

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Herausgeber:** Bioforum Schweiz  
**Band:** 44 (1989)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Das Land im Wandel  
**Autor:** Braumann, Franz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-892244>

### **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:** 04.04.2026

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

## Das Land im Wandel

### **Bietet das freie Land noch Lebensraum?**

Vor kurzem traf der Autor dieser Zeilen mit einem eingeborenen Bischof aus dem ostafrikanischen Staat Tansania zusammen. Reverend Carolo Msakila, in dessen Wirkungsbereich 80 000 afrikanische Bauern, seit der grossen Landesreform bald nach der errungenen Unabhängigkeit freie Besitzer ihres Bodens, leben, erzählte von den Schwierigkeiten der Existenzsicherung dieser nunmehr selbständigen Menschen, die nicht mehr von mächtigen Grundherren ausgebeutet wurden.

Es wiederholt sich dort in vielen Analogien zu Europa das Schicksal der europäischen Bauern zur Zeit der Grundablöse vor mehr als hundert Jahren. Der einzelne wird erst jetzt seiner ganzen Ausgesetztheit und Hilflosigkeit gegenüber den Mächten gewahr, die dort die Wirtschaft beherrschen. Wenn es nicht gelingt, die eigenschöpferischen Kräfte zu wecken und mit ihrer eigenen Intelligenz neue Wege des Zusammenschlusses und des Marktangebotes ihrer Arbeitsprodukte zu finden, dann bahne sich infolge steigender Verschuldung eine neue, bittere Abhängigkeit an.

In manchen Gebieten des riesigen Staates Tansania, wo es niemanden gibt, der die Initiative zu neuer Wandlung vorantreibt, breitet sich unter den Landmenschen Niedergeschlagenheit und Lethargie aus. Die Landflucht setzt seit einigen Jahren in unerträglichem Ausmass bereits ein.

Der Autor fragte den Reverend Bischof Msakila, der sich auf einer Studienreise durch Europa befand, nach seinen Aussichten, Helfer bei seinem Bemühen zu finden, das nunmehr freie Land als Lebensraum für seine Bauern zu erhalten.

Dabei erklärte dieser: «Die Aussichten hängen stets von der Bereitschaft ab, wie weit die Menschen sich zu wandeln und auf die neue Situation einzustellen vermögen. Wer sie dazu erziehen kann, hat damit bereits die schwerste Strecke zum endlichen Erfolg hinter sich. Der bereitwilligste Helfer in diesem Bestreben ist daher unser Präsident Nyerere selbst!»

### **Aus einem Traum erwachen!**

Ein Wort des Bischofs habe ich mir besonders gut bewahrt. Er sagte: «Die Amerikaner bereiten den ständigen Verkehr zum Mond heute bereits vor und wir verlassen erst wie Adam und Eva den Garten des Paradieses! Seit unsere Bauern über sich keine Herren mehr haben, denen sie willenlos folgten, sehen sie erst, wie hart und steinig der Boden ist, der ihnen nun gehört. Sie müssen erst aus einem Traum erwachen und sich neu zur Wirklichkeit einstellen lernen!»

An folgendem Beispiel erklärte Reverend Msakila die Schwierigkeiten der notwendigen Wandlung seiner Landsleute: «Der grosse Stamm der Wanyamwange lebt fast überall in Einzelhütten. Eine Ertragssteigerung des Bodens wäre leichter durch Zusammenschluss in Dörfern möglich, für die rentablere Brunnen gebohrt und Lagerhäuser geschaffen werden könnten. Aber sie bevorzugen nach dem Ausspruch: ‚Hier bin ich, hier bleibe ich!‘ auch heute noch die so angenehme Unabhängigkeit im Wohnen. Wir müssen Musterdörfer bauen und junge Menschen für die Wandlung ihrer alten Lebenshaltung und Wohnstruktur gewinnen!»

Inzwischen ist Bischof Msakila wieder nach Ostafrika heimgekehrt. Doch seine Worte regten mich zu manchem Vergleich mit der heutigen Situation unseres Landvolkes in Europa an: «... aus einem Traum erwachen ... sich neu zur Wirklichkeit einstellen lernen!»

Auch hier wird die Frage immer dringlicher gestellt: Bietet das freie, offene Land noch richtigen Lebensraum? Oder ist die völlige Verstädterung bereits ein unabwendbares Schicksal geworden?

### **Heute die Verstädterung überwinden!**

Wir müssen heute unter Gesetzmässigkeiten leben, die uns neu sind und deshalb nicht in ihrer Unabwendbarkeit bereits genügend erfasst werden! Die erste Tatsache gegenüber früheren Zeiten ist die unfassbare Beschleunigung allen Geschehens. Wir erleben es in der Raumüberwindung und in der Zeitschrumpfung vieler Entwicklungen. Die zweite neue Tatsache, unter der

wir leben müssen, ist der enge Zusammenhang aller Entwicklungen in der ganzen Welt. Was heute irgendwo im fernsten Land geschieht, zieht uns unmittelbar in den Bezug hinein. Alle Völker der Erde nähern sich *einem* Schicksal, das ihnen allen zu einem gemeinsamen wird!

Freies Land – Verstädterung: Unser Vorstellungsbild über beide Begriffe muss sich wandeln! Freies Land wird in der Zukunft etwas anderes sein als eine Insel der Zurückgezogenheit, ein Ort der Unberührtheit. Ebenso arbeiten heute bereits viele Planer an der Überwindung der Verstädterung. Nach einer Testumfrage in mehreren Grosstädten erklärten 77 Prozent der Befragten, sie zögen ein Leben auf dem Lande dem Stadtleben vor, wenn sie auch dort geeignete Lebensbedingungen finden könnten. Diese Bedingungen zu schaffen, wird die immer dringendere Aufgabe der Verantwortlichen in Politik und Wirtschaft. Gleiche Bildungsmöglichkeiten wie in der Stadt, moderne Verkehrserschliessung und ganz vor allen eine regionale Streuung der Arbeitsplätze werden auch in Zukunft weitere Verstädterung überwinden.

Tiefer wirkt hier noch ein persönliches Problem mit, das bereits der grosse Pädagoge Pestalozzi erkannt hatte. Er sprach davon, dass ein ewiger Widerspruch zwischen der kollektiven Existenz des Menschengeschlechts und den individuellen Ansprüchen der modernen menschlichen Natur bestehe. Beide Bestrebungen in einen erträglichen Einklang zu bringen, heisst: neben der Grosstadt auch die Existenzberechtigung des freien Landes als Lebensraum anerkennen.

«Land im Wandel der Zeit» bedeutet dann nicht mehr versiegendes Land, sondern «Land, das aus dem Traum erwacht und sich neu zur Wirklichkeit einstellen lernt!» – wie es Präsident Nyerere für sein afrikanisches Bauernvolk forderte!

Die Landschaftsstruktur Mitteleuropas nach Besitztum und Bewirtschaftung unterscheidet sich vorteilhaft und weitreichend von den Strukturen Nordamerikas und Russlands. Es wäre falsch und im tatsächlichen Sinn tief reaktionär, deren Struktur für unser

## Vollwert-Ernährung hält Leib und Seele zusammen

Allen Lesern, die die Vorträge von Frau Maria Müller auf dem Mösberg noch miterlebt haben, werden die folgenden Zeilen vertraut in den Ohren klingen. «Kranksein rentiert nicht», das war eine ihrer lakonischen Begründungen, mit denen sie ihren kritischen Zuhörern ein damals noch ungewohntes Gedankengut schmackhaft zu machen suchte. Dass sie damit schon vor 40 Jahren «in» war, bestätigt dieser Beitrag von dipl. Ernährungs- und Diätberater Gerhard Elias.



Gesunde Ernährung bereichert uns über das Essen hinaus – wenn wir sie selber machen können!  
Brotbacken, ein Kurs der Biofarm Kleindietwil.

Land als Vorbild hinzustellen. Es verlangt vielmehr – um wieder ein Wort Präsident Nyereres abzuwandeln – «Musterdörfer zu schaffen und die jungen Menschen für eine neuzeitliche Strukturwandlung zu gewinnen . . .!» Längst ist heute das freie Land nicht mehr allein Heimat bäuerlicher Menschen. Hunderttausende, ja Millionen, die heute am Glanz und Reichtum der Städte mitschaffen, leben auf dem offenen Land. Ihr Lebensraum wird in dem gleichen Masse das freie Land bleiben, wie es gelingen muss, dem Land die gleichen Chancen der Förderung und Entwicklung genauso wie der Stadt einzuräumen und zu schaffen . . .!  
Franz Braumann

Gesunde Ernährung ist «in». Das Bewusstsein und die Betroffenheit über die alarmierenden Zusammenhänge zwischen der üblichen Kost und den ernährungsabhängigen Krankheiten verbreitet sich in Windeseile. Wer angesichts dieser Tatsachen den gewohnten Ernährungstrott verlassen und dabei auch Spass und Freude am Essen haben will, braucht klare, möglichst einfache Informationen. Auf der Suche nach diesen Informationen stösst man fast automatisch auf den gehaltvollen Begriff «Vollwert-Ernährung», der heute unüberhörbar von sich reden macht. Dieser Bericht möchte wichtige Grundzüge dieser sympathischen Ernährungsart vermitteln.

### Geschichtliches zur Vollwert-Ernährung

Überliefert ist uns, dass bereits in der Antike Hippokrates den vorbeugenden und heilenden Wert pflanzlicher Rohkost kannte und schätzte. Zu Beginn dieses Jahrhunderts wurden diese Gedanken vom Arzt Max Bircher-Benner

### Lasst das Natürliche so natürlich wie möglich!

aufgegriffen und fortgeführt. Mitte dieses Jahrhunderts führte der Vater der Vollwert-Ernährung und Ernährungswissenschaftler Prof. W. Kollath mit seinem Buch «Die Ordnung unserer Nahrung» den Begriff der «Vollwertigkeit der Nahrung» ein. Er prägte den Kernsatz: «Lasst die Nahrung so natürlich wie möglich.» Weitere wissenschaftlich gesicherte Forschungsergebnisse von Prof. C. Leitzmann bestätigen die hohe biologische Potenz der Vollwert-Ernährung.

### Was heisst Vollwert-Ernährung?

Bei der Vollwert-Ernährung geht gutes Essen mit gesunder Ernährung Hand in Hand. Hier werden ernährungsphysiologisch wertvolle Lebensmittel schmackhaft und abwechslungsreich zubereitet. Die Vollwert-Ernährung ist eine überwiegend lacto-vegetabile Kost, das heisst, sie besteht zum grössten Mass aus Vollgetreide, Gemüse und Obst, möglichst aus kontrolliertem biologischem Anbau, sowie Milch und Milchprodukte. Mässige Anteile

an Eier, Fisch und Fleisch können enthalten sein. Etwa die Hälfte der Lebensmittel wird als Frischkost gegessen. Vollwert-Ernährung unterscheidet sich von üblicher Mischkost durch das Vermeiden übertriebener Be- und Verarbeitung der Lebensmittel sowie durch das Vermeiden von Zusatzstoffen. Diese Aussagen beruhen nicht nur auf gesundheitlichen Überlegungen, sondern beziehen die Probleme der Welternährungssituation mit ein.

### Die Ziele der Vollwert-Ernährung

Der Körper soll mit allen bekannten und noch nicht bekannten, aber möglicherweise lebensnotwendigen Nahrungs-Inhaltsstoffen versorgt werden. Diese lebenserhaltenden und biologisch aktiven Substanzen braucht der

---

**Wir brauchen uns keine Sorgen um Vitamine und Mineralstoffe zu machen, wenn Vollwert-Lebensmittel die Basis unserer Nahrung sind.**

---

Mensch, um seine Gesundheit aufrecht zu erhalten. Da er sie nicht selber herstellen kann, müssen sie mit der Nahrung zugeführt werden. Dazu gehören zum Beispiel Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe, Wasser, essentielle Eiweissbausteine, essentielle Fettsäuren (Linolsäure).

Von Prof. W. Kollath stammt der einfache und logische Gedanke, dass Lebensmittel, wenn sie in möglichst naturbelassener Beschaffenheit essbar sind, automatisch volle Versorgung mit allen lebensnotwendigen, naturgegebenen Nähr- und Wirkstoffen garantieren. *Wir brauchen uns also keine Sorgen um Bedarfsdeckung mit wichtigen Vitaminen oder Mineralstoffen zu machen, wenn Vollwert-Lebensmittel die Basis täglicher Nahrung stellen.*

Im weiteren will die Vollwert-Ernährung auf natürlichem Weg die Verdauungsorgane aktivieren. Die Ausbildung von Abwehrkräften gegen Krankheiten und eine optimale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sind weitere Ziele. Darüber hinaus werden angestrebt: Senkung der Kosten im Gesundheitswesen, Vermei-