

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Araber, Beduinen und Kamele  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969480>

#### **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:** 22.01.2026

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

## Araber, Beduinen und Kamele

Wenn wir durch Amerika reisen und erzählen, daß wir die Schweiz unsere Heimat nennen, dann werden uns die meisten Amerikaner fragen, ob wir jodeln können. Die zweite Frage gilt den Uhren und die dritte den Alpen mit Kühen und Glockengeläute. Viel mehr weiß der Durchschnittsamerikaner nicht über die Schweiz. Was aber ist uns bekannt, wenn wir von Arabern und Beduinen hören? Vielleicht sehen wir im Geiste Wüsten, schwarze Zelte und Kamele. Die Araber und Beduinen sind Nachkommen von Sem und somit als semitische Völker Blutsverwandte der Israeliten. Wie bei uns die Italiener als besonders talentierte Bauleute gelten, so schätzt man die Araber als geborene Künstler des Bauhandwerkes in Nordafrika und dem Nahen Osten ebenfalls besonders ein. All die vielen Prachtbauten der Araber aus dem Mittelalter, wie solche sogar in Spanien heute noch bewundert werden können, legen ein beredtes Zeugnis vom Können der arabischen Baumeister ab; besonders ihre Mosaikarbeiten sind von ausnehmender Schönheit.

Mein erster Besuch bei einem vornehmen Araber in Nordafrika ließ mich staunen über die reiche Innenausstattung des Hauses, aber ebenso sehr war ich von der arabischen Gastfreundschaft angenehm beeindruckt. Anregende Gespräche bei Grüntee und Süßigkeiten schaffen oft eine sehr gemütliche Atmosphäre, besonders wenn man es vermeidet, über Politik, über religiöse Probleme oder gar über Frauen zu sprechen. Diese drei Gesprächsthemen können sich beim Araber als neuralgische Punkte erweisen, die oft eine unangenehme Stille und ein peinlich empfundenes Schweigen hervorrufen.

Noch empfindlicher sind die Wüstenbewohner im Nahen Osten. Als Nomaden wohnen sie noch wie früher in ihren schwarzen Zelten, deren zäher Stoff aus den Haaren der Damaskusziegen gewoben wird. Ihre Lebensweise ist für unsere Verhältnisse sehr primitiv, und doch scheinen diese Söhne der Wüste glücklicher und vor allem zufriedener zu sein als wir mit unsern mannigfachen Bequemlichkeiten. Ihr ganzes, oft

beträchtliches Vermögen besteht aus ihren Haustieren, aus Ziegen, Schafen und Kamelen. Diese verschaffen ihnen Nahrung, Kleidung und den Rohstoff zur Herstellung ihrer Zelte. Oft versteht man nicht, wie die Tiere mit der spärlichen Nahrung, die ihnen die vereinzelt wachsenden Wüstenpflanzen liefern, zu leben vermögen. Es ist dies nur erklärlich, weil diese Wüstenpflanzen sehr nahrhaft und vor allem sehr mineralstoffreich sein mögen. Zerreibt man sie zwischen den Handflächen, dann sind sie in der Regel stark aromatisch, und oft entströmt ihnen ein balsamischer Duft. Kamele fressen sogar mit Vorliebe Kakteen, und die Stacheln scheinen sie weder zu stören noch ihnen Schwierigkeiten zu bereiten. Als Futter werden ihnen auch noch Dattelsteine gegeben, da diese besonders auf Wüstenwanderungen als Dauernahrung gute Dienste leisten.

### Besuch im Beduinenzelt

Im Negev habe ich mit einem Dolmetscher Beduinen in ihren schwarzen Zelten besucht. Als wir uns in der Wüste den Zelten nahten, kam uns ein junger Beduine entgegen und begrüßte uns mit dem dort seit Jahrhunderten üblichen Gruß «Salaam aleikum» oder «Schalom», was auf deutsch so viel als «Friede sei mit dir» heißt. Mein Dolmetscher gab ihm bekannt, wer wir seien und daß wir gerne unsern Besuch anmelden möchten, worauf der Junge verschwand, um nach kurzer Zeit mit dem Bescheid des Familienoberhauptes, daß wir als Gäste willkommen seien, zurückzukehren. Das galt allerdings nur uns Männern, denn Frauenbesuche sind entgegen unseren Sitten unerwünscht, und wie es schien, werden sie dort als unschicklich betrachtet. Etwas steif und doch freundlich empfing uns das Familienoberhaupt. Nach den Begrüßungsformalitäten setzten wir uns alle um ein Feuer, das in der Mitte des Zeltes brannte, indem jeder von uns im Schneidersitz auf dem Teppich Platz nahm. Da es in der Wüste kein Holz gibt, verwendet der Beduine ganz einfach getrockneten Kamelmist als

Brennmaterial. Dies störte uns indes keineswegs, denn Kaffee und Tee, welche die Beduinen servieren, sind ausgezeichnet. Der Hausherr bereitet diese Getränke für seine Gäste selbst zu, denn die Frauen sind bei Besuchen unsichtbar und bewohnen nebenan ihr eigenes Zelt. Während wir uns über die Wüste, über Kamele, über Brunnen und Sandstürme mit ihren Gefahren, wie noch über so manches andere, das uns bei diesen einsamen Menschen interessierte, unterhielten, hatten wir zugleich Gelegenheit, ihre markanten Köpfe zu studieren. Bereitwillig gaben sie uns auch Auskunft über die Art ihrer Ernährung, denn dies war ja mit ein Grund, warum ich sie besuchte.

Während ich vor Jahren in Nordafrika ein Vollgerstenbrot als Laibbrot antraf, fand ich in Palästina in etlichen Gegenden ein Fladenbrot vor, sowohl bei den Drusen wie auch bei den Beduinen. Dieses wird aus Vollgetreide gewonnen und in Fladen bis zu 60 cm Durchmesser und 1–2 mm dick gebacken. Als Eiweißnahrung dient den Beduinen Milch und eine Art Quarkkäse, der oft in Olivenöl aufbewahrt wird, da Eisschränke hier natürlicherweise nicht be-

kannt sind noch benutzt werden könnten. Olivenöl, Getreide, Tee und Kaffee sind Produkte, die eingetauscht oder auswärts gekauft werden müssen, da die Wüste nichts Derartiges hervorbringt. Außer der erwähnten Nahrung wird noch Fleisch gegessen, und da und dort wachsen etwas Datteln. Mit all dem ist die Hauptauswahl der Nahrung schon zu Ende. Wüstenbewohner sind in der Regel eine zähe und gesunde Rasse, denn die Luft ist trocken und warm, obwohl die Nächte oft sehr empfindlich kalt sein können.

Wie für uns die Berge, so hat die Wüste für jenen, der sie näher kennt, ihren eigenen Zauber. Je länger wir in ihr weilen können, um so mehr vermag sie uns in ihren Bann zu ziehen. Wenn abends die Silhouetten der weidenden Kamele im letzten verglimmenden Schein der untergehenden Sonne in der endlos scheinenden Wüstenlandschaft am Horizonte langsam verblassen und die milde Nacht der Hitze des Tages ein Ende bereitet, dann haben wir mit dem Zauber der Wüste eine kleine Begegnung gehabt.

## Die gesundheitliche Gefahr der Höhenunterschiede

Wenn wir unsren Standort ändern und entweder aus der Tiefe in die Höhe gelangen oder aus ihr in die Tiefe zurückkehren, dann müssen sich besonders die Blutgefäße und mit ihnen auch das Herz einer großen Umstellung unterziehen. Früher hat die Ueberwindung beträchtlicher Höhenunterschiede keine solch großen Gefahren für unsere Gesundheit mit sich gebracht wie heute, denn damals konnte man nur verhältnismäßig langsam von einem Ort zum andern gelangen. Ging man zu Fuß bergwärts, dann hatte der Körper genügend Zeit, sich umzustellen, da man die Höhenunterschiede nur allmählich überwand. Zudem halfen Bewegung und Atmung, den Kreislauf und somit den Gasaustausch in regere Tätigkeit zu versetzen. — Als man noch mit der Pferdepost reiste, ging der Wechsel der Höhenlage ebenfalls verhältnismäßig gemächlich vor sich, und das öftere Anhalten,

um die Pferde zu füttern, sie dann und wann zu wechseln und sich selbst einen kleinen Imbiß zu gönnen, half mit, das Tempo zu verlangsamen.

Heute haben Bahnen, Bergbahnen, Sesseli- und Skilift, vor allem aber auch die Flugzeuge die allmähliche Gemächlichkeit ganz verdrängt. Oft allzu schnell gelangt man von der Tiefe in die Höhe und umgekehrt. Wer daher keine Möglichkeit besitzt, sich durch einen Zwischenhalt schonend auf die raschen Höhenänderungen vorzubereiten, der sollte wenigstens, an Ort und Stelle angekommen, sich nicht sogleich zuviel zunutzen, sondern sich erst einmal einen Augenblick Entspannung gönnen. Verfügt er über einige Tage Aufenthaltsmöglichkeit, dann ist es für ihn angebracht, sich nicht nur am ersten, sondern wenn möglich auch noch am zweiten Tag vor besondern Anstrengungen zu bewahren und sich also we-