Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 18 (1961)
Heft: 10

Artikel: Der weisse Tod
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553301

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: 09.08.2025

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

ob, und zwar die Wasserversorgung. Täglich eilen sie mit grossen, tönernen Krügen, die mit viel Geschicklichkeit auf dem Lande hergestellt werden, entweder zum Bach, zum Fluss oder an den See. Obwohl diese gefüllten Krüge oft mehr als 5 Liter Wasser enthalten, scheinen sie die Frauen mit Leichtigkeit auf dem Kopf zu tragen. Nur die kleinen Mädchen, die sich schon sehr früh in dieser Geschicklichkeit üben, halten jeweils den Krug mit einer Hand oder im Notfall auch mit beiden Händen, während die Frauen ohne jegliche Hilfeleistung das Gleichgewicht halten können. Im Gegenteil, oft tragen sie sogar noch gleichzeitig etwas unter den Armen, was ihnen jegliche Gelegenheit nimmt, auch noch den Krug festzuhalten. Aber sie haben dies auch gar nicht nötig, was sie sehr oft beweisen können, wenn man sie fotografieren will, denn in der Regel sträuben sie sich dagegen, so dass man schöne Bilder nur aus einem etwas versteckten Winkel hervor erhalten kann. Einmal stand ich hinter einer Hauswand, um einen Farbenfilm zu drehen, denn soeben kam eine Indianerin mit einem Krug auf dem Kopf daher spaziert. Sobald sie mich jedoch bemerkte, rannte sie eilends davon. Keinen Augenblick kam ihr in den Sinn auf ihrer Flucht den Krug zu halten, denn sie war in der Gleichgewichtskunst so wunderbar geübt, dass für den Krug keine Gefahr bestand. Trotz der gesteigerten Eile und sichtlichen Erregung konnte sie die Balance halten und hätte sich bestimmt auf diese Weise in einem Zirkus sehen lassen dürfen. Gesundheitlich ist das Tragen auf dem Kopf sehr vorteilhaft, denn die Wirbelsäule wird dadurch gleichmässig belastet, so dass sie immer eine gute, gerade Stellung einnimmt.

Diese Indianerinnen aus dem Mayastamm haben deshalb auch eine schöne Haltung und einen guten Gang, wenn sie nichts tragen. Manche Europäerin wäre froh, einen derart gut gebauten, geraden Rücken besitzen und infolgedessen über einen solch leichten Gang verfügen zu können, wie die meisten Frauen der Mayaindianer, die in ihren Bergen noch immer nach alten Sitten und Gewohnheiten leben, in einem Land, das 2 1/2 mal so gross ist wie unsere Schweiz und nur etwa 3 Millionen Menschen zu erhalten hat.

Der weisse Tod

Am 1. September 1961 hatte ich Gelegenheit, im Warteraum eines philippinischen Zahnarztes von Manila über das Zahnproblem nachzudenken. Unterdessen hatte eine Assistentin mit den modernsten zahnärztlichen Hilfsmitteln meiner Tochter eine herausgefallene Plombe wieder in Ordnung gebracht. Neben zwei vorlauten Amerikanerjungen sassen Philippinos und Chinesen jeden Alters im Wartezimmer. Überall auf diesen fruchtbaren Inseln trifft man teilweise schon bei jungen Eingeborenen schlechte Zähne an. Noch schlimmer als diese Zahnkaries ist indessen die damit in einem gewissen Zusammenhang stehende Tuberkulose, die auf den Philippinen, in Indonesien, sowie im ganzen Gebiet der Südseeinseln verhältnismässig viele Opfer fordert. Dabei mögen die Wohnverhältnisse eine grosse Rolle spielen, denn Millionen Menschen wohnen in den erwähnten Gebieten in Hütten aus Palmblättern, altem Holz und Blech. Oft stehen diese äusserst armseligen Wohngelegenheiten an feuchten Flussläufen, in sumpfigen, ja sogar muffigen Gebieten. An Sonne und Wärme fehlt es diesen Menschen bestimmt nicht, und trotzdem fordert die Tuberkulose hier immer noch so viele Opfer. Lange habe ich mir überlegt, woran dies liegen könnte ? Ich beobachtete die Menschen in den Bergen, die Reisbauern auf dem Lande, wie auch die Stadtmenschen.

Ursache und Auswirkung

In Indonesien hatte ich Gelegenheit, das Eykmanninstitut zu bewundern, wobei ich

mir unwillkürlich überlegte, wie sich wohl dessen Gründer, der grosse, holländische Forscher, zum Erfolg seiner Arbeit einstellen würde, wenn er sehen könnte, wie wenig Nutzen die heutige Menschheit daraus gezogen hat. Er war es doch, der die grossen Werte der Reiskleie entdeckte, so dass er dadurch Tausende von Beri-Berikranken vor dem Tode bewahren konnte. Er war der Erste, der feststellte, dass im Silberhäutchen und im Keimling des Reises Vitamine und Mineralstoffe enthalten sind, die dem Menschen eine stärkere gesundheitliche Grundlage und bessere Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten zu verleihen vermögen. Heute aber geniesst man in diesen Ländern, in denen man sich meist nur einseitig mit Reis ernährt, vorwiegend nur weissen Reis, wodurch ein Vitamin- und Mineralstoffmangel entsteht, was viele Infektionskrankheiten fördert und somit auch der Tuberkulose Vorschub leistet. Ist aber erst einmal eine Infektion in Erscheinung getreten, dann ist infolge der Mangelwirtschaft, der Körper auch viel weniger abwehrfähig, um die Krankheit überwinden zu können. In all diesen tropischen Gegenden wird sehr wenig Gemüse gegessen, da es oft infolge der zu grossen Hitze sehr schlecht gedeiht. Die Früchte aber sind oft nicht reich genug an Mineralbestandteilen. Ausser dem weissen Reis werden noch Fleisch und Fische und etwas Eier gegessen, und all diese Eiweissnahrungsmittel sind sehr arm an Mineralbestandteilen. Der weisse Reis erweist sich daher für diese Leute gewissermassen als Totengräber und auch die Tuberkulose kann in diesen Ländern deshalb nicht mit Unrecht als Auswirkung des weissen Todes bezeichnet werden, denn eine der Hauptursachen, die sie begünstigt, ist im Mangel an Mineralstoffen zu finden. Diese Mineralstoffe aber spendet uns der Keimling und das Silberhäutchen des unpolierten Reises.

Ein günstiger Beschluss und andere Vorteile

In Indonesien mussten durch Regierungsbeschluss die Reismühlen gechlossen werden, so dass wenigstens die Reisbauern zur früheren Sitte, den gestampften Naturreis zu verwenden, zurückkehren mussten. Wer jedoch den Reis kaufen muss, wie die Städter, erhält noch immer den weissen Reis, da im Handel der Naturreis nicht üblich und daher schwer zu bekommen ist. Die Reisbauern aber können auf diese Weise aus der Bestimmung den richtigen Nutzen ziehen, was sich sicherlich in einigen Jahren erfolgreich auswirken kann, wenn die Verfügung der Regierung nicht vorzeitig wieder aufgehoben wird. Bekanntlich bietet die Nahrung in Europa mehr Abwechslung und da zudem verhältnismässig wenig Reis gegessen wird, können die nachteiligen Folgen des Genusses von weissem Reis nicht so offensichtlich zu Tage treten wie im Osten. Allerdings bewirkt bei uns der Genuss von Weissmehlprodukten besonders in Bezug auf die Zahnkaries ähnliche Schädigungen, wie wir sie durch einseitige Ernährung mit weissem Reis feststellen können. Wir werden dadurch stets beobachten, dass überall, auf dem Festland oder auf den Inseln des Meeres nur eine natürliche, vernünftig zubereitete Ernährung die notwendigen Voraussetzungen schafft, die den Körper gegen Krankheiten widerstandsfähig sein oder werden lässt.

Interessant ist die Beobachtung, dass in etlichen Ländern des fernen Ostens, so in Japan, Korea und den Küstengebieten von China, die Schädigung, die der weisse Reis verursacht, abgeschwächt wird, weil man dort gewohnt ist, fast täglich viel Seafood vor allem Seawead, also Meeralgen zu essen. Auch eine Art von Sauerkraut, «Kimchi» genannt, das aus verschiedenen Gemüsen und wertvollen Gewürzen hergestellt wird, hilft mit, einen Teil des Mangels, den die Weissreis-Nahrung verursacht, etwas auszugleichen. Es ist dies von grosser Bedeutung, weil sich dadurch der erwähnte Schaden nicht so verheerend auswirken kann.