

<b>Zeitschrift:</b>	Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform
<b>Herausgeber:</b>	A. Vogel
<b>Band:</b>	1 (1929-1930)
<b>Heft:</b>	8
<b>Artikel:</b>	Aus meinen Erlebnissen in Französisch Äquatorial-Afrika
<b>Autor:</b>	Rindlisbacher, Ernst
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-968570">https://doi.org/10.5169/seals-968570</a>

### **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:** 08.02.2026

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

die uns in gewisse Wunder der Schöpfung Gottes hineinführen kann.

Zwar sind auch die lebhaften Augenblicke des Spielens am Bettchen meiner Kleinen eine frische Kraftquelle, jedoch eine Stunde stiller Poesie ist doch noch ein weit unschätzbareres Erleben!

Wer in der Tat die unverbrauchte Kraft und Ruhe einer Kinderseele auf sich einwirken lässt, der wird gar bald erfahren, dass wahre Kinder uns in vielem überlegen sind, denn sie sind näher an der Urquelle des Lebens, als wir vielfach verknorrt gewachsene Gebilde.

Obwohl klein an Gestalt ist ein Kind voll grossen Inhalts, er muss ihm nur zum Bewusstsein und somit zum eigentlichen Besitztum gebracht werden. Was wir als grosse Kinder verloren haben, das geben uns die kleinen Kinder in solchen stillen Stunden wieder.

Eltern, die versäumen Stunden lieber Poesie mit ihren Kindern zu pflegen, Eltern, die ihren Kindern stetsfort mit kindischem Getu aufwarten, oder die eine steife Kluft zwischen sie setzen, gehen in einer stillen Morgenstunde mit verbundenen Augen durch eines der schönsten Teile des wunderbaren Garten Gottes. A. V.

---

#### AUS MEINEN ERLEBNISSEN IN FRANZÖSISCH ÄQUATORIAL-AFRIKA.

Wer hat noch nie von dem schönen Afrika gehört, von dem Lande, nach dem sich alle jungen Leute sehnen! Wer sehnt sich nicht, nur einmal dieses Wunderland sehen zu können? —

Afrika ist gross, in viele Kolonien geteilt, von, ich möchte fast sagen, unzähligen Völkerstämmen bewohnt, birgt es für uns Europäer manches Geheimnis.

Tag und Nacht träumte ich von dem schwarzen Erdteil, als ich kaum 18 Jahre alt war, und immer der Gedanke, einmal Afrika zu sehen, liess mir keine Ruhe, bis ich eines Tages, auf eine Offerte hin ein Telegramm erhielt, ich solle mich unverzüglich in Bordeaux nach Port-Gentil (Afrique équatoriale française) einschiffen. Es waren noch nicht zehn Tage verstrichen, als ich in Bordeaux ankam, wo ich mich auf den Dampfer «Asie» einschiffte, und nach fast vier Wochen langer, schöner Seefahrt endlich in Port Gentil ankam. Alle meine Erlebnisse hier wiederzugeben würde zu weit führen. Ich will weder von den Kannibalen, die wirklich noch in den Urwäldern von französisch Äquatorial-Afrika zu finden sind, und unter welchen ich selbst längere Zeit gelebt habe, noch von meinen abenteuerlichen Jagderlebnissen erzählen, sondern mich einfach und kurz auf die Lebensweise der verschiedenen Negerstämme beschränken.

Französisch Äquatorial-Afrika liegt zwischen dem 10. Grad nördlicher Breite und dem 5. Grad südlicher Breite, also direkt auf dem Äquator. Ich habe schon 13 Kolonien bereist, und keine so wild und unzivilisiert wie diese gefunden. Urwald und wieder Urwald bedecken das Land. Was ein Urwald ist, das weiss nur der, der jemals in einem Urwald gelebt hat. Wege kennt man im Urwald nicht. Wer durch den Wald will, muss sich den Weg selbst machen, oder machen lassen. Ging ich auf die Reise, so brauchte ich immer 12 Neger, wovon 8 fortwährend mit einer Machette (eine Art Messer, zirka 35 cm lang), einen Weg bahnen mussten, und 4 trugen mich in einem Typboy (eine Art Sänfte). Auf meinen Chantiers beschäftigte ich zirka 20 verschiedene Negerrassen. Männer, Weiber und Kinder. Die Männer fällten die Bäume und rotteten die Wälder aus, während die Weiber und Kinder auf den Plantagen beschäftigt wurden. Dass bei so vielen verschiedenen Negerrassen, die zudem jede ihre eigene Sprache spricht, auch die Lebensweise der einzelnen Rassen verschieden ist, ist wohl leicht verständlich. Die Hauptnahrung der Neger sind Früchte und Fleisch, bei den Küstenbewohnern Reis und Fische. Früchte und Nüsse gibt es in gewissen Zeiten mehr als genug. Bananen, Ananas, Papay, und Avocats, sind die beliebtesten Früchte der Eingeborenen. Die Ananas wächst zum grössten Teil wild, und in gewissen Gegenden, z. B. in M'Bigou in solchen Mengen, dass die Neger ihr gar nicht zu Boden kommen, und sie so verfaulen lassen. Die wilde Ananas ist etwas kleiner als die gewöhnliche, in Geschmack und Nahrhaftigkeit der andern ebenbürtig. Auch die Avocat und Papay sind sehr nahrhafte Früchte und von den Eingeborenen wie von den Europäern und sogar von den Affen sehr beliebt. Man unterscheidet die kleine und die grosse Papay. Die kleine Papay ist rund und hat einen Durchmesser von zirka 10 cm, während die grosse Papay länglich ist und eine Länge von zirka 35 cm hat. Trotz allem gibt es jedes Jahr zirka 2 Monate, wo keine Frucht wächst, d. h. wo überhaupt nichts gedeiht, und ist in jener Zeit eine kleine Hungersnot nicht zu verhindern. Auch ich habe schon unter einer solchen Hungersnot gelitten. Ich war an einem Ort in der Wildnis, wo weit und breit kein Europäer lebte, ich hatte weder Konserven, noch etwas anderes, und da waren meine Arbeiter und ich gänzlich auf die Jagd angewiesen. Mit 20 Mann rückte ich manchmal auf die Jagd aus, denn um 200 Arbeiter zu ernähren, da brauchte es schon eine schöne Menge Fleisch. Am Morgen gab es statt Kaffee complet ein scharfes Getränk, verdünnt mit lauwarmem Wasser. Wer an dieses Morgengetränk nicht gewöhnt ist, glaubt, dass ihm dieses den Mund und den Magen verbrennen würde. Ist man aber einmal daran gewöhnt, so kann man ohne dies gar nicht mehr leben. Auch wird sehr viel Palmenwein getrunken, der aber weil ziemlich stark alkohol-

haltig, einem schnell beduselt. Statt einem Mittagessen gab's ein Huhn, gekocht oder am Spiess gebraten, und abends wieder Fleisch, entweder ein Ochsenbeefsteak, so zäh, dass man es kaum mit den Zähnen zerbeissen konnte, gekochtes Krokodilfleisch oder sonst etwas in dieser Art. Ich habe in meinem Hunger schon alles mögliche gegessen. Antilopen-, Gazellen-, und Alligatorenfleisch, Schlangen- oder Affenfleisch, ja sogar getrocknetes Elephantenfleisch, welches, weil derart zäh, fast ungeniessbar ist. Auch der Genuss von Krokodilfleisch hinterlässt im Munde einen stark riechenden und üblen Geschmack. Durch den grossen Fleischgenuss, das überdies so einfach als nur möglich zubereitet war, wurde ich immer krank, und erst als wieder die Früchtezeit eintrat und ich hauptsächlich von frischen Früchten leben konnte, wurde ich wieder geheilt. Fleisch ist besonders in solchen heissen Gegenden unerträglich, denn das habe ich ja an meiner eigenen Person selbst konstatieren können. Die Sterblichkeit der Europäer wäre in den heissen Ländern viel kleiner, wenn mehr Früchte, und weniger Fleisch gegessen würde, nur ist es leider, wie oben erwähnt, eben nicht immer möglich. Der Neger wird im allgemeinen nicht sehr alt. Mit vierzig Jahren ist ein Wilder ein Greis. Selten trifft man im Innern Neger an, die das 60. Altersjahr erreicht haben. Auch kann man den Neger nur auf sein Alter einschätzen, denn neunzig Prozent der Neger, von den Wilden fünfundneunzig Prozent, wissen nicht, wann sie geboren sind, und wissen somit auch ihr Alter nicht.

Wenn ich vorhin das Wort Kannibalen erwähnte, so will ich hier mit kurzen Worten etwas hierüber erzählen. Dass es wirklich noch Kannibalen gibt, das wissen die meisten Europäer nicht. Auch ich hielt es nicht für möglich, hätte ich nicht selbst unter ihnen gelebt. Es gibt Stämme, die ihren Toten das Herz herausschneiden und es dann verzehren. Von anderen Stämmen erzählt man wieder andere diesbezügliche Dinge, die ich aber hier lieber nicht aufs Papier bringen möchte.

*Ernst Rindlisbacher, Bern.*

*Anmerkung der Redaktion.* Von etlichen Freunden und auch von Forschern sind uns Berichte über die Lebensweise von Naturvölkern zugegangen, und wenn man zum Berichte ihrer Lebensweise auch den Bericht über ihre Krankheiten und über das durchschnittliche Alter, das erreicht wird, erhält, dann lässt sich meistens ziemlich leicht ein gewisser Zusammenhang der Ernährung und Lebensweise mit den vorkommenden Krankheiten ziehen.

Obschon solche Völker zeitweise ziemlich viel Fleisch essen, gibt es doch auch wieder Perioden, wo sie sich von einem waschechten Rohköstler wenig unterscheiden. Zudem möchte man wohl bedenken, dass jene wild wachsenden Früchte viel gehaltvoller

und wertvoller sind, als unsere Erzeugnisse, die vielfach mit schädlichem Kunstdünger getrieben werden. Bei den Beerenfrüchten spielt auch die Jauche und Kuhmistdüngung (mit unvergorenem Dünger) eine grosse Rolle. Auch die mit Kupfervitriol gesegneten Trauben und das mit Arsenik behandelte Baumobst kann sich auf keinen Fall messen mit solchen reinen Früchten, die auf jungfräulichem Boden gedeihen.

Eigentümlich ist es, dass z. B. Naturvölker das Fleisch weder auslaugen noch «gar» kochen, denn sie merken jedenfalls instinktiv, dass es im halbrohen Zustande mehr Nährwert besitzt, als im ganz gekochten.

Zudem ist das Fleisch wild lebender Tiere, (besonders wenn man nur die besten Stücke herausschneidet wie es die Europäer machen) im allgemeinen viel reiner und im frischen Zustande mit weniger gesundheitsgefährdenden Substanzen und Kleinlebewesen behaftet, als das Fleisch unseres mit allerlei Triebmitteln gefütterten Mastviehs.

Von vielen Europäern, die sich in den Tropen aufgehalten haben, habe ich übrigens erfahren können, dass sie sich bei fast ausschliesslicher Pflanzennahrung viel wohler und leistungsfähiger fühlten, und dass sie auch gegen die in den Tropen vorkommenden Krankheiten wesentlich widerstandsfähiger waren.

Wir werden bestrebt sein, immer wieder solche Berichte zu erhalten, da sie für uns stets wieder gewisse lehrreiche Anhaltspunkte enthalten und für solche, die in die Tropen gehen, vielleicht als kleiner Wegweiser dienen.

---

### ALLES GROSSE UND SCHÖNE IST EINFACHER ART.

Was der Dichter da gefunden,  
Als er dieses Wort erdacht,  
Hat wohl mancher schon empfunden,  
Aber es nicht nachgemacht!

Hinab in die Tiefe weist der Wegweiser der herrschenden Ansichten, niederwärts zu prunkhafter Schönheit, zu herrschaftiger Grösse, denn was ist begehrenswerter für den heute mehr denn je degenerierten Zustand der Menschheit, als sich über die nackte Tatsache des Niedergangs hinwegzutäuschen! Schöner denn je ist des Menschen vermeintliche Schönheit! Er braucht dazu Farbstift und Schminke! Er braucht der Kleider eine reiche Zahl, denn was verhilft zu schönerer Erscheinung, als der stete Wechsel? Erhöht er nicht den Reiz der Schönheit? Was verstärkt ihre Macht besser, als das Gepränge, das von den Schultern über den Körper gleitet, ihm das bietend, was er sonst nicht besitzen würde! Und mit des Körpers Glanz muss sich auch des Menschen Umgebung paaren. Schau zu und staune, wieviel der Mensch bedarf, bis er