Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 44 (1987)
Heft: 11

Artikel: Zeichen der Zeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553117

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

im Darm Gärungen und diese entwickeln, wie jede Gärung, Alkohol. Es ist im Grunde genommen nicht eine Milchsäure- sondern eine Hefegärung, die den Alkohol entstehen lässt. Dieser Alkohol ist aber nicht gleich wie eine gesteuerte Gärung, die beim Wein in Erscheinung tritt. Es ist eine wilde Gärung, die giftige Stoffe, sogenannte Fuselöle bilden kann. Diese Fuselöle waren Ursache, wie die Wissenschaftler feststellen konnten, für die späteren Leberschäden, die bei diesen Rohköstlern in Erscheinung getreten sind. Bei jeder Rohkostnahrung müssen Gärungen unbedingt vermieden werden. Wer von reiner Rohkost leben will, der muss eine gut funktionierende Bauchspeicheldrüse haben, die genügend Enzyme produziert. Er darf keine Gärungen und einen aufgetriebenen Bauch bekommen.

Nicht jeder verträgt Rohkost

Wenn der Körper nun diesbezüglich falsch reagiert, dann muss man eben zur gekochten Nahrung mit Zusatz von Rohkost übergehen. Das bedeutet nicht, dass man bei Bergtouren und Wanderungen auf Rohkost verzichten muss. In diesem Fall kommt die gute Atmung hinzu, der ganze Körper ist voll in Bewegung und dabei wird alles ganz anders verarbeitet. Ich muss nun nach 50jähriger Erfahrung, da ich doch in jungen Jahren begeistert die Rohkost gepredigt habe, und da sie mir und meinen jugendlichen Freunden gut getan hat, zugeben, dass sie eben nicht für jeden Menschen in der reinen Form geeignet ist. Meine Erfahrungen, und vor allem die erwähnten Forschungsergebnisse französischer Wissenschaftler, haben gezeigt, dass nicht jeder Mensch von reiner Rohkost leben kann, es sei denn, dass seine Bauchspeicheldrüse und seine Leber gut arbeiten und er ganz langsam isst und gut einspeichelt. Wenn diese Voraussetzungen nicht erfüllt sind, dann kann man trotz Rohkost krank werden und wie die Franzosen nachgewiesen haben, sogar Leberschäden davontragen.

Zeichen der Zeit

Als ich vor zirka 40 Jahren begann, fremde Länder – vor allem auch sogenannte Entwicklungsländer – zu besuchen, da war manches noch ganz anders. Die Menschen lebten noch viel naturverbundener. Ihre Wohnverhältnisse waren, wenn man es so ausdrücken kann, oft primitiver, dafür aber in vieler Hinsicht gesünder. Wie sich das moderne Leben in vielen Ländern eingenistet hat – es brachte Gutes und Schlechtes – das schildert ein kürzlich eingetroffener Brief von einem alten Freund, Prof. Dr. Hans Bantli aus Bangkok/Thailand:

«Leider komme ich erst jetzt dazu, Ihren Brief vom März zu beantworten. Ich bin mit meinen bald 86 Jahren zwar «arbeitslos», aber nicht beschäftigungslos. Früher sagte man in Europa, dass Tropenjahre doppelt zählen. Demnach wäre ich jetzt etwa 130jährig. Aber 86 genügen mir. Als ich 1933 die Schweiz verliess, um als Lehrer an der Dschulalongcon-Universität in Bangkok zu wirken, da fragten mich Freunde und Bekannte: Wo ist Bangkok? Wo ist Siam? Einige wenige hatten vom Land des Weissen Elefanten gehört, aber viel mehr wussten sie auch nicht. Und als ich dann nach dreiwöchiger Reise mit einem Schiff nach Penang und anschliessend mit der Bahn nach Bangkok kam, da kam auch mir alles sehr fremdartig vor. Das Land hatte zwar ein Jahr zuvor eine unblutige Revolution erlebt, aber das Leben in der Stadt und auf dem Lande verlief dennoch wohl genauso wie vor 50 oder 100 Jahren. Erst der Zweite Weltkrieg und die Nachkriegsjahre veränderten alles gründlich.

Als ich 1934 mit der Eisenbahn nach Tschiengmai (750 Kilometer nördlich von Bangkok) fuhr, da war ich der einzige Ausländer im Zug.

Heute landen täglich etwa 5000 Touristen auf dem Flughafen in Bangkok. 1933 gab es

in Bangkok ausserhalb des Geschäftsviertels nur ein- oder zweistöckige Holzhäuser, jedes mit einem Garten. Ich selbst mietete damals so ein Haus mit Garten für 50 Baht (damals 100 Franken) monatlich. Bangkok war eine der ersten Städte mit einer elektrischen Strassenbahn. Es gab zahlreiche Rikschas und ganz wenige Autos, für die es ausserhalb der Stadt auch keine Strassen gab. Und heute? Welch ein Gegensatz!

Die Zahl der Einwohner ist von 800 000 auf 6 Millionen angestiegen. Anstelle der Holzhäuser ragen 20- oder 30stöckige Betonblöcke in die Luft, Banken, Hotels, Wohnsilos. Die Rikschas sind längst verschwunden und auch die Strassenbahn. Sie wurde zum Verkehrshindernis für eine Million Motorfahrzeuge, die die Hauptstrassen verstopfen. Kanäle wurden zugeschüttet und durch breite Betonstrassen ersetzt. (Anmerkung: Als ich Bangkok besuchte, hatten wir den Begriff geprägt: «Bangkok ist das asiatische Venedig». Wir fuhren noch im Boot durch die Kanäle, an den interessanten Eingeborenen-Häusern, mit den tropischen Gärten, vorbei).

Fussgänger müssen wie gehetztes Wild die Hauptstrassen überqueren, oder sie müssen auf hochgelegene Brücken hinaufsteigen, um auf die andere Strassenseite zu kommen. Das «göttliche Recht des Fussgängers» gibt es nur in den Köpfen alter Leute. Das Auto ist Trumpf und es diktiert; die ganze Wirtschaft ist von ihm abhängig.

Die Bombardierungen der Stadt durch USA-Flugzeuge veranlassten mich kurz vor Kriegsende ein kleines Stück Reisland zu kaufen, 12 km von der Universität entfernt. Mit drei Chinesen baute ich dort ein Holzhaus, in dem ich heute noch wohne. (Anmerkung: Ich war selbst Gast in diesem schmucken, netten Haus, mit dem tropischen Garten und einem grossen Weiher voller Seerosen). Das Haus stand damals weit und breit allein inmitten von Reisfeldern. Mein eigenes kleines Reisfeld ist inzwischen zum Dschungelgarten geworden, und die Stadt hat Hunderte von km^2 Reisland überbaut und meinen Garten in ihre Arme geschlossen. Das nennt sich Fortschritt!

Dementsprechend haben sich auch die Lebensgewohnheiten der Menschen geändert.

Telefon, Radio, Kino, Fernsehen gehören heute auch in Thailand ebenso zur Umwelt wie Coca Cola, Pepsi und Marlboro-Zigaretten. Und für die jungen Leute ist das die Natur.

Es gibt hier das ganze Jahr zahlreiche einheimische Früchte, seit einigen Jahren sogar Trauben. Aber wer etwas auf sich hält, kauft grosse, schöne, aber geschmacklose und teure kalifornische Äpfel.

Die Menschen in der Stadt leben auch hier (wie in der Schweiz) weit von dem Zustand entfernt, der Ihnen als Naturarzt vorschwebt.

Ich kenne Ihre Bücher («Der kleine Doktor», das Tropenbuch usw.) und die «Gesundheits-Nachrichten» lese ich seit Jahren.

Wer krank ist, erhält da zahlreiche wertvolle Ratschläge, und Ihre Naturprodukte werden weiterhin zahlreichen Menschen Linderung ihrer Leiden und Heilung bringen.

Es gibt hier fast an jeder Strassenecke eine Apotheke mit Tausenden von Päckli und Gütterli, mit Tabletten und Pillen und Wässerchen chemischer Herkunft. Sie machen gute Geschäfte. Die Tabletten- und Pillensucht scheint eine weltweite Krankheit zu sein.

Es gibt hier auch chinesische Apotheken mit Hunderten ihrer Naturprodukte, jedoch kenne ich mich da nicht aus. Denn glücklicherweise blieb ich bis jetzt von ernsthaften Krankheiten praktisch verschont.

Vor 52 Jahren kam ich von meiner ersten grösseren Reise in Südostasien zurück, von einer Reise durch Jünnan (die Hauptstadt von Kunming, damals Jünnanfu genannt, ist inzwischen zur Schwesterstadt von Zürich erkoren worden). Dort hatte ich mir eine hartnäckige Dysenterie zugelegt, an der befreundete deutsche Ärzte in Bangkok erfolglos herumdokterten. Da kam mein chinesischer Diener, der meine Beschwerden erkannt hatte, und fragte mich, ob er mir einen chinesischen Tee verabreichen dürfe. Ich trank den Tee, und siehe da, in

zwei Wochen war die Dysenterie verschwunden. Den Tee kenne ich nicht, und der chinesische Diener ist längst gestorben.
Vor 20 Jahren holte ich mir im Dschungel von Südsiam eine schwere Malaria, weil ich ohne Moskitonetz schlief. In der Behandlung der Malaria ist die heutige Medizin aber so erfolgreich, dass ich auch von dieser Krankheit bald geheilt wurde.
Als ich nach Kriegsende mein Holzhaus im Reisfeld bezog, da hatte ich für zehn Jahre keine Elektrizität, und weitere zehn Jahre keine Wasserversorgung. Als Trinkwasser brauchten wir Regenwasser und zum Baden Wasser aus einem Teich.
Heute habe ich beides, Elektrizität und Wasserversorgung. Aber auf Telefon, Radio und Fernsehen verzichte ich freiwillig, ohne das Gefühl zu haben etwas zu vermissen. Die Thai-Frau, die vor mehr als 30 Jahren meine Kinder auf den Armen trug, und zwei ihrer Töchter, sorgen heute für mein leibliches Wohl mit einer zuträglichen Thai-Kost.
Ich wollte Ihnen mit diesen Zeilen nur einige Eindrücke vermitteln, so wie ich sie erlebt habe.»
Ähnliche Berichte trafen auch von Freunden aus anderen fernen Ländern ein. So viele wertvolle alte Sitten und Gebräuche, gesunde Lebens- und Wohnverhältnisse, sind durch die Dampfwalze der modernen Zeit überrollt worden. Damals verfügten die Menschen noch über innere Ruhe und Zeit. Heute gehört die Hektik zu den gepriesenen Zivilisationsfortschritten!

Sauerdornbeeren (Berberis vulgaris)

Wenn wir in den Herbstferien im Berner Oberland, Wallis oder Engadin wandern, dann werden wir im September und Oktober sehr viele Sauerdornbeeren-Sträucher finden, die Berberis vulgaris, wie sie lateinisch heissen. Im Sommer erfreuen sie uns mit ihren wunderschönen gelben Blütendolden und im Herbst mit ihren roten Beeren. Will man die Beeren sammeln, dann muss man gute Handschuhe mitnehmen, Fingerhandschuhe, damit man sie ernten kann. Zu Grossmutters Zeiten hat man von den Beeren einen wunderbar schmeckenden Gelee hergestellt, gesüsst mit Birnen-, Traubenkonzentrat oder etwas Honig. Verdünnt als Getränk oder als Brotaufstrich wurde der Gelee verwendet, um Niere, Leber und Galle zu reinigen.

Der Nutzen der Beeren und der Wurzelrinde

Obschon Berberis-Beeren eine ganz kräftige Säure enthalten, wirken die Mineralstoffe ausgezeichnet gegen die Störungen der Eiweissspeicherkrankheiten. Noch wirksamer als die Beeren ist die Wurzelrinde. Diese wird als Tinktur neben Solidago verwendet. Es ist eines der besten Nierenmittel, das wir kennen. Schon fünf Tropfen zweimal täglich eingenommen, wirken bei Rheumatikern und Arthritikern auf lange Sicht ganz hervorragend. Berberitze reinigt nicht nur die Harnwege, sondern auch die Leber und die Gallenblase. Mit Rubia tinctorum im Wechsel genommen, kann man sogar Nierengriess und Nierensteine bekämpfen. Man muss solche Pflanzenpräparate jedoch längere Zeit einnehmen.

Eine empfehlenswerte Kur

Wenn man Nierensteine beeinflussen will, nimmt man sie am besten im täglichen Wechsel. Den einen Tag zweimal fünf Tropfen Rubia tinctorum und am anderen Tag zweimal Berberis vulgaris, auch fünf Tropfen (Urtinktur entspricht ungefähr D_1). Auf diese Art und Weise kann man nach einigen Monaten mit der Nierensteinplage fertig werden. Und wenn man später von Zeit zu Zeit wenigstens wieder einen Monat lang diese Kur wiederholt, hilft man dem Körper, dass sich keine Kristalle von Nierensteinen bilden. Vergessen wir nicht, genügend Flüssigkeit zu uns zu nehmen, auf alle Fälle auch einen guten Nierentee. Wie gesagt, es wäre gut, wenn man jedes Jahr einmal etwa vier Wochen lang eine Kur mit