Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 2

Artikel: Erfahrungen aus Brasilien
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969697

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

wurde der Tag beendet. Man ging früh zu Bett. Bei Petroleum- oder später Gaslicht war auch das Lesen nicht interessant, man hätte sich die Augen verdorben.
Unter den damaligen Verhältnissen war es eigentlich ganz selbstverständlich, dass man abends früh zu Bett ging und dem Grundsatz nachlebte: «Morgenstund hat Gold im Mund!»
Manchmal hat man mit ein bisschen Hausmusik, und wenn es nur eine Blockflöte war, den Abend verschönert.

Eine Welt, die krank macht

Wir unterhielten uns dann noch einige Zeit darüber, wie die Menschen heute im Schmelztiegel der modernen Zeit ihre Nervenkräfte nur allzufrüh verbrauchen.
Das sieht man an der Zunahme der Herzinfarkte. Die entsprechenden Todesfälle steigen an, aber auch an Hirnschlägen sterben immer mehr Menschen. Die Zahl erhöhte sich ganz wesentlich gegenüber denen der Jahre vor dem Ersten Weltkrieg. Immer wieder liest man in der Zeitung, wie übermässig gestresste Menschen im schönsten Alter plötzlich, mitten in ihrer aktiven Tätigkeit, aus ihrem erfolgreichen Leben gerissen werden.
Vergessen wir nicht, dass im Schmelztiegel der modernen Zeit nicht nur die physische Energie einem grösseren Verbrauch ausgesetzt ist, sondern auch die Psyche, das heisst, die seelischen Energien werden viel schneller aufgezehrt. Auch die eigenartigen Reflexerscheinungen, die sich im Traumleben auslösen, werden selten in Betracht gezogen. Auch dann, wenn wir uns in der Nacht durch einen ruhigen Schlaf regenerieren sollten, kommen vom Unterbewusstsein Störungen, oft von schlimmen Träumen begleitet, die uns am Morgen sogar manchmal schweissgebadet aufwachen lassen. Die Reflexe des Unterbewusstseins machen sich allzu oft im Traumleben bemerkbar. Sie tragen zu einem weiteren Kräfteverschleiss bei.

Gibt es eine Hoffnung?

Über solche und ähnliche Eindrücke unterhielt ich mich mit diesem 95 Jahre alten Mann, der geistig noch sehr rege und frisch ist. Wir fragten uns beide, wie lange die heutige menschliche Gesellschaft – mit ihrem ausgewiesenen Gewinn- und Prestigedenken – noch durchzuhalten vermag, während wir mit Hilfe einer enorm entwickelten atomaren Technik einer Weltkatastrophe entgegen steuern.
Zum Schluss haben wir uns beide auf diese Hoffnung gestützt und uns daran erinnert, was uns schon die Grossmutter, noch bevor der Erste Weltkrieg ausgebrochen war, mit andächtig gefalteten Kinderhändchen beten lehrte: «Dein Reich komme. Dein Wille geschehe auf Erden wie im Himmel».
So verabschiedete ich mich von diesem Mann mit der Feststellung, dass es oft acht oder neun Jahrzehnte braucht, bis man aus dem Schmelztiegel der heutigen Zeit wieder zum einfachen, hoffnungsvollen Glauben zurückkehrt, dass der Gott des Himmels – und nur er – die für den Menschen unlösbaren Probleme zu klären vermag.

Erfahrungen aus Brasilien

Mein lieber Freund Harry schickte mir einen ausführlichen Bericht über gesammelte Erfahrungen, während seines 14jährigen Aufenthaltes in Brasilien. Weil diese Beschreibung so ganz dem entspricht, was auch ich in Brasilien erlebte, möchte ich den Artikel in den «Gesundheits-Nachrichten» veröffentlichen.
Wenn solche Informationen kommen und man auch selbst einmal eine gewisse Zeit in diesem Land verbracht hat, dann kommt einem so manches wieder richtig zum Bewusstsein. Und für diejenigen, die keine Gelegenheit haben, Brasilien kennenzulernen, dürfte es eine gewisse Vorstellung ergeben, wie man sich zum Land, zu den Leuten und zu den Pflanzen, beziehungsweise der Natur, einstellen kann und soll.

Was jedem Besucher in Brasilien auffällt ist, dass junge wie alte Menschen noch sehr gesunde Zähne haben. Sie verwenden keinen Weisszucker sondern Zuckerrohr, zuckerhaltige Früchte. Sie essen also nur Süssigkeiten, die noch alle Mineralstoffe und Vitamine enthalten. Vor allem bekommen sie genügend Kalk. Somit bleiben die Zähne bis ins Alter gesund und kräftig! Daraus können wir auf jeden Fall schon sehr viel lernen. Wir sollten uns also erneut vornehmen – und es dann auch einhalten – Weisszucker und daraus hergestellte Produkte zu meiden. Dies nicht nur wegen der Zähne, sondern der Mangelerscheinungen wegen, die sich bei uns im ganzen Körper bemerkbar machen können.

«Heilwirkende Früchte» in Brasilien

Meine Liebe zur Natur veranlasste mich während meiner 14 Jahre Aufenthalt in Brasilien immer die Augen offenzuhalten und Beobachtungen aufzuzeichnen. Eine ganze Anzahl von heilwirkenden Früchten und Pflanzen sind in diesem Land heimisch, wie ein paar willkürlich gewählte Beispiele veranschaulichen sollen. So kennen wir wohl die Cashewnüsse, aber die Brasilianer, besonders im Nordosten des Landes, schätzen den Cashewapfel, die eigentliche Frucht an der die Nuss wächst, mehr. Sie ist sehr reich an Vitamin C, und ihr leicht bitterer Geschmack lässt auch auf Mineralsalze schliessen. Die Frucht enthält viel Saft und da er gut haltbar ist, wird er in letzter Zeit in kleinen Dosen exportiert. In dieser Gegend sieht man nicht nur die Zuckerrohrsaftverkäufer mit ihren einfachen Handpressen auf den Strassen, sondern in den Läden auch die dunklen, unraffinierten, kristallisierten Zuckertafeln, ‚rapadura' (das heisst zum Abschneiden oder Abkratzen) genannt. Die Cowboys (vaqueiros) im Nordosten haben immer solche Rohzuckerstücke in ihren Lederhosentaschen und beissen davon ab, wenn sie in der grossen Hitze bei der Arbeit sind. Nach meiner Beobachtung leiden diese Menschen oft weniger an Zahnproblemen als bei uns, da offensichtlich in diesem Zucker noch praktisch alle Mineralstoffe vorhanden sind. Wir könnten daraus den Schluss ziehen, den weissen Zucker zugunsten gesunder Zähne zu meiden.

Im Regenwald des Amazonasgebiets lernte ich den stattlichen, bis zu 45 (oder mehr) Meter hohen Paranussbaum kennen. Die Nüsse sind sehr fettreich, enthalten etwas Eiweiss, Eisen und Vitamin B_1 (Thiamin). Hier hörte ich auch zum ersten Mal den Namen Guaraná (Paullinia cupana), eine holzige Kletterpflanze, deren Frucht traubengross ist, mit je einem kleinen, kastanienähnlichen Samen. Schon die alten Urwaldindianer machten sich den Wert dieser Frucht zunutze. Die Samen werden geröstet, zerstossen und das Pulver als Kräftigungsmittel gebraucht, darüber hinaus hilft es bei Erschöpfungszuständen, Niedergeschlagenheit, regt den Appetit, die Verdauung und das Gehirn an, wohl wegen des Gehalts an Koffein und Bittersalzen. Ob in diesem feuchtheissen Tropenklima, dem etwas gemässigteren mittleren Landesteil oder dem kühleren Süden, der Reichtum an einheimischen Heilpflanzen und -früchten ist einfach beeindruckend. Trotzdem hat die pharmazeutische Industrie die Oberhand gewonnen, denn an jeder Ecke hält eine ‚farmácia' ihre Türen offen und die Leute schlucken im allgemeinen lieber Pillen und Tabletten. Zum Beispiel sind die chemischen Mittel gegen die überall verbreiteten Wurmkrankheiten so violent, dass sie die Leber und andere Organe angreifen, während sozusagen in jedem Garten die beste Medizin, die herrlichen ‚Melonen' der Papayabäume meist unbeachtet bleibt. Wenn schon, dann isst man die Frucht höchstens in einem Obstsalat. Ein guter Bekannter, dessen indianische Grossmutter noch im unzivilisierten Innenland aufgewachsen war, riet mir, wenn möglich jeden Tag Papaya, besonders die laichartigen schwarzen Samenkerne, unreife, also grüne, Schalen oder ein Stückchen Blatt zu essen. Nachdem ich diese Massnahme erfahren hatte, stellten wir – meine Frau und ich – uns dementsprechend ein, und es ging ein langer Wurm von ihr fort. Danach liessen wir regelmässig den Kot untersuchen, aber

keinerlei Parasiten waren mehr festzustellen. Das eiweissspaltende Enzym Papain verdaut nämlich die Kreatinkörper der Parasiten und ihrer Eier. Überdies ist die Papaya reich an Vitamin A. Als ich etwas später A. Vogels ‚Der kleine Doktor' zu lesen bekam, war ich erfreut, den gleichen Hinweis darin zu entdecken, also ein Buch aus der Praxis für die Praxis! Übrigens behandelte ich eine Hepatitis, die mich im Jahre 1973 erwischte, nach den im Buch ‚Die Leber als Regulator der Gesundheit' angeführten Vorschlägen, soweit dies möglich war, und ich habe mich voll und ganz erholt. Ich wohnte damals in São Paulo und sowohl Karotten für Saft, Gerste für Gerstenwasser, Kohlblätter für Kompressen waren leicht aufzutreiben. Dazu beschaffte mir ein heilpflanzenkundiger Freund unter anderem ‚picão', eine Klebkrautart zur Anregung der Nierentätigkeit.

Interessanterweise sieht man auf jedem Markt in Brasilien mehr als einen Stand wo – für mich – bekannte und unbekannte Kräuter und Wurzeln angeboten werden. In den Städten gibt es auch Kräuterläden, doch sind es öfters Läden, die spiritistische Artikel feilbieten. Diese Läden liefern Mittel, die von den Umbanda-Medien (Umbanda sind afro-brasilianische spiritistische Kulte) im Trancezustand den sie befragenden Klienten verschrieben werden. Man erinnert sich dabei an die Praxis der Medizinmänner, aber in Brasilien handelt es sich meist um ‚Medizinfrauen'. Natürlich hat der eigentliche Gebrauch der Kräuter nichts mit Spiritismus zu tun, denn die Heilpflanzen selbst waren schon lange vor der religiösen Verirrung da. Sie wurden vom göttlichen Schöpfer zum Wohle des Menschen geschaffen.

Eine weitere wertvolle Pflanze, die aus Brasilien stammt, schenkt uns die Passionsfrucht, auch unter dem brasilianischen Namen ‚Maracujá' bekannt. Noch heute geben Mütter, vor allem im Innenland, ihren Kindern den Saft zu trinken, um sie zu beruhigen und zum Einschlafen zu bringen. Guajavabäume kann man überall antreffen. Die birnen- oder apfelförmigen Früchte werden gern von Vögeln ausgesucht, die das weisse bis rötliche Fleisch gierig herauspicken, natürlich zusammen mit den zahlreichen kleinen Samenkörnern, wodurch diese dann in aller Gegend verstreut werden. Die Guajave enthält mehr Vitamin C als viele Zitrusfrüchte und etwa 10 Prozent Zucker. Der etwas säuerliche und moschusartige Geschmack verliert sich durchs Kochen, so dass man die Guajaven mit Vorliebe für Konfitüren und ähnliches mehr gebraucht. Fast in ganz Brasilien findet man riesige Avocadobäume. Die Frucht mit ihrem butterartigen Fleisch und nussartigen Geschmack weist bis zu 25 Prozent ungesättigtes Öl auf, ausserdem Vitamin B_1, B_2 und A. Der aufmerksame Reisende wird in den wärmeren Gegenden mit der mehr als zuckersüssen Jackfrucht Bekanntschaft machen. Wer Süsses liebt kann sich damit guttun, denn in dieser Frucht ist nichts als Naturzucker. Nebenbei kann man sich an den vielen Arten von Bananen ergötzen. Wenn man in den Tropen die Früchte geniesst, die man schälen kann, dann reduziert man gleichzeitig die Gefahr der Mikrobeninfektion. Sollte mal kein Mineralwasser zur Verfügung stehen, so gibt es die köstliche Kokosmilch, die nahrhaft, erfrischend und harmlos ist.

So endlos ist die Liste der einheimischen und akklimatisierten Früchte mit Nähr- und Heilwerten und Kräutern in Brasilien, dass man ein Buch füllen könnte. Es soll aber bei diesen wenigen als kleine Kostprobe bleiben. Wer jedoch das Land zu besuchen beabsichtigt, sollte sich mit dem ‚Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete' vertraut machen, denn gemäss meiner praktischen Erfahrung fehlt darin nichts, das den Erfolg der Reise sichern und die Gesundheit schützen kann.»

Ich habe extra den ganzen, ausführlichen Artikel meines Freundes Harry, über seine Beobachtungen und Erfahrungen in Brasilien, abdrucken lassen. Wenn junge Leute nach Brasilien gehen möchten, bekommen sie eine Idee und können sich einigermassen vorbereiten. Sie wissen ungefähr, was sie an guten Naturprodukten erwarten dürfen.