehebung mit Hilfe der Chemotherapie rasche Linderung zu beschaffen, denn vor allem obliegt ihnen die Verantwortung, besonders in Ernährungsfragen den Weg der Heilung bekanntzugeben. Wie durch die Abhandlung ersichtlich, hängt ja auch in sonnenreichen Gebieten das Gesundheitsproblem eng mit den Ernährungsfragen zusammen, wieviel mehr daher bei uns, wo wir oft genug nach Sonne hungern müssen! –