Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 40 (1983)
Heft: 5

Artikel: Gesunde Essgewohnheiten in verschiedenen Ländern
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970222

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: 10.07.2025

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

Gesunde Essgewohnheiten in verschiedenen Ländern

Aus der Schule wissen wir, und verschiedene Funde von Archäologen haben es bestätigt, dass die römischen Legionäre keine Fleischesser waren, ja dass sie sogar gemurrt haben, wenn sie einmal statt ihrem Vollgetreide Fleischrationen erhielten. Sie bezeichneten dies meistens als Hungernahrung. Es ist bekannt, dass diese Legionäre viele Fussmärsche machen mussten. Sie hatten noch keine Jeeps zur Verfügung, keine Lastwagen und waren also darauf angewiesen, auf Schusters Rappen – wie man so sagt – ihre grossen Feldzüge durchzuführen. Sie bekamen dafür pro Tag ungefähr 1½ Pfund Getreide, und einige Mann zusammen hatten eine Getreidemühle. Das Getreide wurde täglich frisch gemahlen, als Vollkornbrei oder als berühmtes Römer Brot weiterverarbeitet. Dazu wurde Gemüse gegessen, je nach Jahreszeit und der Gegend, in der sie sich aufhielten. Sicherlich bekamen sie da und dort auch Milchprodukte. Zeit hatten sie genug, um Beeren und Wildfrüchte zu sammeln, vielleicht auch Pilze. Diesbezüglich fehlen exakte Angaben. Aber es scheint selbstverständlich zu sein, dass diese Leute sich all das zunutze gemacht haben. Auf jeden Fall war es wichtig, dass sie einwandfreies, man kann sagen biologisch gezogenes, Getreide hatten, und nicht Weissmehl oder lang gelagertes Mehl, wo der Diastasegehalt schon reduziert war.
Das zeigt uns, dass wir auch heute noch gut daran tun, wenn wir biologisches Getreide mahlen, es mühlenwarm verarbeiten und so unser gutes Vollkornbrot herstellen. Auch das Vogel-Brot wird in der Form, nach der Methode hergestellt. Wir nehmen dazu eine Mischung von Weizen und Roggen. Mais und Naturreis vermögen den Mineralstoffgehalt zu vervollständigen.

Tortillas – eine Indianerspeise

Wir haben heute eine reichere Auswahl zur Verfügung und brauchen nicht so einseitig zu leben wie diese Legionäre. Wir haben auch die Kartoffel zur Verfügung, die den Indianern als Grundnahrung gedient hat. Bei den Indianern in Südamerika habe ich gesehen, dass die Kartoffel, dann Bohnen und Mais als Hauptrohstoffe dienten, um ihre ausgezeichnete Tortilla herzustellen, eine Art Omelette. Vor allem in den mittelamerikanischen Staaten wie Mexiko, Guatemala, San Salvador usw. ist die Tortilla vorwiegend aus Bohnen und Mais gemacht. Man zerstampft diese oder mahlt sie womöglich. Aus diesem Maismehl bereitet man den Teig. Ich habe noch gesehen, wie man ganz primitiv den Teig über einen im Feuer heiss gemachten, grossen Kieselstein goss und so wurde die Omelette fest. Dann legte man sie in geflochtene Bastkörbe. Wenn die Indianer auf Besuch oder Reisen gingen, dann nahmen sie im Bastkorb die Tortillas mit. Unterwegs sahen sie sich nach Paprikaarten, diesen roten Schoten, um, auch nach wilden Tomaten. Verschiedene Gewürze nahm man noch dazu, auf die Hälfte der Tortilla gelegt, die andere Hälfte darüber geschlagen. Wie eine Art belegtes Brot wurde diese dann gegessen. Sie war sehr schmackhaft und gesund. Die Nahrung war ihnen dienlich, sie konnten in Sandalen oder barfuss weite Strecken zurücklegen. In Zentralamerika tragen die Indianer alles auf dem Rücken, und sie haben ein Stirnband, das dann den Rucksack, wenn man es so nennen will, festhält. So wird gewandert. Zum Teil im kurzen Schnellschritt, ein Tempo, das wir auf die Dauer neben ihnen nicht aushalten könnten.

Obstanbau bei den Mayas und Inkas

Die Maya-Indianer, die dort wohnen, pflanzen auch sehr viel Gemüse. Sie ziehen wunderbare Karotten. Was das Schöne ist, diese Leute sind zäh, ausdauernd und leiden ganz wenig unter Krebs. Nur wenn sie mit der Zivilisationsnahrung oder mit der amerikanischen Kost in Berührung kommen – Weissmehlprodukte, weissen Reis, also denaturierte Nahrung annehmen – werden sie schnell sehr krank, im Sinne einer Mangelkrankheit, einer Avitaminose. Vor allem leiden die Kinder darunter, wenn sie von

ihren alten Ernährungsgebräuchen abkommen. Auf der Höhe, in den Bergen, im Altoplano, steht dann die Kartoffel wieder als Grundnahrung zur Verfügung, neben all den verschiedenen Gemüsearten, die dort gedeihen, zwischen Cusco und Puno, in der Nähe des Titicacasees, auf dem ganzen Hochplateau. In dieser Gegend gibt es mehr als 20 Sorten Kartoffeln. Es ist ja die Heimat der Kartoffel. Man nimmt an, dass sie durch die weissen Eroberer nach Europa gebracht wurde. Hier waren die alten Inkas zu Hause. Da wächst auch eine wunderbare Gerste, die in dieser Gegend verkauft wird, um das gute peruanische Bier herzustellen. In der Gegend des Titicacasees gibt es sehr viele Fische. Als Eiweissnahrung ist da also Fisch wiederum sehr willkommenm. In diesem Landstrich wird, wenn auch nur in bescheidenen Mengen, etwas Lamafleisch gegessen. Die an den Bergen sichtbaren Terrassen wurden von den alten Inkas angelegt. Zum Teil werden sie heute noch gepflegt, aber leider nicht mehr überall, denn es lohnt sich vielleicht nicht unbedingt, diese mühsame Arbeit auszuführen. Es hat kaum mehr jemand die Geduld, Freude und Liebe, so etwas aufrechtzuerhalten. Wenn man dann gegen den Uru-bamba-Fluss hinuntergeht, gibt es wieder ganz herrliche Früchte. Für uns ist es sehr angenehm, dort zu reisen, da man im Januar frische Kirschen zum Essen bekommt, wie auch viele andere, schmackhafte Früchte. Weiter unten beginnt das Tropengebiet. Dort ist die Yucca als Hauptnahrungsmittel bekannt, eine Maniok-Art. Sie ist sehr leicht zu pflanzen. Man steckt ein 10–15 cm langes Aststückchen in den Boden, und schon gedeiht es, schlägt Wurzeln, die bis zu 50 cm lang werden und eine dunkelbraune bis schwarze Rinde haben. Das Fleisch ist weiss. Roh ist sie giftig, aber durch das Kochen wird das Gift neutralisiert. Wir haben sie immer gekocht gegessen, wie die Indianer sie zubereiten. Als Eiweissnahrung gab es Fisch, denn der Amazonas ist voll davon. Dazu kamen die verschiedenen Tropenfrüchte wie Avocados, Papayas, Chirimajas und vor allem die grosse Kochbanane. Davon leben die Indianer. Die fast einzige Eiweissquelle ist der Fisch. Fleisch gibt es nicht viel in dieser Gegend. Dort werden die Leute nicht so alt wie in der Höhe, im Altoplano, wo sie beinahe das doppelte Lebensalter erreichen als in den feuchtheissen Tropen. Das ist auf der ganzen Welt so, es gibt nichts ungesünderes als die feuchtheisse Tropengegend. In den Bergen ist das Klima immer ausgeglichener.

Reis – Hauptnahrung in Asien

In Asien fand ich dann wieder die Naturreisnahrung. Da sind die Menschen auch gut ernährt, obschon sie kein anderes Getreide, keine Kartoffeln kennen. Aber Naturreis und Fisch, vielleicht Tomaten und Zwiebeln, das genügt dem Asiaten, um seinen Hunger zu stillen. Und wenn er regelmässig seinen Reis hat, ist er zufrieden. Unglücklicherweise raffiniert man nun den Reis ebenfalls. Das ist genauso verkehrt, wie man in Europa von der gesunden Getreidenahrung abgewichen ist. Es gehörte zum guten Ton, Weissmehl und Produkte daraus zu gebrauchen, und in Asien gehört es jetzt leider auch zum guten Ton, weissen Reis zu kochen. Wenn diese Leute dazu nicht noch Seaweed, Meerpflanzen, essen würden, würden sie noch weit mehr an Beri-Beri erkranken. Aber dies schafft immerhin wieder einen Ausgleich. Das ist ein Glück, dass diese Sitte sich eingebürgert hat, viel Meerpflanzen zum Reis zu konsumieren. Chinesische Kulis sind bekannt als sehr zäh und ausdauernd, weil sie sich so einfach ernähren, wie ich gerade erklärt habe.

Leistungsfähigkeit durch Anpassung

Ich habe in der ganzen Welt gesundheitlich am wenigsten Probleme gehabt und war am gesündesten, widerstandsfähigsten, wenn ich die Ernährung immer so bemessen hatte, wie es die Einheimischen – vor allem die, die noch natürlich leben – taten und gewohnt waren. So konnte man sich am besten akklimatisieren, anpassen. Beim Beachten einer gewissen Hygiene – was für einen Europäer unbedingt nötig ist – blieb ich leistungsfähig. Wir in Europa,

als Wohlstandsgesellschaft, sind viel zu überfüttert. Bei uns treten Mangelkrankheiten weniger in Erscheinung als in den erwähnten Ländern. Da wir eine so vielseitige Ernährung haben, kommt ein Fehler, ein Mangel niemals so zur Geltung. Der zu reichliche Konsum von Eiweiss, vor allem von tierischem Eiweiss, der reichliche Konsum auch von raffiniertem Zucker und den raffinierten Getreideprodukten hat bei uns das biologische Gleichgewicht stark gestört. Das ist eine der Hauptursachen, warum wir eine viel, viel höhere Krebssterblichkeit haben als all die anderen Länder, eben diese Völker.

Kampf den Zivilisationskrankheiten

Eine Revision unserer Ernährungsgewohnheiten wäre unbedingt notwendig. Ohne diese Revision wird es nie eine grundlegende Änderung geben in den degenerativen Krankheiten, die wir als Zivilisationskrankheiten bezeichnen, wie Krebs, Arthritis, Rheuma, Zuckerkrankheit (Diabetes). Die Wissenschaft kann behaupten, was sie will. Mit Pillen, Medikamenten, Chemikalien, Interferon, mit den besten Methoden, die die Chirurgen haben, erreichen wir nichts, wenn wir nicht unsere Lebensgewohnheiten, unsere Grundeinstellung zum Leben, unsere Ernährung ändern. Wir werden sonst niemals mit dieser Geissel der Menschheit fertig, trotz all den schönen Artikeln, die immer wieder erscheinen, den vielen Versprechungen und Hoffnungen, die man uns immer wieder macht. Man kann mit aller Wissenschaft und aller Weisheit die von Gott geschaffenen Naturgesetzlichkeiten nicht umgehen. Und diese wurden von der Menschheit gröblichst verletzt, und die Folgen lassen sich nicht so einfach beseitigen. Es gibt nur ein vernünftiges «Zurück zur Natur», das absolut nicht mit einer fanatischen, sektiererischen Art geschehen müsste. Man muss nur vernünftige Überlegungen anstellen, aufgrund der heute vorhandenen Erkenntnisse. Dazu muss jeder einzelne Mensch beitragen, in seinem eigenen Kreis, in dem er bereit ist, Lebensgewohnheiten zu ändern, sie den natürlichen Erfordernissen und Gegebenheiten anzupassen.

Ist das Essen von Salaten heute wirklich noch empfehlenswert und gesund?

Mit Recht haben wir früher immer geschrieben und in allen unseren Veröffentlichungen darauf hingewiesen, dass der Mensch weniger Fleisch, Eier und Käse, dafür aber mehr Salate und Gemüse essen sollte. Es drängt sich jetzt die grosse Frage auf, ob diese Empfehlung auch heute noch vollumfänglich gültig ist. Die frischen Gemüse und Salate enthalten viele Mineralstoffe und Vitamine, die für uns so lebensnotwendig und wichtig sind. Nun erscheinen in letzter Zeit in der Presse, aber auch in den anderen Medien, immer wieder Artikel, die behaupten, dass der Vegetarier in bezug auf Schadstoffe, vor allem auch cancerogen wirkende Stoffe, schlechter daran sei als der Fleischesser. Was sollen wir von diesen Behauptungen und den verschiedenen Argumenten, die sich zum Teil auch sehr stark widersprechen, halten, und wie sollen wir uns dazu einstellen?

Künstlicher Dünger – ein Fortschritt?

Ältere Leute wissen, dass man früher weder die Gemüse noch die Früchte mit irgendwelchen Giften besprüht hat. Ein Salat war eben ein Salatkopf, so wie er gewachsen war. Die Äpfel hatten Schorfflecken, hie und da war einer wurmstichig. Das Unbrauchbare hat man ausgeschnitten und den Rest verspeist. Schorf hat man mitgegessen; kein Mensch wurde gesundheitlich benachteiligt oder dadurch geschädigt. Heute ist eben alles anders. Wenn heute beim Anbau von Früchten und Gemüse mit zuviel chemischen Stickstoffen gedüngt wird, so kann man entgegnen, dass auch früher Stickstoffe verwendet wurden. Ein vernünftiger Landwirt hat im Herbst richtig gemistet. Bis zum Frühling war dies Kompost. Er hat im Winter vielleicht noch eine scharfe Jauche aufs Feld gefahren und