

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 18 (1961)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Der Kuckuck im Nest  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552353>

### **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:** 03.04.2026

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

ren, daß sowohl die Ernährungstherapie wie auch die natürlichen Heilmittel besser wirken und erfolgreicher anpacken, wenn noch nicht bestrahlt worden ist. Wer daher schon

bestrahlt worden ist, muß sich bei der Durchführung einer erfolgreichen Kur umso konsequenter einsetzen.

## Gefahren durch Kühlschränke

Kürzlich lud ich Freunde zu einem kleinen Imbiß und einem gemütlichen Zusammensein ein. Das hierzu auserkorene Restaurant gilt als sehr gut. Während ich ein frisches Käseküchlein aß, ergötzten sich meine beiden Freunde an einem Tellergericht, bestehend aus einem halben Poulet, das kalt serviert wurde und auf der Speisekarte als Spezialität des Hauses empfohlen war. Meine Freunde lobten das Gericht. Ich erfuhr dann aber nachträglich, daß es ihnen beiden darob schlecht geworden war, so daß sie noch am gleichen Abend das Essen wieder erbrechen mußten. So erging es kürzlich auch andern in Bern, nachdem sie kalte Milkenpastetli gegessen hatten.

Schon oftmals konnte ich beobachten, wie solche Tellerservice in Mengen vorbereitet werden. Manchmal werden sie noch am gleichen Abend gebraucht, manchmal aber auch erst einen Tag später. Obwohl alles im Eisschrank aufbewahrt wird, kann ein solches Gericht doch starke Störungen auslösen. Gefährlich sind in solchem Fall besonders Fleisch- und Fischnahrung, da sich abgebautes Eiweiß auf den menschlichen Organismus sehr giftig auswirken kann. Der gewöhnliche Kühlschrank kann weder den Eiweißabbau noch den Fäulnisprozeß verhindern, sondern nur verlangsamen. Nur das Tiefkühlverfahren mag einen genügenden Schutz darbieten. Noch

konnte bis heute nicht festgestellt werden, ob auch dieses Verfahren gewisse Nachteile und Schädigungen am Wert der Nahrungsmittel auslöst oder nicht.

Es ist immer vorteilhaft, wenn man sich vor Irrtum schützt, weshalb jede Hausfrau darauf achten sollte, nie mehr zu kochen, als bei ein und derselben Mahlzeit gegessen werden kann. Hat man sich im Quantum verrechnet, so daß die gekochte Nahrung nicht ganz ausreicht, dann kann man ja leicht mit frischen Vorräten nachhelfen. So sind beispielsweise Quark, belegte Brötchen und rohe Tomaten immer beliebt. Wenn trotz aller Vorsicht mittags gleichwohl Resten entstehen, dann sollte man diese möglichst noch am gleichen Abend verwenden. Oft ist es besser, solche Resten den Tieren zu füttern oder sie wegezuwerfen, um nicht Gefahr zu laufen, sich damit Magen, Darm oder Leber zu schädigen. Wir sollten vernünftig sein und nicht am falschen Orte sparen, denn der Arbeitsausfall und die Arztrechnung kommen uns höher zu stehen als ein wenig übrig gebliebene Nahrung. Wer genötigt ist, auswärts zu speisen, sollte immer darauf achten, daß er stets Nahrung bekommt, die aus frischen Rohstoffen frisch zubereitet wurde. Dies gilt besonders bei Fleisch- und Fischnahrung. Wer eine empfindliche Leber besitzt, muß diesen Rat unbedingt beachten.

## Der Kuckuck im Nest

Es war vor einigen Jahren. Die Kolonialpolitik hatte noch keine solch eigenartige Wendung genommen wie heute. Damals befand ich mich mit einem Freunde auf einer Urwaldfarm. Ich war hoch erfreut darüber, denn die Lust zu arbeiten, steckte mir in allen Gliedern. Wie enttäuscht wurde ich aber, als mir mein Freund eindringlich erklärte, daß ich nichts, aber auch gar nichts

selbst in die Hände nehmen dürfte, weil die weiße Rasse in solchen Gegenden nur da sei, um zu befehlen, die Arbeit zu vergeben und sie zu kontrollieren. «Du darfst als Weißer,» so fuhr mein Freund beharrlich fort, «nicht zu arbeiten beginnen, als wärest du ein Eingeborener. Keiner von ihnen würde mehr gerne arbeiten, wenn der Weiße mithelfen würde, denn dies ist unter unserer Würde.

Wir sind hier nun einmal die Herren und die Eingeborenen sind die Arbeiter.» Mein Protest nützte mir gar nichts. Ich konnte meinem Freund noch so sehr versichern, wie es mich freuen würde, wenn ich zugreifen dürfte, wie sehr es mich doch gelüstete, zu urbanisieren und anzubauen! Er beharrte hartnäckig auf seinem Standpunkt, wie wohl er mir versicherte, er verstehe mich gut. Das große Aber, das ihm nicht gestattet, mein Verlangen zu befriedigen, bestand in den eingefleischten Sitten und Gebräuchen, die einem Weißen nicht gestattet, freudig zuzugreifen, wenn eine interessante Arbeit lockt. «Wir sind unserer Hautfarbe und unserer Rasse diese notwendige Zurückhaltung schuldig,» erklärte mir mein Freund entschieden, und ich mußte mich mit innerem Widerwillen fügen. «Mißmutig folgte ich ihm in den Urwald. Dort schliefen wir bei den Eingeborenen, aber ich durfte nicht einmal meine Habseligkeiten selbst aus dem Boote heraustragen, durfte nicht das Moskitonetz ausspannen helfen, auch war mir nicht gestattet, meine Nahrung selbst zuzubereiten. Nichts, aber auch gar nichts durfte ich tun, denn hier war ich als der Weiße der Herr, während mich die Farbigen zu bedienen hatten. So war ich wider meinen Willen zum regelrechten Kuckuck im fremden Nest geworden. Ich durfte auch nicht selber rudern, wonach doch meine innewohnende Bewegungsfreudigkeit so sehr verlangte. Nichts war mir gestattet, sonst hätte ich in der damaligen Zeit die Achtung vor der weißen Rasse in Mißkredit gebracht, denn der Weiße war nun einmal der Herr und hatte sich dementsprechend zu benehmen. Da mir dies alles nicht behagte, überlegte ich mir manchmal im Stillen, wohin diese Gepflogenheit wohl führen müsse, wenn durch die Entwicklung des Flugwesens, des Verkehrs und Handels mit Hilfe der Technik die fernen Weiten erobert und die Welt durch die völkerverbindenden Möglichkeiten der Neuzeit immer mehr eröffnet würde? Mir ahnte bei dieser Frage nichts Gutes.

#### Ein passender Vergleich

Immer wieder kam mir jener Gedanke vom Kuckuck im Nest in den Sinn. Man

hatte mir doch in meiner Kindheit erzählt, daß dieser kräftige Vogel sein Ei in das Nest kleinerer Vögel lege, weil er selbst zu bequem sei, ein eigenes Nest zu bauen, und daß er ohne natürliche Hingabe zu seiner Brut sei, weshalb er auch nicht begehre, seine Eier selbst auszubrüten. Wie garstig mutete es mich damals an, zu hören, daß er die Betriebsamkeit und Naivität seiner kleineren Vogelbrüder rücksichtslos, ja völlig lieblos ausnütze, indem er ihnen dreist sein größeres Ei unterschiebe, das die nichtsahnenden vorsorglichen Vogeleltern mit der gleichen Hingabe ausbrüten, wie ihre eigenen. Ja, sie lassen in ihrer Fürsorge nicht einmal nach, wenn der junge Kuckuck im Nest groß und dick geworden ist und sich immer breiter und breiter macht, so daß die eigenen Jungen darob verkümmern müssen. Sie fahren selbst dann in ihrer rührenden Pflege sogar noch fort, wenn sich der Eindringling erdreistet, die rechtmäßigen Vogeljungen ganz einfach aus dem Nest hinauszuerwerfen. Eine seltene Taktik in der Natur, eine Politik, die in der Vogelwelt sonst ihres Gleichen nicht findet. Kein Wunder, daß mich das als kleinen Jungen schon befremdete, kein Wunder auch, daß es mir unwillkürlich wieder in den Sinn kam, als ich mich selbst unter den farbigen Menschen wie ein Kuckuck im fremden Nest fühlte.

Heute zeigt die Entwicklung der Politik auf der Erde bestimmt, daß es von der weißen Rasse, die ihre ethischen und christl. Grundsätze hätte vertreten sollen, verkehrt ist, sich wie ein Kuckuck im fremden Nest zu benehmen. Reaktionen schlimmster Art stellen sich heute ein, und die Rolle scheint zu wechseln. Die Farbigen benehmen sich heute so, als wollten sie uns das zufügen, was sie selbst vordem durch uns erfahren mußten. Der Dichter urteilte recht, wenn er sagte, daß mit des Geschickes Mächten kein ew'ger Bund zu flechten sei. Auch kommen einem dabei unwillkürlich die weitem Dichterworte in den Sinn: «Dies aber ist der Fluch der bösen Tat, daß sie fortwährend Böses muß gebären!» Auch Salomo sprach ein Wort, das in diesen Zusammenhang passen mag, sagte er doch: «Wirf dein Brot auf die Fläche des Wassers und nach vielen

Tagen wirst du es wieder finden.» Wohl meinte er mit seinem Ausspruch nur gutes Brot, wer aber schimmliges Brot austeilt, dem wird es noch nach vielen Tagen den Magen verderben.

Dieser kleine, bildlich umschriebene Beitrag mag zum bessern Verständnis der Kolonialpolitik führen. Noch manches könnte man darüber erwähnen, auch das Bild vom Kuckuck im Nest ließe sich noch weiter auswerten. War denn die weiße Rasse nicht gewohnt, im eigenen Heimatland mit eigenen Händen zu wirken und zu schaffen? Warum also diese unheilvolle Überhebung, die mir so gar nicht zusagte, weil ich so völlig anders empfinde! Aber ist es denn eigentlich so abwegig und erstaunlich, daß wir Menschen so zu handeln vermögen wie der Kuckuck im Nest? Mahnte nicht schon das göttliche Gebot: «Laß dich nicht gelüsten nach dem, was dein Nächster hat?»

Wie wenig wird diese Warnung oft beachtet. Wieviele spielen Kuckuck im Nest, indem sie die Familieneinheit und damit auch den Familienfrieden ihrer Mitmenschen stören, gefährden oder gar zunichte machen. Nicht nur dem Kuckuck, auch dem menschlichen Eindringling erscheint es richtig zu sein, sich zwar nicht mit Flügeln, sondern bildlich gesprochen, mit Ellbogenstößen der unliebsamen Angehörigen zu entledigen, um sich dadurch anzueignen, was einem zwar nicht im geringsten zusteht. Wundern wir uns da noch, daß das, was im Kleinen geschehen kann, sich auch im Großen auszuwirken vermag? Tatsächlich, wenn sich eine ganze Rasse anmaßt als Kuckuck im fremden Nest die Heimat farbiger Brüder an sich zu reißen, um darin Herr zu spielen, dann wird dies mit der Zeit bestimmt seine entsprechenden Folgen zeitigen.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Günstige Beeinflussung eines alten Krampfadernleidens

Herr K. aus G. in Deutschland berichtete letzten Sommer über den Zustand seiner Frau wie folgt:

«Meine Frau ist im 66. Lebensjahr und leidet seit 25 Jahren an Krampfadern. Augenblicklich hat sie wieder eine offene Stelle oberhalb des Fußknöchels. Diese Wunde bereitet ihr außer den unsagbaren Schmerzen noch den großen Kummer, daß sie in ihren häuslichen Arbeiten vollkommen behindert ist. Seien Sie bitte so freundlich und senden Sie uns ein entsprechendes Heilmittel nebst einem Mittel gegen trägen Stuhlgang.»

Gegen die starken Schmerzen erhielt die Patientin Petadolor. Ferner waren im täglichen Wechsel Hyperisan und Aesculus hipp. einzunehmen. Die Beine mußten besonders über Nacht erhöht gelagert werden, dann und wann auch tagsüber einige Minuten, damit das Blut schön zurückfließen konnte. Auf ein Leinläppchen war Placentansalbe aufzutragen und tagsüber auf die Wunde aufzulegen. Abwechselnd konnte dies auch mit einem in Johannisöl getränktem Lämpchen geschehen, denn Johannisöl lindert und heilt. Über die Nacht waren Lehmwickel durchzuführen, indem man zuerst auf die Wunde ein Gazetüchlein brachte, worauf man den auf ein Tuch gestrichenen dick-

flüssigen Lehmbrei folgen ließ. Dieser wurde mit Johanniskraut- oder Zinnkrauttee zubereitet unter Beifügung von einem Teelöffel Johannisöl. Ein solcher Brei vermag rasche Erleichterung zu schaffen. — Die Ernährung war salzarm und eiweißarm zu halten nach den Angaben, wie sie «Der kleine Doktor» bekanntgibt. Alle stopfenden Nahrungsmittel waren zu meiden. Sehr langsames Essen, gründliches Kauen und gutes Durchspeicheln war unbedingt notwendig, um gegen die Darmträgheit zu steuern. Zugleich mußten noch Linosan, Rasayana 1 und 2 eingenommen werden. — Ende Januar dieses Jahres ging dann folgender Bericht ein:

«Zufolge Ihres Schreibens vom 8. August 60 mußten wir damit rechnen, daß bei meiner Frau der Heilprozeß des jahrelangen Krampfadernleidens recht lange Zeit in Anspruch nehmen würde. Aber zu unserer größten Freude konnten wir bereits nach Ablauf einer kurzen Zeit von etwa 6 Wochen feststellen, daß die fast unerträglichen Schmerzen bedeutend nachgelassen und die große Wunde nach anfänglich vermehrter Absonderung doch zu heilen begann. Das Bein und der Fuß konnten allmählich wieder gebraucht werden, so daß meiner Frau die Möglichkeit gegeben war, die notwendigsten Hausarbeiten zu machen. Auch konnte sie nach Verlauf einer weiteren Zeit wieder kleine Spaziergänge unternehmen. — Allerdings kön-