

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 12

Artikel: Besuch bei einer koreanischen Familie
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552882>

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: 23.12.2025

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

Finsternis ist, wie groß die Finsternis!» und ein weiteres kann erklärend hinzugefügt werden: «Wer da sagt, daß er in dem Lichte sei und haßt seinen Bruder, ist in der Finsternis bis jetzt.» Die Finsternis haßt bekanntlich das Licht, weil sie durch dieses bloßgestellt wird. Ungefähr 90% aller Verbrechen geschehen im Dunkeln. Nicht vergebens sagt ein altes Sprichwort: «Im Dunkeln ist gut munkeln.» Auch Magier und Spiritisten arbeiten im Dunkeln, während Jesus doch seinen Nachfolgern als Licht der Welt gebot, ihr Licht vor den Menschen leuchten zu lassen, es also nicht unter den Scheffel zu stellen. Das dies in symbolischem Sinne gemeint war, ist uns allen klar.

Mangelhaftes Licht

Dennoch ist aber auch aus dem Erwähnten ersichtlich, daß zwischen dem buchstäblichen und dem geistigen Licht ein gewisser Zusammenhang besteht, denn ein lichter Sonntag läßt oft auch einen geistig Bedrückten aufatmen und neuen Mut schöpfen, während eine langandauernde Nebel- oder Regenzeit selbst einem Frohmütingen zuviel werden kann. Am besten kann man alsdann durch ausgiebigen Schlaf und genügend geistige Nahrung im Gleichgewicht bleiben.

Aehnliches kann man auch im Winter beobachten. Weil uns in jener Zeit das Licht in verminderterem Maße zukommt, ist auch unser Schlafbedürfnis größer. Man kann sich noch so fest vornehmen, morgens früh erwachen zu wollen, wie in den Tagen, da uns mit dem ersten Lichtstrahl die singende Vogelwelt wachruft, unser Bemühen bleibt vergebens. Entweder muß uns ein schellender Wecker schreckhaft aus dem tiefen Schlafe herausreißen, oder wir schlafen eben solange, bis es dem Licht endlich gefällt, durch Nebel und Schneewolken hindurchzudringen, um den verkürzten Wintertag zu beginnen.

Kein Wunder, daß zur Zeit der alten Germanen eine geheime Furcht in den Herzen der Menschen herrschte, daß die stets kürzer werdenden Tage zur Zeit der winterlichen Sonnenwende einmal ihren verkürzenden Lauf nicht mehr aufhalten könnten, so daß als unheilvolle Folge das Licht gänzlich verschwinden würde. Welch bange Erwartung mußte diese Ungewißheit in ihnen ausgelöst haben! Kein Wunder, daß sie da jeweils dem siegenden Licht freudvolle Huldigung entgegenbrachten, hatten doch damals die Bewohner noch nichts von der göttlichen Verheißung an Noah vernommen, die sie mit Zuversicht erfüllt hätte, weil sie lautete: «Forthin, alle Tage der Erde, sollen nicht aufhören Saat und Ernte, und Frost und Hitze, und Sommer und Winter, und Tag und Nacht.»

Das alles wußten sie nicht, darum verehrten sie das Licht. Hätten sie aber den biblischen Bericht gekannt, der von dem Quell des Lichts erklärt: «Gott ist Licht und gar keine Finsternis ist in ihm», dann hätten sie sich womöglich ganzherzig dem Urheber des Lichtes zugewandt, um ihm ihre alleinige Huldigung darzubringen. Wir aber, die wir Gelegenheit haben, diese Erkenntnis zu besitzen, können noch immer nicht von der altgermanischen Huldigung des Lichterbaumes loskommen. Die Glieder der Urkirche wurden einst ernstlich angewiesen, das Licht, das sie inmitten einer heidnischen Welt empfangen hatten, durch emsiges Studium täglich zu mehren, um jenen zu übermitteln, die in geistiger Finsternis saßen. Was könnten wir heute besseres tun, da wir ja auch heute von geistiger Finsternis umgeben sind! Bestimmt würden wir unserm Mitmenschen in einer Notlage buchstäbliches Licht nicht versagen. Wieviel dringlicher aber ist das geistige Licht, das er benötigt. Wenn es bereits unsern Weg erhellt, sollten wir es seiner Bedeutung entsprechend, allüberallhin leuchten lassen. So wird das alte Jahr sinnvoll zu Ende gehen und dem Neuen lichtvoll den Weg weisen.

 Ein Geschenk-Abonnement auf die «Gesundheits-Nachrichten» bereitet viel Freude.

Besuch bei einer koreanischen Familie

Eine erwünschte Gelegenheit

Bestimmt hätten nur wenig Menschen ein besonderes Interesse an Korea, ja, viele Europäer wüßten vielleicht nicht einmal, daß dieses Land überhaupt besteht, wenn nicht ausgerechnet die Auseinandersetzungen zwischen zwei Weltmächten stattgefunden hätte.

Eigentlich war ich selbst schon immer an Korea interessiert, denn ich hatte von der Liebe der Koreaner zur Pflanzenheilkunde gehört, auch sagte mir ihre Lebensweise aus ganz bestimmten Gründen zu. Manchen ist die berühmte Gingsengwurzel bekannt, die seit Jahrhunderten in Korea und vielen Nachbarstaaten eine große Rolle spielt, weil sie ein bewährtes Nerventonikum ergibt. Wenige aber haben je Einblick in die Art der Lebensweise und Ernährung dieses eigenartigen Volkes nehmen können. Kein Wunder, daß ich mir also die Einladung zu einem Abendessen bei einer koreanischen Familie nicht entgehen ließ. Die dort gesammelten Eindrücke und Überlegungen möchte ich nicht für mich alleine behalten, da sie manchen interessieren mögen.

Koreanische Nahrung

Der Koreaner ist weniger konventionell freundlich als der Japaner, dafür aber in seinen Äußerungen und seinem Benehmen dem Gaste gegenüber einfacher, natürlicher und auch etwas ernster. Die Nahrung in ihrer Wahl und auch in ihrer Zubereitung mutet uns mit Ausnahme der üblichen Reisspeisen etwas fremd an. Was uns besonders unbekannt sein mag, ist die Verwendung von Meerpflanzen als Nahrungs- und Würzstoff. Dieses pflanzliche Erzeugnis des Meeres, das in englischer Sprache Seaweed genannt wird, wird in Korea fast täglich gegessen. Die Koreanerfrauen bereiten es in einer sehr schönen Form zu. Die ganz dünnen Blättchen werden wie ein quadratisches Grasgeflecht, das nachher hauchdünn gepreßt und getrocknet wird, serviert. Es mundet wie ein Gemüsextrakt und schmeckt mit Reis zusammen sehr gut. Wenn man einmal die Kunst des Essens mit Stäbchen gelernt hat, dann wird man ein solches Blättchen, das ungefähr 8 cm im Quadrat ist und leicht geröstet wurde, mit den zwei Stäbchen ergreifen, damit den Reis erfassen und beides zusammen essen. Es braucht eine gewisse Übung, bis man dies los hat, aber man bemüht sich gerne, es fertig zu bringen, denn es liegt ein gewisser Reiz darin. Der Gastgeber aber empfindet es als eine besondere Ehre, wenn man versucht, nach seinen Sitten und Gebräuchen zu essen. Reis, wie ihn der Orientale, der Chinese, Koreaner, Japaner, Inder oder Araber zubereitet, kann mir nie verleiden, obwohl ich eigentlich kein Reisliebhaber bin, weil ich in meiner Jugendzeit mehr Kartoffeln zu essen bekam als Reis.

Interessant war es für mich, von meinen Gastgebern zu erfahren, daß der arme Koreaner nicht weißt, sondern den ungeschälten Naturreis isst. Das ist für ihn gesundheitlich natürlich vorteilhaft. Der Wohlhabende aber genießt standesmäßig den weißen Reis, was sich bei ihm aber weniger nachteilig auswirken kann, weil er gleichzeitig vielerlei Gemüsespeisen und Rohgemüse damit isst. Da auf diese Weise die Nahrung vielseitig ist, kann auch trotz des weißen Reises eine Avitaminose, also eine Mangelkrankheit verhindert werden. Auch mir mundete das in Öl gedämpfte Gemüse sehr, und wenn mich die eine oder andere Speise und Zubereitungsart etwas fremd anmutete, sprach ich doch allem mit gutem Appetit zu, und mußte mir sagen, daß die Werte, die darin enthalten sind, bestimmt zu guter Gesundheit beitragen.

Anregende Gedanken

Ueber das Seaweed aber machte ich mir im Stillen meine Gedanken und kam zu der Schlußfolgerung, daß dessen Genuss bestimmt an der vorwiegend schlanken,

wenn nicht sogar graziösen Gestalt der Koreaner mitbeteiligt ist. Diese Beobachtung hat mich denn auch dazu veranlaßt, die bereits zuvor genährte Absicht, aus Meer- pflanzen ein entsprechendes Schlankheitsmittel auszuarbeiten, in die Tat umzusetzen. «Schlankosan» wird als dann bestimmt manchem behilflich sein, sein körperliches Gleichgewicht wieder zurückzugewinnen, weshalb sich dieses Mittel nach und nach immer größerer Beliebtheit erfreuen wird. Durch die Einnahme von Meer- pflanzen erhält der Körper nämlich nicht nur eine Menge von Mineralien, die als Spurenelemente wichtig sind, sondern vor allem auch ein organisch, also vegetabilisch gebundenes Jod, das die Funktion der Schilddrüse und der Keimdrüsen sehr gut und günstig zu beeinflussen vermag. Daß mir dieses ganze Gedankengut durch den Kopf lief, während ich die freundliche Gesellschaft meiner koreanischen Gastgeber genoß, ist bestimmt begreiflich.

Wertvolle Eindrücke

Ich erfuhr nebenbei auch, daß der Koreaner sehr wenig Fleisch isst, dieses besonders für die weniger bemittelte Bevölkerung fast unerschwinglich ist. Auf diese Weise wird der Koreaner naturgegeben nahezu reiner Vegetarier, vorausgesetzt, daß man die Grenze nicht so scharf zieht und das sogenannte Seafood, also die Fische und Schalentiere mit toleriert.

Angenehm haben mich einige Tischsitten berührt, denn nicht die Frauenwelt wird zuerst bedient, sondern dem Alter gebührt die Ehre.

Entsprechend dem Alter bekommt also jedes seine Speise vorgesetzt. Diese Regel gilt auch, wenn nach der Mahlzeit irgend eine musikalische, poetische oder rednerische Darbietung erfolgt. Auch in diesem Falle hat der Aelteste zu beginnen, dann der Zweitälteste und so fort.

Gesundheitliche Fragen

Begreiflicherweise beschäftigten mich auch noch einige gesundheitliche Fragen, die mir meine freundlichen Gastgeber gerne beantworteten. So bekam ich denn in bezug auf den Krebs die erwartete Antwort, daß nämlich in Korea diese Krankheit selten sei und in gewissen Gegenden überhaupt nicht vorkomme. Dies war für mich eine erneute Bestätigung, daß diese Geißel der Menschheit den Spuren der Zivilisation folgt wie eine Hyäne, die hinter der Karawane einherschleicht. Je mehr entwertete Nahrungsmittel, je mehr Büchsennahrung, je mehr Konservierungs- und Spritzmittel, je mehr Auto- und Fabrikgase und je mehr Hast und Gier nach den materiellen Gütern dieser alten Welt, umso mehr wird sich auch der Krebs ausdehnen. Ich war auch nicht darüber erstaunt, daß die Koreaner noch gute Zähne haben, denn die Nahrungsnahrung mit dem natürlichen Kalk- und Fluorgehalt ermöglicht nicht nur einen gesunden Aufbau des Körpers, sondern auch eine normale Erhaltung unserer Zahne.

Befriedigender Abschluß

Als nach dem Mahle verschiedene musikalische Darbietungen erfolgten, sang auch die Gastgeberin, eine junge, hübsche Koreanerin mit weicher, melodischer Stimme einige koreanische Volksweisen, worauf sie zu unserem großen Erstaunen auch noch einige Lieder unserer großen Romantiker in deutscher Sprache darbot. Koreaner sind sehr lernbegierige Menschen mit einer verhältnismäßig leichten Auffassungsgabe. Sie besitzen auch kunstgewerblichen Sinn wie ihre stammesverwandten Nachbarn des Ostens. Ihre Trachten und besonders die Hochzeitsgewänder der besser Gestellten sind aus reiner, kostbarer Seide in harmonischen Farben hergestellt. Ihr kunstgewerbliches Können, ihr guter Geschmack und feiner Farbensinn haben meine volle Anerkennung gefunden. Auf jeden Fall hat mich alles Dargebotene dieses Abends sehr befriedigt.

Das Schlafen bei offenen Fenstern

Zur Winterszeit

Daß wir im Sommer bei offenem Fenster schlafen, leuchtet jedem ein, besonders wenn er in sonniger Gegend wohnt. Jeder Naturfreund wird uns bestätigen, daß es nichts besseres gibt als frische, gesunde Luft. Wie aber sollen wir uns mitten im kalten Winter verhalten? Ist es wirklich notwendig, nachts das ganze Fenster offen zu lassen, um genügend frische Luft einatmen zu können? Lohnt sich dabei die große Abkühlung der Räume? Diese Fragen könnten wir bejahen, wenn wir die gesamte frische Luft benötigen würden, die durch das offene Fenster in unser Schlafzimmer eindringt. Dem ist nun aber nicht so, denn es ist bestimmt keine so große Öffnung und Abkühlung nötig, um genügend frische Luft einatmen zu können.

Interessante Beobachtungen

Gehen wir zur Natur, um zu erfahren, was sie zu unserer Frage zu sagen hat. Wir werden erstaunt sein über die Antwort, die uns die Tierwelt geben kann, und wir vermögen bestimmt auch für uns gute Schlüsse zu ziehen. Viele Vögel, Enten, Schwäne und sogar unsere Hennen, stecken beim Schlaf den Schnabel in die Federn. Warum wohl? Etwa, weil es für sie zu schwer wäre, den Kopf aufrecht zu halten? Nein, bestimmt nicht! Schwäne könnten den Kopf ja auch einfach nur auf dem Rücken ihres Federkleides legen. Statt dessen aber stecken auch sie den Schnabel in die Federn, weil sie beim Schlafen im Winter möglichst keine kalte Luft einatmen wollen. Aus dem gleichen Grunde legt auch der Fuchs seinen buschigen Schwanz über die Schnauze.

Fragen wir einmal eine Anzahl Menschen, die im Winter bei weit geöffneten Fenstern schlafen, ob sie manchmal auch an Erkältungen leiden, dann müssen viele von ihnen diese Frage bejahen. Wenn wir also glauben, wir könnten uns dadurch, daß wir in stark abgekühlten Räumen bei steter, ausgiebiger Zufuhr von kalter Luft gewißlich abhärteten, dann können wir uns wie bei manchen andern Extremen eben auch in diesem Falle irren. Es ist unbedingt notwendig, daß wir stets unserer Veranlagung Rechnung tragen. Dabei dürfen wir nun aber nicht in den gegenteiligen Fehler verfallen und glauben, wir könnten in stark geheiztem Zimmer bei verbrauchter Luft gut schlafen. Die Luft sollte vor allem im Schlafzimmer gut, sauerstoffreich und nicht zu warm sein. Eine kleine Ritze, ein kleines Kläppchen, ein nicht ganz geöffnetes Fenster genügen, um die Luft für die Atmung wie benötigt zu erneuern. Man kann naturverbunden sein und gut schlafen, ohne daß man im Winter morgens mit Rauhreib im Schnurrbart aufwachen muß. Das mag vielleicht auf dem Lande, besonders in der Höhe noch vorkommen, ebenso, daß das Waschwasser eingefroren ist, aber wie gesagt, notwendig ist eine solche Kälte nicht, um uns auch den Winter hindurch gesund und widerstandsfähig zu erhalten. Lassen wir den Sonnenschein tagsüber durch die geöffneten Fenster in unser Zimmer dringen. Einige Zeit vor Sonnenuntergang müssen wir indes die Fenster wieder schließen, damit sich die Sonnenwärme nicht ganz verflüchtet. In dieser mit Sonnenenergie geladenen Luft schlafen wir alsdann bestimmt besser, als in feuchtkalter Nachtluft, die uns beim Schlafen viel zuviel Wärme entzieht. Diese starke Abkühlung kann uns für Erkältungen noch anfälliger machen. Leider können wir indes diesen Vorschlag mehr nur in den Bergen durchführen, da die Wintersonne in der Tiefe gewöhnlich zu spärlich und auch zu wenig Wärmekraft besitzt, so daß der erwünschte Vorteil nicht in Erscheinung treten kann.

Früher achtete man stets darauf, daß in den Schlafzimmern frische Luft war, indem man vor dem Schlafengehen immer nochmals gut lüftete. Man konnte auch keine geheizten Schlafräume, höchstens, daß man für einen Kranken tagsüber den Ofen heizte. Seit man aber Zen-