

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 19 (1962)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Eigenartiges Siam  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554436>

#### 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:** 14.02.2026

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

## Eigenartiges Siam

Vielleicht wirkt Siam nicht auf jeden Besucher so, wie es auf uns zu wirken vermochte. Seine vielen Tempel und Tempelchen mit den unzähligen, teils vergoldeten Zinnen erinnerten uns tatsächlich an ein Märchenland, das geschmackvoll, farbenfroh und säuberlich gepflegt, mitten in die sachliche Nüchternheit der übrigen Welt hineingesetzt worden ist. Kein Wunder, wenn es uns da lockt, die Kamera eifrig zu gebrauchen, um im Bilde festzuhalten, was geschickte Hände durch künstlerische Wirksamkeit geschaffen haben. Kaum weiss man, wo man beginnen, und wo man aufhören soll, um all die lebhaften Eindrücke als bleibende Erinnerungen mit nach Hause nehmen zu können!

Aber auch das Leben des Alltags bietet eigenartige Bilder dar, denn auf dem Wasserwege gelangt man zu den schwimmenden Märkten. Das ist etwas, das wir nicht kennen. Flüsse und Kanäle tragen Hunderte von Booten, grosse, kleine und ganz kleine. Reich beladen kommen sie dahergeschwommen, um, bei den Marktstellen angelangt, die verschiedensten Früchte- und Gemüsearten der tropischen Pflanzenwelt, aber auch vom Fischreichtum der Gewässer zum Verkaufe feilzubieten. — Furchtlos steuern vor allem auch die Frauen ihre Güter durch die Strömung. Bescheiden, in spärliche Tücher eingehüllt, stehen sie barfuss am Ende des Bootes, um mit beschwingtem Rhythmus die Ruder zu führen und sie wendig durch das Gewirr von Booten hindurch zu lenken. Ihr Rudern, das einem Tanz mit den Wellen gleicht, erinnert unwillkürlich an die venezianischen Gondolieri, nur scheinen uns diese Frauen in ihrem Eifer noch weit wendiger zu sein. Ihre geschickte Beweglichkeit hindert sie indes nicht, ihrer scheuen, zurückhaltenden Art gerecht zu werden, denn ihre grossen, eigenartigen Hüte schützen sie vor neugierigen Blicken und der unerwünschten Tätigkeit der Kamera. Ja, diese Frauen, die da ge-

schickt und säuberlich geordnet ihre Waren anbieten, verstehen es auch, ihre Sitten und Gebräuche zu wahren!

Natürlich lockt das bunte Leben in dieser reichen, tropischen Landschaft auch zum Filmen. Links und rechts von den Kanälen stehen die einfachen Pfahlbauerhütten mitten in dem mannigfaltigen Reichtum an Palmen, Bananenstauden, Papaya- und Mangobäumen. Diese alle vermögen neben den anderen tropischen Pflanzen den einfachen Lebensbedingungen dieses genügsamen Volkes voll Rechnung zu tragen. Das Wasser ist die beste und billigste Strasse, die nicht gepflastert werden muss und deren Unterhalt kein kostspieliges Problem darstellt.

Waren und Menschen können auf dem Fluss befördert werden, ja, das halbe Leben mag sich auf dem Wasser abspielen. Kein Wunder, wenn es zur Gewohnheit wird, sich auf ihm sicher zu fühlen, da der Geübte die Gefahren, die für den andern bestehen mögen, mit Leichtigkeit überwindet.

Der Wasserweg befördert indes nicht allein die übliche Handelsware ans Ziel der Bestimmung, denn der Bauer bedient sich seiner auch noch, um das Gras und Heu für seine Wasserbüffel nach Hause zu schaffen. Unser Titelbild zeigt, wie gelassen eine solche Fahrt vor sich geht. Das Boot gleitet mit seiner kostbaren Last ruhig dahin, bis es die Heimstätte, die oft wie ein Pfahlbauerhaus selbst mitten im Wasser steht, erreicht hat. Gemütlich vollzieht der Siamese seine Arbeit, indem er unwillkürlich nach dem Grundsatz handelt: «Gott hat die Zeit geschaffen, von der Eile hat er nichts gesagt.»

Unsere westliche Welt mit ihrer zunehmenden Hast und Eile dürfte sich bestimmt ein wenig von dieser heilsamen Ruhe borgen, die manchem Asiaten eigen ist und wie eine alte Überlieferung in seinem Blute verankert liegen mag. Vermöchten auch wir sie uns etwas an-

zueignen, dann dürfte sich unsere unruhige Geschäftigkeit dadurch sicherlich ein wenig ausgleichen. Vielleicht hätten

wir am Ende des Jahres nicht weniger Reserven, bestimmt aber mehr Nervenkräfte zu buchen.

## Das Leberproblem und die Ernährung

Nach allem, was wir in den letzten Abhandlungen über die Leber erfahren haben, ist es begreiflich, dass wir sie nur schonen und im Krankheitsfalle erfolgreich behandeln können, wenn wir in den verschiedenen Ernährungsfragen bewandert sind. Berücksichtigen wir diese indes nicht, dann müssen wir uns auch nicht darüber wundern, wenn wir gewisse Mängel und Schwächen nicht zu beheben vermögen. Auf alle Fälle müssen wir auch dann noch gewillt sein, die Hauptregeln einer sehr vernünftigen Schondiät weiterhin zu beachten, wenn wir bereits schon einen erfreulichen Erfolg erzielt haben, denn trotz überwundener Schädigung ist das geheilte Organ meist noch empfindlich und nicht ohne weiteres wieder so stark wie zuvor. So werden wir uns denn bemühen, uns weise einzustellen und so schwer ist es nun auch wieder nicht, eine gute Gewohnheit weiterhin zu pflegen, statt sie zu unserem Schaden wieder aufzugeben.

### Die Fettfrage

Es ist bekannt, dass eine Leber, die streikt, weil sie erkrankt ist oder sonstwie unter einer Störung leidet, betreffs der Fettaufnahme sehr empfindlich ist. Wenn wir jedoch das Fett völlig meiden, ist der Leber damit auch wieder nicht gedient, denn sie braucht etwas ungesättigte Fettsäure. Aus diesem Grund müssen wir darauf achten, dass wir keine Fette verwenden, in denen die ungesättigte Fettsäure zerstört worden ist. Auch erhitzte Fette dürfen wir uns nicht zumuten, müssen also alles Fettgebackene meiden. Das ist die Grundregel!

Wer diese versteht und beachtet, hat das Wichtigste von der Leberdiät erfasst. Er weiss, dass es für ihn von nun an weder eine Butter-, noch eine Zwiebel- oder Bernerrösti mehr gibt. Auf solcher-

lei Genüsse muss jeder verzichten, der seine Leber zu schonen hat. Er wird auch kein Fleisch mehr geniessen dürfen, das im Fett gebraten wurde. Irgend eine Zubereitungsart, die das Braten oder Backen im Fett erfordert, muss gänzlich gemieden werden. Auch Butter darf man nicht mehr zum Kochen gebrauchen. Was wir aber zur Zubereitung unserer Salate noch in bescheidenen Mengen verwenden dürfen, ist ein naturbelassenes Oel, so Sonnenblumenöl, Sesamöl, Speiseleinöl oder sonst ein anderes, kaltgepresstes Oel. Eigenartigerweise ist die mässige Beigabe von naturgewonnenem Oel für unsere Leber bekömmlich. Das Fettproblem ist somit eine Angelegenheit, die wir unbedingt berücksichtigen und richtig lösen müssen. Damit will jedoch nicht gesagt sein, dass sich auch der Gesunde genau so vorsichtig einstellen müsste, wie der Kranke, doch wäre es auch für ihn vorteilhaft, sich möglichst an die gegebenen Ratschläge zu halten. Mit etwas weniger Fett werden wir bestimmt auch den Körper weniger belasten, mögen auch gewisse Köchinnen nach althergebrachter Sitte der Meinung sein, wir müssten unbedingt viel Fett einnehmen, um gesund bleiben zu können. Das stimmt nicht, denn der Körper zieht eher gesundheitlichen Nutzen aus einer bescheidenen Fettaufnahme, da er zu seinem Aufbau selbst Fett erzeugen kann. Das bestätigen jene Leute, die, obwohl sie wenig Fett und Butter geniessen, dennoch übergewichtig werden, wenn sie beispielsweise wie die Wirte viel Bier trinken. Das Malz liefert die Kohlehydrate zur Schaffung ungewollter Fettreserven. Wir brauchen also nicht soviel Fett, wie wir glauben, weshalb wir unsern Fettkonsum ruhig um die Hälfte vermindern dürfen. Wir werden dadurch weder