

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 12 (1955)
Heft: 11

Artikel: Ernährungssorgen in Afrika
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553121>

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: 27.04.2026

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

Heilkunde, daß es ihr Bestreben und ihr Ideal ist, durch ihr eigenes Wirken sich selbst überflüssig zu machen, d. h. daß die Heilkunde bestrebt ist, die Gesundheit der Menschen so zu heben, daß praktisch keine behandlungsbedürftigen Kranken mehr auftreten. Wenn dieses Ideal auch immer nur ein Ideal in der heutigen ungesunden Lebensordnung bleiben wird, so sollte doch jeder in seinem eigenen Interesse diesem Lebensideal zustreben. Aber die Unvernunft, und oft die Rücksichtslosigkeit gegen sich selbst ist bei vielen Menschen noch so groß, daß sie durch ihre unvernünftige Lebensweise sich oft Leiden zuziehen, die auch der beste Arzt und der beste Naturarzt nicht mehr heilen kann und wo sie sich dann selbst zugestehen müssen: «Hätte ich doch...»

Dennoch hat die Heilkunde durch ihre Bestrebungen im Aufklären über die möglichen Krankheitsursachen, über gesunde Ernährung und Lebensweise schon viel erreicht. Beispielsweise hat ein heute geborenes Kind durchschnittlich eine um 24 Jahre länger dauernde Lebenserwartung als ein neugeborenes Kind noch vor 75 Jahren hatte, und wir sind überzeugt, man könnte durch weitere Beachtung der gesunden Lebensweise noch weit mehr erreichen und das Durchschnittsalter noch viel höher setzen. Die meisten heute als unheilbar zu bezeichnenden Krankheiten wären durch eine gesunde Lebensweise zu vermeiden, und warum wollen wir erst Krankheiten auftreten lassen, wo wir dann manchmal machtlos gegenüber stehen, wenn es doch in unserer Hand liegt, derartige Krankheiten zu verhindern. Wir wollen nicht der törichteren Argumentation verfallen, daß vielleicht der Großvater oder der Urgroßvater am Tag dreimal Fleisch gegessen hat und täglich seine fünf oder sogar noch mehr Zigarren geraucht hat und im hohen Alter gestorben ist. Wir erwähnten eingangs die verschiedene Konstitution und nicht jeder mag eine so robuste Konstitution haben, zumal heute durch die vielen schädlichen Einflüsse, denen wir uns gar nicht entziehen können, wir alle unsere Abwehrkräfte im Körper zusammenhalten sollten, um den unausweichlichen Schädigungen entgegenzutreten zu können und wollen uns nicht noch zusätzlich schädigen. Wir können versichert sein, daß der Prozentsatz derer, die durch eine ungesunde Lebensweise krank werden, viel höher ist als derer, die eine solche ungesunde Lebensweise ohne Störungen auf die Dauer ertragen. Das sind wirklich nur sehr seltene Ausnahmen.

Wir wollen also immer im Auge behalten, für unsere Gesundheit zweckentsprechend zu leben. Wir wollen uns nicht dann einer gesunden Lebensweise zuwenden wenn wir krank sind, sondern versuchen, gesunde Lebensanschauungen täglich in unserem Leben zu verwirklichen. Kleine Störungen solltest Du in Deinem Körper nicht anstehen lassen. Schon wenn nur eine Verstopfung vorliegen sollte, so sollten wir bestrebt sein, eine solche Verstopfung auf natürliche Art und Weise zu heilen und nicht erst zu warten, bis sie in ein solches Stadium gekommen ist, daß nur noch drastisch wirkende Abführmittel uns zu einem Stuhlgang verhelfen. Der Leinsamen, z. B. das Leinsamenpräparat Linosan ist ein ganz natürliches Mittel, und wenn wir im Anfang einer leichten Darmträgheit dieses natürliche Präparat einsetzen, so können wir der Verstopfung und all der damit einhergehenden Komplikationen durchaus entgegen und immer bei guter Gesundheit bleiben. Wenn wir einen Husten haben, so sind auch hier die naturgemäßen Mittel von den Tannenknochen, z. B. der Santasapina-Sirup oder das Usnea, das Lärchenmoos, oder auch die Meisterwurz, also alles natürliche Produkte aus dem Schatz der Heilkräuter, die uns schnell und zuverlässig eine Hilfe bringen und die Störungen schnell beheben, ohne auch hier zu ernsteren Komplikationen zu kommen. Die Aufzählung liesse sich beliebig fortsetzen. Bei einer leichten Halsentzündung mit Echinasan und Molkenkonzentrat pinseln, einen Lehmwickel um den Hals und am anderen Tage bereits

ist man wieder voll leistungsfähig und braucht nicht erst zu warten, bis man wirklich eine Angina bekommen hat. Behalten wir im Sinn: Vorbeugen ist besser als Heilen!

Dr. Drebingner

Ernährungssorgen in Afrika

Allgemeine Beobachtungen

Schon bei meinem früheren Aufenthalt in Afrika habe ich gesehen, daß leider auch dort an verschiedenen Orten die moderne Ernährung Eingang gefunden hat. Bei vielen Eingeborenen haben sich deshalb die gesundheitlichen Verhältnisse stark geändert. Es ist peinlich zu sehen, daß selbst bei den Negern die Erhaltung guter Zähne allmählich zum Problem wird, erwartet man doch bei einem Neger immer, zwei schöne, weiße Zahnreihen anzutreffen, die auffallend vom dunklen Gesicht abstechen. Immer mehr machen sich nun aber in der letzten Generation durch die Einführung unserer europäischen Ernährung schädigende Einflüsse geltend. Der Bericht eines Freundes, der im vergangenen Sommer vorübergehend in der Schweiz weilte, bestätigt dies lebhaft. Er wird wieder in seine dunkle Heimat zurückkehren, die allerdings nicht so dunkel ist, wie wir sie uns vorstellen, sondern viel sonniger als die unserige. Sein Bericht mag unsern Lesern zeigen, wie überall die gleichen Beobachtungen und Erfahrungen über die Schädigungen denaturierter Nahrung gesammelt werden können. Nur die Natur in ihrer Ganzheit kann uns jene Nahrung bieten, die uns gesund, kräftig und leistungsfähig erhält. Auch mein Freund hat beobachtet, daß Völker, die sich einfach, ja sogar einseitig ernähren, gesund bleiben können, wenn sie dabei nur Naturnahrung genießen, also vollständige Vollnahrung, an der nichts nachteilig geändert wurde. Es liegt in dieser Beobachtung allerdings etwas Rätselhaftes, denn nach unserer Berechnung enthält diese einseitige Nahrung nicht alle notwendigen Stoffe, nicht alle Vitamine, die uns gesund erhalten können und doch scheint es, daß sie diesen Menschen genügt, um ihnen eine robuste Gesundheit zu beschaffen. Dies läßt uns schlußfolgern, daß schon kleine Mengen der notwendigen Wirkstoffe bei guten, natürlichen Lebensverhältnissen genügen, um alle Voraussetzungen einer guten Gesundheit zu erfüllen. Hier der Bericht des Freundes aus dem Basutoland in Südafrika:

Frühere gesunde Grundlagen im Basutoland

«Die Basuto, die zur Bantu-Negerrasse gehören, leben im englischen Protektorat Basutoland in Südafrika, etwa 1000 Kilometer nordöstlich von Kapstadt und etwa 300 Kilometer von der Küste des indischen Ozeans. Sie bewohnen ein rauhes, aber sehr sonniges Gebirgsland, etwa 1800 Meter über Meer. Südöstlich hinter dem Hügelland liegt ein Gebirgshinterland, dessen Berge sich bis zu etwa 3500 Meter über Meer erheben und auf den öffentlichen Landkarten als «Drakensberge» gekennzeichnet sind.

Die Basuto sind ein freiheitsliebendes Naturvolk, das seine hart erkämpfte und einmal fast verloren gegangene Freiheit der wohlwollenden englischen Kolonialregierung zu verdanken hat. Nur allmählich haben sie den Einfluß der Zivilisation zu spüren bekommen. Die weiße Einwanderung ist nicht gestattet, denn das Land gehört ausschließlich den Basuto-Negern, und England verwaltet es nur so lange, bis das Volk demokratisch genügend aufgeklärt und erzogen ist, um sich in absehbarer Zeit selbst regieren zu können. Die Häuptlinge kümmern sich um die lokale Regierung und um die wenigen wichtigen Streitsachen, die sie selbst richten.

Die Basuto waren früher ein sehr gesundes Volk, das sich äußerst einfach ernährte. Die Hauptnahrung bestand aus Hirsebrei und aus Maiskolben, die am offenen Feuer geröstet wurden, sowie aus einem leicht vergorenen Hirse-

bier, das nicht ein Gebräu war, sondern das das ganze, gemahlene Hirsekorn enthielt. Es wurde früher von Aerzten öfters gegen Skorbut verschrieben. Dieses Hirse-bier wird folgendermaßen zubereitet: Die Hirsekörner werden in einem Topf leicht mit Wasser vermengt. Nach kurzer Zeit fängt es zu sprießen an, und wenn sich ein kleiner Keim gebildet hat, wird es an der Sonne getrocknet. Sobald es trocken genug ist, wird es gemahlen, was früher durch die Frauen besorgt wurde, die eine Handvoll auf einen leicht gehöhlten Stein legten und das Hirsekorn alsdann mit einem anderen, kleineren, länglich-runden Stein verrieben. Dies ergibt ein etwas gröberes, rosarötliches Mehl, das in einem steinernen Topf mit Wasser vermengt wird. Nach einigen Tagen fängt es leicht zu gären an und ist dann zum Trinken bereit. Es ist sehr durstlöschend und natürlich sehr nahrhaft, da das ganze Korn im Getränk enthalten ist. Es gleicht einer rosarötlichen, dünnen Hafersuppe. Ich kenne viele Männer, die sich ihr ganzes Leben lang fast ausschließlich mit diesem leichten Bier ernährt haben. Meistens wurde nur einmal, höchstens zweimal des Tages gegessen. Immer mußte zuerst die Tagesarbeit erledigt werden, bevor man ans Essen dachte. Mit den reifenden, noch grünen Hirsekörnern bereitet man manchmal ein gedämpftes Brot, nachdem man die Körner zuvor gemahlen hat. Dieses Brot hat keine Rinde und sieht innen grün aus, denn es wird keiner großen Backhitze unterworfen und ist deshalb sehr nahrhaft.

Gemüse, wie wir es kennen, kannte man vor ungefähr 120 Jahren noch nicht. Vor einigen Jahren aber sah ich eine sehr arme Basutofrau im Feld grüne Kräuter pflücken, um davon eine Art Spinat zuzubereiten. Ein anderes, ähnliches Kraut, das beim Volk sehr beliebt ist, wächst im Frühling als Unkraut. Man nennt es Thepè. Es gedeiht zu einer Zeit, in der es mit der üblichen Ernährung sehr knapp bestellt ist und dient als Grünsahrung.

Fleisch wurde früher selten gegessen, nur etwa bei Festanlässen, wie Hochzeiten und Beerdigungen. Man schlachtete bei solchen Anlässen mindestens ein oder zwei Schafe oder gar einen Ochsen und die ganze Familie lebte ein bis zwei Wochen lang fast ausschließlich von Fleisch, bis endlich der ganze Ochse vertilgt war. Dann aber folgten lange Perioden ohne jeglichen Fleischgenuß.

Gebratene Hühner waren und sind noch heute beliebte Fleischzugaben besonders bei unerwartetem Besuch. Auch Eier werden hie und da gegessen.

Dieser Ernährungsweise war die früher so robuste Gesundheit, deren sich die alten Basuto-Neger erfreuten, zuzuschreiben. Fast alle älteren Basutos hatten damals und sogar noch vor 35 Jahren, als ich in diesem Lande ankam, sehr gute Zähne. Man erzählt in einem Buch von alten Volksbräuchen, daß sich diese guten Zähne bis ins hohe Alter erhielten und daß sie durch die natürliche Abnutzung infolge gutem Kauen der Nahrung nur etwas kürzer geworden waren.

Ernährungsänderung

Zucker kannte man vor 120 Jahren noch nicht. Sein Genuß ist erst während den letzten 40—50 Jahren gekommen. Das ist wahrscheinlich der Grund, warum die Zähne der Basutoneger früher so prachtvoll waren. Heute weiß man, daß der raffinierte Zucker ein Kalkräuber ist, der die Zähne jener Völker, die ihn gedankenlos und im Uebermaß genießen, stark schädigen.

Während den letzten 50—80 Jahren hat auch der Genuß von weißem Mais sehr zugenommen, und man hat beobachtet, daß öfters Mangelkrankheiten wie Pellagra usw. in Familien ausbrechen, die sich fast ausschließlich mit weißem Mais ernähren. Dieser ist eben sehr arm an Phosphor und anderen notwendigen Mineralien und Vitaminen. Der regelmäßige Fleischgenuß hat inzwischen sehr zugenommen.

Milch wird sehr wenig getrunken, da die Basuto keine guten Milchkühe besitzen. Im Winter wird das Vieh nicht oder nur sehr wenig gefüttert, so daß die wenigen Kühe

von dem spärlichen Futter, das sie finden, vielleicht nur einige Tassen Milch geben.

Heutzutage hat sich in der Ernährung der Basuto viel geändert und zwar nicht zum Besten. Seit es im ganzen Lande und sogar in den entferntesten Gebirgsorten Verkaufsläden gibt, wo raffinierter Zucker, Kaffee und Tee und andere Genußmittel, Konserven und weißes Mehl erhältlich sind, ist die Volksgesundheit bedeutend gesunken. Seit vielen Jahren habe ich beobachtet, wie unter unserem Personal, das 80 schwarze Arbeiter zählt, die Gesundheit abgenommen hat. Hartnäckige Verstopfung, Kopfweh, Magenbeschwerden, lang anhaltende Katarrhe, Erkältungen und Rheumatismus sind sehr häufig. Die Zähne sind fast allgemein schlecht geworden und das Ausreißen von faulen Zähnen kommt häufig vor, ebenso Zahnweh.

Die allgemeine Widerstandskraft gegen Krankheiten ist heutzutage viel kleiner als früher, Tuberkulose ist auch viel häufiger, trotzdem sich Basutoland das Jahr hindurch einer sehr großen Zahl sonniger Tage erfreut.

Die Basuto-Neger genießen heute alle raffinierte Genuß- und Nahrungsmittel im Uebermaß, ohne die zum Teil ausgleichenden Nahrungsmittel, wie Gemüse und Obst, die wir zivilisierten Europäer nebenbei genießen.

Es tut mir öfters leid diese früher so gesunden Basutos nun so leidend zu wissen, und ich glaube, es ist meine Pflicht nach meiner Rückkehr in dieses sonnige Land alles zu tun, damit das Volk über die Uebel der zivilisierten und so unnatürlichen Ernährung aufgeklärt wird.»

Dies der Bericht des Freundes, der auch in Südafrika ein Leser der «Gesundheits-Nachrichten» ist. Auch unser Buch «Der kleine Doktor» ist ihm als guter Berater bekannt, denn nicht nur in der Schweiz, sondern auch in Afrika, in Amerika, Australien und anderen Ländern der Erde erfüllt dieser seine Pflicht, die er sich gestellt hat.

Sanddornbeeren, eine interessante Wildfrucht

Vitamin C und Flavone

Man kommt heute immer mehr zu den Präparaten zurück, die natürliches Vitamin C enthalten, denn gerade in gewissen Begleitstoffen, die in der Regel in den Pflanzen vorgefunden werden, liegt der große, überlegene Wert von natürlichem Vitamin C gegenüber dem synthetischen Vitamin C, also der reinen Ascorbinsäure. Die Flavone spielen hierbei eine ganz hervorragende Rolle, indem sie eben, wie bereits erwähnt, eine bessere Ausnutzung vom natürlichen, also pflanzlichen Vitamin C in unserem Körper gewährleisten. Da Flavone auch die Funktionen der kleinsten Gefäße unserer Kapillaren günstig beeinflussen, besitzen sie zudem eine antihämorrhagische Wirkung. Frauen, die zu ihrem nicht geringen Leidwesen erweiterte Kapillaren und Aederchen an ihren Beinen bekommen, wie auch jeder, der zu Hämorrhoiden und Krampfadern neigt, wird durch die Flavone eine günstige Wirkung erfahren. Es ist daher sehr zu empfehlen, Sanddornbeeren einzunehmen und zwar als Sirup oder Extrakt. Vitamin C, dieses antiskorbutische Vitamin, spielt eine ganz große Rolle für unsere Gesunderhaltung, besonders in unserer hastigen, aufregenden Zeit. Die Wirkstoffe von Vitamin C und die Flavone verbessern unser Wohlbefinden. Gerade in der Hast unserer Tage, die soviel Uebermüdung zur Folge hat, wirken Sanddornbeeren und deren Produkte wie ein Tonikum. Vor allem geistig Arbeitende haben dies nötig. Auch Wöchnerinnen, stillende Mütter sollten unbedingt wegen ihrem vermehrten Bedarf an Vitamin C Sanddorn-Präparate, die den rohen Extrakt enthalten, einnehmen. Man ist auch weniger empfänglich für Infektionskrankheiten und Erkältungen, wenn man genügend Vitamin C-haltige Stoffe aufnimmt. Die ganzen Abwehrkräfte des Körpers werden durch