Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 30 (1973)
Heft: 7

Artikel: Ernährungsprobleme im Fernen Osten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554781

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: 09.07.2025

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

sind, unterlassen wir es und verzichten trotz der Hitze auf ein erfrischendes Bad in Flüssen und Seen. Da praktisch all diese Krankheitserreger im Meerwasser zugrunde gehen, können wir uns immerhin noch auf das Meerbad einstellen, was uns bei einigermassen vernünftigen Überlegungen genügen sollte.
Auch das Salatessen hört in den Tropen auf, da man sich dieser Gefahr nicht aussetzen kann, wenn man sich keine Parasiten zuziehen will. Man wartet also mit dem Salatgenuss, bis man wieder zu Hause ist. Den Vitaminbedarf bezieht man aus jenen Früchten, die man schälen kann. Es gibt nun einige Krankheitserreger, die nicht einmal beim kurzen Aufkochen von Wasser zugrunde gehen, weshalb die Kochzeit 10 bis 15 Minuten dauern muss, um der Gefahr zu entgehen. Also erst dann kann man solches Wasser ohne Bedenken verwenden und trinken.

Ein willkommener Führer

Sobald mein Tropenbuch aus dem Druck erscheint, sollte jeder, bevor er zur Safari wegfliegt, dessen Inhalt kennenlernen, dient dieser doch hauptsächlich zum Nutzen Reisefreudiger. Es handelt sich dabei um einen zuverlässigen Gesundheitsführer für Reisen in heissen Ländern, vormerklich auch in den Tropen, da es zugleich alle wichtigen Tropenkrankheiten mit Angabe der Symptome und der wichtigsten Naturheilanwendungen bespricht. Indem es im Taschenformat erhältlich ist, wird es besonders auf Reisen sehr dienlich sein. Wird sein Inhalt gewissenhaft befolgt, dann mag es Tausenden vor Schaden bewahren. Weil es auf grosse und kleine, sichtbare und verborgene Gefahren hinweist, wird sich der Reisende im richtigen Sinne vorsehen können. Er wird dadurch den Gefahren ausweichen und sein Leben eher zu sichern vermögen. Auf diese Weise lässt ihn dieser äusserst nützliche und handliche Gesundheitsführer die Schönheiten tropischer Landschaften mit ihrer Pflanzen- und Tierwelt ruhiger geniessen und ohne die verhängnisvolle Berührung mit einer Tropenkrankheit in Kauf nehmen zu müssen.

Ernährungsprobleme im Fernen Osten

Sei es in Korea, in Vietnam oder andern fernöstlichen Ländern, besonders in jenen, die vom Krieg heimgesucht worden sind, trifft man die typisch mageren, knochigen Menschen an, die sowohl Vitamin- wie auch Eiweiss- und Mineralstoffmangel aufweisen. Mit Soja kann man dem Eiweissmangel entgegenwirken, aber nicht überall ist es üblich, sie anzupflanzen. Wo man daher vorwiegend von Maniok lebt, indem man vor allem die Kinder damit ernährt, sind Eiweissmangelerscheinungen an der Tagesordnung. Aber dem müsste auch in diesem Falle nicht so sein, wenn die dortigen Bewohner wüssten, dass nicht nur die Maniokwurzeln, sondern auch die Blätter dieser Pflanze zu Ernährungszwecken dienlich sein können. Die Pflanze selbst wird 2 Meter hoch und ihr Blattwerk verfüttert man nur den Schweinen, ohne zu wissen, dass gerade die Blätter sehr viel Eiweiss enthalten. Würde man sie daher zur Ernährung beiziehen, dann könnte man auch in diesen Gegenden dadurch den Eiweissmangel beheben.

Weisser oder vollwertiger Reis?

Was ebenfalls zu den Mangelkrankheiten beiträgt ist natürlich der weisse Reis. Auch die dortigen Wissenschaftler könnten genau wie bei uns wissen, dass Kleie und Keimling 9½mal soviel Mineralstoffe und Vitamine enthalten als das ganze übrige Reiskorn, weshalb es unverständlich ist, warum keiner von ihnen dafür sorgt, dass das Volk durch entsprechende Aufklärung naturbelassenen Reis empfängt. Wieviele Schwierigkeiten könnte man dadurch beheben. Aber nicht einmal die Weltgesundheitsorganisation kümmert sich um diesen so lebenswichtigen Umstand. Bestimmt wäre es eine ihrer wesentlichen Aufgaben, dafür zu sorgen, dass das asiatische Volk an Stelle von weissem Reis den unentwer-

teten Naturreis erhält. Die führenden Männer müssten dafür gewonnen und das Volk darüber richtig aufgeklärt werden. Noch immer sehe ich in Gedanken die mageren Hände dieser Asiaten, wie sie aus ihren Schalen mit den üblichen Stäbchen den Reis zu ihrem Munde führten. Selbst ich hatte dort Mühe, für mich und meine Familie Naturreis zu erhalten. Reis kann das Geschick der fernöstlichen Länder und Völker vielleicht noch mehr beeinflussen als die Politik, die ohnedies jeden Europäer, der die dortigen Verhältnisse aus eigener Erfahrung kennt, sehr belastet.

Günstige Abhilfe

Ein weiterer günstiger Nahrungszusatz, dem die Koreaner besonders zusprechen, ist die regelmässige Einnahme von Kelp, da die Pflanze bekanntlich sehr reich an Mineralstoffen und Vitaminen ist. Selbst Ärzte schreiben dem Genuss dieser Pflanze den notwendigen Ausgleich gegenüber der einseitigen Kost zu. Aber viele Unebenheiten könnten nur schon alleine durch den Wechsel vom weissen Reis zum Naturreis behoben werden, wenn es auch nicht leicht sein mag, die Bevölkerung hiervon zu überzeugen.

Die erste Naturheilklinik in Südafrika

Vor ungefähr 10 Jahren, als ich das erstemal in Südafrika zu wirken begann und dort einige Vorträge hielt, gab es in diesem Lande noch kein einziges Reformhaus. Ebenso fehlte die Möglichkeit, sich durch die Naturheilmethode pflegen zu lassen. Damals legte ich in Kapstadt die Grundlage zur Eröffnung des ersten Reformhauses, das anfangs gut anlief, aber durch ungünstige Umstände leider nicht so gut geführt wurde, wie dies vorgesehen war. Als ich in den wichtigsten Städten des Landes über naturgemässe Lebens- und Heilweise Vorträge hielt, fand ich soviel Interesse, dass ich jeweils Mühe hatte, mich abends von der Zuhörerschaft loszureissen. Dieses Interesse schlief nicht mehr ein, denn seit dieser Zeit wuchsen die Reformhäuser wie Pilze aus dem Boden, so dass es deren heute über 100 geben mag, während vor 3 Jahren erst 7 bestanden.

Erfolgreiche Bemühungen

Vergeblich aber sah man sich zu jener Zeit zusätzlich auch noch nach einer Naturheilstätte um. Aber meine Freunde hatten keine Ruhe, bis eine solche Wirklichkeit wurde. Sie entsprang dem Fleiss und der grossen Mühewaltung eines Italieners, der durch die gewissenhafte Führung einer grossen Hühnerfarm so viel Geld verdient hatte, dass er zur Schaffung einer Naturheilklinik als Grundlage das notwendige Kapital zur Verfügung stellen konnte.

So erwarb sich denn Herr Saporetti ein wunderbares, grosses Grundstück in den Bergen und begann die ersten notwendigen Gebäude mit Unterkunftsmöglichkeiten für etwa 30 Personen zu bauen. Ebenso legte er einen schönen Garten mit subtropischen Pflanzen an, wobei auch ein einzigartiger Kakteengarten nicht fehlte und mit viel Geschick und Liebe gepflegt wird. Sehr angebracht ist auch ein grosses Schwimmbassin, wozu ein gebohrter Brunnen mit Wasser aus eigener Quelle die Möglichkeit bot. Da der sonnigen Tage in Südafrika bekanntlich viel mehr sind als der Regentage, gestaltet eine solche Erfrischungsgelegenheit den Aufenthalt der Kurgäste um vieles angenehmer.

Natürlich gehört zu solch einem Unternehmen auch eine biologische Gärtnerei, die mit Kompost und Gründüngung bearbeitet wird. Herr Saporetti scheute auch die Mühe nicht, eine Obstbaumplantage mit über 10'000 Obstbäumen anzulegen. Deren Pflege geschieht zwar bis heute noch nicht auf biologischer Grundlage, doch beeindruckten meine Anleitungen den Leiter der Farm so sehr, dass die Aussichten auf eine biologische Bearbeitung für die Zukunft besteht. So waren denn alle Vorbereitungen für die geplante Naturheilklinik getroffen worden und es fehlte nur noch ein erfahrener Naturarzt; emsiges Suchen lohnte sich, denn erneut hatten die Bemühungen meiner Freunde Erfolg.