Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 9

Artikel: Wieviel Nahrung braucht der Mensch?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969014

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: 31.08.2025

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

Bericht über Gesundheitsfragen in Australien

Am 1. Mai dieses Jahres erhielten wir nachfolgenden Bericht über verschiedene Verhältnisse in Australien. Er mag für unsere Leser von Interesse sein, denn überall macht besonders die Ernährungsfrage die gleichen Krisen durch, überall wirkt sich eine entwertete Nahrung ungünstig auf unsern gesundheitlichen Zustand aus. Wohl kann in südlichen Ländern die Sonne manche Schäden wieder etwas ausgleichen. Immerhin aber würde man sich auch hier bei vollwertiger Ernährung wöhler fühlen und manchen Schädigungen entgehen. So hat beispielsweise Rohkost den Vorzug, den Durst zu stillen, statt ihn wie die andere Nahrung zu steigern und man kommt mit saftigen Früchten, mit Carotten und belegten Brötchen vorzüglich aus ohne Eiswasser, ohne Eis-Creme und ohne die verschiedenen, meist schädlichen Getränke. Doch möchte nun der Bericht für sich sprechen.

Melbourne, den 1. Mai 1953.

Der Winter beginnt nun bei uns. Es ist meistens kalt und regnerisch. Die Natur verfällt jedoch nie in den Winterschlaf. Es scheint deshalb hier auch kein solch intensives Frühlingserwachen zu geben. Vieles von der Pracht des Bergfrühlings geht einem hier abhanden, besonders was den Duft der Blumen und das Aroma der Kräuter anbetrifft. Auch scheinen die Menschen weniger temperamentvoll zu sein; sie wirken alle etwas matt und schläfrig. Interessanterweise hat die englische Bevölkerung, die vom kühlen Norden kommt, in diesem warmen Lande die englischen Essgewohnten beibehalten. Man isst hier sehr viel Fleisch, das als Hauptnahrung betrachtet wird. Die meisten Australier essen es täglich dreimal. Es wird jedoch verhältnismässig wenig gebraten, sondern meistens geröstet. Kartoffeln und Gemüse werden spärlich genossen. Im Sommer gibt es in jedem Speiselokal den sogenannten Gartensalat, der aus frischem Salat mit rohen Frucht- und Gemüsezutaten zubereitet wird. In der Regel wird nur Weissbrot gegessen, und es ist schwer, im Restaurant Vollkornbrot zu erhalten. Gekocht wird meistens in Aluminium. Ich glaube, die Schweiz ist in Ernährungsfragen weit mehr fortgeschritten als Australien es ist.

Die Kurven der Krankheitsstatistiken sind hier im Steigen begriffen. Die Bevölkerung konsumiert ungeheure Mengen von Aspirin und Kopfwehpulver, von Magenpulvern gegen Aufstossen und Sodbrennen und anderes mehr. Für all diese Mittel wird eine echt amerikanische Reklame gemacht. Die Naturheilmethoden sind von einer Anzahl Heilpraktikern empfohlen, von denen jedoch nicht viele wirkliches Können an den Tag legen. Unter anderen gibt es einige berühmte chinesische Kräuterärzte in Melbourne.

Bemerkenswert ist, dass es hier keine saure Milch gibt. Yoghurt ist nur in einem einzigen Restaurant erhältlich und dieses nur zu sehr hohem Preise. Alle Milch wird unter staatlicher Kontrolle konserviert und wird nicht mehr sauer. Wenn man sie stehen lässt, dann wird sie bitter und muss weggegossen werden. Im übrigen ist die Ernährungslage gut. Lebensmittel aller Art sind reichlich und etwas billiger als in Europa erhältlich.

Auffällig ist noch, dass die meisten Australier künstliche Zähne haben. Dies wird auf einen Mangel an Kalk im Wasser und auf zu grossen Zucker- und Süssigkeitsgenuss zurückgeführt. Dafür scheinen hier weniger Männer an Glatzen zu leiden als in Europa.

Dies sind nur einige flüchtige Beobachtungen über australische Ernährungsmethoden. Ohne zu Büchern und zu Statistiken zu greifen, ist es schwer, ausführlich darüber zu berichten und vom eignen, persönlichen Urteil unbeeinflusst zu bleiben.»

So weit der Bericht, der uns keineswegs in Erstaunen setzt, denn überall ist das gleiche Lied. Ueberall entwertete Nahrung, überall schädigende Heilmittel, die den allgemeinen Gesundheitszustand immer mehr untergraben! Bestimmt ist es ungeschickt, wenn die englische Bevölkerung die heimatlichen Lebensgewohnheiten beibehält. Statt Fleisch sollten mehr Gemüse und Früchte gegessen werden, auch wäre ein gutes Vollkornbrot dringende Notwendigkeit, da ein gutes Brot die Grundlage zu einer richtigen Ernährung bildet. Das Kochen in Aluminium ist ebenfalls nachteilig, da dieses Metall erfahrungsgemäss in der Krankheitsentwicklung, vor allem bei modernen Ernährungskrankheiten, wie Geschwulstbildungen und ähnliches mehr, nach unsern Beobachtungen und Feststellungen eine nicht geringe Rolle spielt.

Es ist auch vollauf begreiflich, dass die Kurven der Krankheitsstatistiken im Steigen begriffen sind, wenn man an die erwähnten Ernährungssitten und an die Gewohnheit, massenhaft Pulver und Pillen zu schlucken, denkt.

Es ist ferner auch begreiflich, doch gleichwohl interessant, dass gleich wie bei uns, nur wenige Heilpraktiker dem Wert natürlicher Heilweise zum Wohle ihrer Mitmenschen durch eigene Tüchtigkeit die gebührende Ehre erweisen!

Beachtenswert ist auch die Behandlung der Milch. Wie kann eine Milch gesund sein, wenn man sie durch Konservierungsmittel so verändert, dass man aus ihr keine Sauermilch und keinen Yoghurt mehr herstellen kann? Durch blosses Pasteurisieren wäre dies jedenfalls noch möglich.

Bestimmt haben nicht die Eingeborenen, die sich noch natürlich ernähren, falsche Zähne, sondern alle jene Australier, die dem reichlichen Genuss von raffiniertem Zucker und den daraus hergestellten Süssigkeiten frönen. Naturzucker und Vollkornbrot würde diesem Mangel weitgehend entgegensteuern und der mangelhafte Kalkgehalt des Wassers würde nur eine untergeordnete Rolle spielen.

Die Wärme bedingt, dass man weniger Hüte tragen muss, was sich zum Vorteil des Haarwuchses erweist. Jedenfalls ist dadurch die Glatzenbildung vermindert, Allerdings spielt ja auch die Funktion der endokrinen Drüsen bei der Haarbildung eine Rolle, die nicht übersehen werden darf.

Auch dieser Bericht zeigt, dass sich die gesundheitlichen Regeln gleich bleiben, ob hier oder dort. Je geschickter man sie beobachtet, umdestomehr Nutzen wird man daraus ziehen können.

Wieviel Nahrung braucht der Mensch?

Oft schon hat man mir die Frage gestellt, wieviel Nahrung ein Erwachsener überhaupt benötige? Muss man sich nach der Kalorienrechnung richten oder wie soll man sich eigentlich sonstwie einstellen, um nicht unterernährt zu werden?

Die Kalorienrechnung ist wie jedes Schema unvollkommen. Es darf deshalb nur als eine rein theoretische Richtlinie betrachtet werden. Ein genaues Berechnungsschema besteht nicht und wird nie bestehen. Das Nahrungsbedürfnis ist von so vielen, immer wieder sich ändernden Voraussetzungen abhängig, dass jedes Schema in der Praxis mehr schadet als nützt. Wohl spielt das Körpergewicht dabei eine gewisse Rolle, sodass ein grosser, fester Mensch normalerweise, noch besser gesagt, theoretisch mehr Nahrung benötigt als ein Schlanker.

Vielleicht aber hat gerade dieser Schlanke eine viel vitalere Natur, die mehr verbrennt als der ruhige, grosse Feste und unsere Berechnung stimmt schon wieder nicht. Ein freudiger, fröhlicher Typus braucht weniger Nahrung als ein gehässiger, unzufriedner Mensch, da er durch seine seelisch gehobene Einstellung eine bessere Drüsentätigkeit aufweisen und daher besser verdauen, also die Nahrung besser auswerten kann. Es ist ein altes, wahres Sprichwort, dass man nicht von dem lebt, was man isst, sondern von dem, was man verdaut.

Ob ich im Garten mit Schaufel und Pickel arbeite oder im Bureau sitze, ist ebenfalls ein Unterschied, der in bezug auf die Wahl der Nahrung zu beachten ist. Ob ich in Schweden, der Schweiz, in Afrika oder Californien lebe ist wiederum massgebend sowohl in bezug auf die Menge, wie auch auf die Art der Nahrung. Ich verlasse mich nicht auf Schemen, da sie ändern wie alles Menschliche, wie vor allem die Mode. Meine zuverlässige Richtlinie ist der Verlass auf die automatisch arbeitende Einrichtung unseres Körpers, die uns der Schöpfer gegeben hat und die unter normalen Verhältnissen das Nahrungsbedürfnis von selbst regelt. Ich habe mich im hohen Norden, in der gemässigten Zone meiner Heimat, in tropischen Gebieten von Steppen und Wüsteneien damit am besten durchgebracht. Wichtig ist nur, dass wir stets reine Naturprodukte essen, also alles Entwertete, wenn irgendmöglich, meiden. Wir dürfen in unserer Ernährung auch nicht zu einseitig sein. Je mehr wir die Natur mit ihren unverkünstelten Fähigkeiten wirken lassen, umdestomehr wird sie uns mit innerer, zuverlässiger Stimme führen und leiten und uns nicht nur Hunger und Durst, sondern auch feinere Merkmale melden, nach denen wir uns richten können, wie dies auch bei ganz natürlich lebenden Völkern selbstverständlich ist.

UNSERE HEILKRÄUTER

Arum maculatum (Aronenkraut, Aronstab)

«Ob der Mai wirklich der schönste Monat im Jahre ist, das könnt' ihr kleinen Pflanzen unter mir im Grunde gar nicht wissen!» Entschieden äusserte sich so die Stechpalme, indem sie sich an einem Gespräch zwischen dem Maiglöckchen und dem Aronenkraut beteiligte. «Ihr schläft ja alle in der schlimmsten Zeit des Jahres! Im Spätherbst, wenn es regnet und stürmt, so dass ausser mir alle Laubbäume ihre Blätter verlieren müssen und daher völlig kahl dastehen, im Winter, wenn die ganze Schneelast auf uns liegt, da ist es bestimmt nicht so schön wie im Wonnemonat Mai!» «Ja, du hast recht, obwohl jede Jahreszeit ihre Schönheit und Reize besitzt und du besonders dann, wenn das Auge förmlich nach Grün dürstet, wohltuend und schön mit deinem grünen Kleide aus dem weissen Schnee hervorleuchtest. Auch wir Erlen können ein Liedlein singen von der Härte des Winters, müssen wir doch an unserer Geröllhalde das gefährdete junge Laubholz schützen, indem wir die ganze Schneelast aufhalten.» «Ja, und gerade, weil ihr so Betrübliches über den Winter erzählt, finde ich es vollauf richtig, den Monat Mai in vollem Masse zu lieben und zu schätzen. Nicht vergebens heiss' ich ja doch Maiglöckchen. Es ist mir eine Lust, ihn mit leisem Klingen einzuläuten und ihn mit süssem Duft zu überschütten!» «Ja, du hast es gut,» seufzte betrübt das Aronenkraut, «hätte ich nur auch solch' angenehme Gaben!» «Tröste dich,» beschwichtigte ruhig lächelnd das Maiglöckchen. «Jedes ist nach seiner Art gestaltet und daher ein kleines Wunder an Mannigfaltigkeit und Eigenart der Natur, die sich an Vielgestaltigkeit nie erschöpft! Sieh nur, wie eigenartig dein Blütenkolben durch einen tütenförmigen Kelch geschützt ist! So etwas Interessantes habe ich nicht vorzuweisen! Ich bin einfach voller Heiterkeit und lass meine vielen, weissen Glöckchen vom Winde hin und her bewegen, denn sie sollen läuten, wenn auch nur die kleine Käferwelt mich hören mag, denn mein Ton ist gar hell und fein! Vor vielen Jahren war zwar ein Knabe bei uns, der seinem Vater erzählte, er könne mich läuten hören. Stell' dir nur dieses vor; ich war ganz glücklich darob!» «Ach ja, ich erinnere mich noch lebhaft an den aufgeweckten Knaben, auch an seinen Vater, der einen grossen Schnurrbart trug. Immer wieder bückte sich der lockige Junge über deine zierlichen Glöckchen und versicherte dem lächelnden Vater, er höre ein ganz feines Säuseln. Der Vater erzählte ihm allerhand von uns Blumenkindern, dabei schaute er auch mich sehr durchdringend an und schmunzelte, denn er hatte etwas ganz besonderes mit mir im Sinn.» «Ei, sieh hier das Aronenkraut,» sagte er zu seinem Knaben, «Du denkst wohl kaum, dass sich sein Blütenkolben später wandelt und kleine rote Beeren aufweist!» Nein, der Knabe dachte keineswegs daran, denn er beschaute mich nur flüchtig, weil er den Fluss unter unserm Walde rauschen hörte und weil ihn der Weiher, wo der Kalmus steht, anlockte. Der Vater erzählte ihm zwar von den Gefahren, die im Flusse lauern, von den Grundwellen und Wirbeln, die schon manchen jungen Menschen für immer weggeholt haben. Er erklärte ihm auch, wie das Schilf und das Sumpfland im Weiher gefährlich sind, und dass die lockenden Sumpflilien, die blauen und gelben Irispflanzen da am schönsten sind, wo sie stehen. Nein, die Mutter sehnt sich nicht nach ihnen. Wenn sie sie sehen will, kommt sie selbst zum Weiher, von ihren Kindern aber liebt sie nur die Blumen, die ohne Gefahr am Wegrand gepflückt werden können. Auch vom Schloss über unserm Walde hat er dem Jungen erzählt und von den Burgen, die auf der gegenüber liegenden Bergkette stehen. Von alten Begebenheiten, die unsere betagte Eiche noch miterlebt hat, bekam der Junge zu hören, Erfreuliches und Schweres aus jenen Tagen, in denen noch ein buchstäbliches Faustrecht herrschte. Auch der Knabe erinnerte sich nun wieder durch Grossmutters Erzählungen an jene Zeit, in der viel tapfere Menschen gelebt haben müssen! «Man muss auch heute tapfer sein,» versicherte der Vater. «Das Leben zeigt uns auch heute seine Härten, nur auf andere Art!» Und als nun der Junge meinte, er wolle auch einmal tapfer werden, da versicherte ihm der Vater, dass es für ihn schon heute an der Zeit sei, an kleinen und grossen Dingen Tapferkeit zu lernen und sie zu erproben. «Ich will dir heute schon dazu Gelegenheit geben, wenn du bereit bist, ein Kräutlein zu essen, das sehr scharf ist. Wenn du darob nicht zu schreien beginnst, dann bist du heute schon tapfer. Du hast schon viele Kräuter mit mir gegessen und sie dadurch kennen gelernt. Sieh, hier vor dir steht die blühende Pflanze! Ist sie nicht hübsch mit dem tütenförmigen Kelch, der ihren Blütenkolben schützt? Ihre Blätter gleichen dem Spinat in unserem Garten. Sie vermögen unsere Bronchien, die Lungen und auch die Schleimhäute zu reinigen. Auch für Magen und Darm sind die Blätter gut. Wer eine kräftige Stimme bekommen will, muss davon öfters ein wenig essen. Alte Ausschläge und Pickel heilen, wenn man die Blätter frisch gequetscht äusserlich auflegt. Man muss jedoch nicht erstaunt sein, wenn zuerst alles schlimmer wird und erst nachher heilt, denn viele Naturmittel wirken so, weil sie gründlich und sorgfältig arbeiten. Bereits habe ich dir gesagt, wie die Pflanze heisst. Lateinisch nennt man sie Arum maculatum. Wir hierzulande kennen sie unter dem Namen Aronenkraut, sie heisst aber auch noch Aronstab. Weisst du etwas von Aaron, dem Hohepriester des Volkes Israel und seinem Stab, der grünte und junge Zweige trieb, ohne Wurzeln zu besitzen? Wenn nicht, lass dir die Geschichte einmal ausführlich von der Grossmutter erzählen, denn sie hat sie auch mir als Knabe einst berichtet. Doch jetzt lass uns zur Probe ein Blättchen versuchen!» «Der Vater ass eines meiner jungen Blätter, ohne auch nur mit den Mundwinckeln zu verraten, wie es ihm mundete. Das Vorbild genügte und auch der Junge kaute bald tapfer auf einem kleinen Blättchen