

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Die drei Schwarzen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551723>

#### 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:** 13.01.2026

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

nicht mehr unbegreiflich, warum des Nachbarn Hansli die Masern erhielt und das fröhliche Bethli der Diphterie zum Opfer fiel. Auch verstand ich lebhaft, wie es kommen konnte, dass der kleine Maxli dem leidigen Keuchhusten verfallen war, wiewohl keines der Kinder mit erkrankten Spielgenossen irgendwelchen Umgang gepflegt hatte. Die Stubenfliege hat ungewollt diese Übel heraufbeschworen, denn sie war Überträgerin der Bakterien. Auch auf dem Bauernhof kann sie die Maul- und Klauenseuche verbreiten, wenn schon der Bauer für die üblichen Schutzmassnahmen gesorgt hat.

Doch nicht nur die Stubenfliege kann Bakterien und Krankheitskeime übertragen, wenn sie auch auf diesem Gebiete am wirksamsten zu sein vermag, da sie am meisten geduldet und am we-

nigsten verdächtigt wird. Mancher Frau schimmelt die Konfitüre, nur weil sie die Gläser nicht sofort noch in warmem Zustande verschlossen hat, sodass sie dadurch einer Fliege Gelegenheit gab, mit Sporen von Schimmelpilzen an den unreinigten Füßchen darüber hin zu spazieren. Man sollte daher nicht gleichgültig und nachlässig sein, sondern stets mit den Stubenfliegen energisch aufräumen, und zwar nicht nur in den Wohnungen, sondern auch in den Viehställen, in den Lebensmittelgeschäften, den Fabrikationsräumen und vor allem auch in Laboratorien, in denen man Bakterienkulturen züchtet. Hoffentlich hilft uns die kleine Reise mit der kleinen Stubenfliege, in Zukunft klar zu sehen, um die Gefahren, die sie unbemerkt an ihren Füßchen herumtragen kann, frühzeitig ausmerzen zu können.

### Die drei Schwarzen

Zwei Jahre hindurch konnte ich einen Patienten beobachten, der infolge einer Darminfektion, die er sich in den Tropen zugezogen hatte, erfolglos gegen unliebsame Störungen ankämpfen musste, denn die Funktion der Leber und Bauchspeicheldrüse schien einfach jeder Behandlung zu trotzen. Auch die Darmbakterien waren nicht in Ordnung. Die dadurch entstandene Dysbakterie belastete die Verdauung zusammen mit den erwähnten Funktionsstörungen so sehr, dass der Patient nicht nur körperlich, sondern auch seelisch schwer darunter zu leiden hatte. Er hatte als Vegetarier sein ganzes Leben hindurch vernünftig gelebt, weshalb es ihn doppelt bedrückte, dass er seinen Zustand nicht zu verbessern vermochte. Der Stuhl war nie mehr recht geformt und die Farbe hellgelb, manchmal sogar etwas gräulich, was anzeigen, dass zu wenig Galle ausgeschieden wurde. Oft waren Darmgase und Gärungen als lästige Nebenerscheinungen zu verzeichnen.

Als nun aber die Zeit der Beeren und Wildfrüchte in Erscheinung trat, nahm sich der Patient vor, meinen Rat zu be-

folgen und jeden Morgen frische Heidelbeeren zu geniessen. Er zerdrückte sie leicht und süsste sie mit etwas Honig oder bereitete sich daraus ein Müesli zu. Sobald die schwarzen Johannisbeeren reiften, genoss er täglich auch diese in gleicher Weise. Während dem Winter und im Frühling fehlten Heidelbeeren, schwarze Johannisbeeren oder schwarzer Holunder nie in irgend einer Form auf seinem Tische. Täglich genoss er von diesen drei Schwarzen entweder als Konfitüre, als Gelee oder als Getränk in Form von Sirup oder Nektar zusammen mit Waerland- oder Vogelbrot. Es dauerte etwas mehr als ein Jahr, da änderte sich der Zustand im Darm zusehends. Der Stuhl wurde kompakter, die braune, normale Farbe wurde zur Regel und die Gärungen hörten auf. Aber noch immer mussten die drei Schwarzen getreulich bei der täglichen Ernährung zugezogen werden, denn fehlten sie versuchsweise einige Zeit, dann zeigten sich rasch wieder kleine Rückfälle.

Bei diesen drei Früchten scheint in der schwarzen Farbe ein besonderer Heil-

faktor zu liegen, der auf die Leber und Bauchspeicheldrüse sehr günstig einzuwirken vermag. Da noch andere Patienten meinem Rate Folge leisteten, indem sie längere Zeit morgens und abends regelmässig von diesen Beeren einnahmen,

konnte ich weitere, ähnliche Erfahrungen sammeln. Es ist daher angebracht, diese Vorteile auch anderen bekannt zu geben, bewahrheitet es sich dabei doch wieder einmal deutlich, dass Nahrungsmittel Heilmittel sein können.

## **Wieviel braucht der Mensch, um glücklich zu sein?**

«Wie wäre ich doch so glücklich, wenn ich einmal auf den Gipfel eines vor mir liegenden Berges steigen könnte, um von dort aus das weite Land zu überblicken!» Dies wünschte ich mir als kleiner Knabe, und ich ruhte nicht, bis es mir eines Tages gelang, loszuziehen, um wirklich einen der Gipfel zu erklimmen. Wie sehr war ich aber nach mühseliger Ankunft enttäuscht, dass mir ein anderer Gipfel den sehnlichst erwarteten Rundblick verdeckte! Aber ich gab nicht nach, und obwohl ich bereits ermüdet war, denn meine kleinen Beine waren die Anstrengung nicht gewohnt, entschloss ich mich, auch diesen Berg noch zu bezwingen. Als ich indes mein Ziel erreicht hatte, fühlte ich mich dermassen erschöpft, dass ich das sieghafte Gefühl darob nicht voll geniessen konnte. Wohl sah ich nun weit über Land, aber eben, ich war zu müde! —

### **Verschiedenartige Lebensverhältnisse**

Jahrzehnte später führte mich der Weg einmal vor die Hütte eines Indianers aus dem geachteten Stämme der Inkas. Unwillkürlich verglich ich da die Einstellung und Bedürfnisse dieser Menschen mit den unseren. Ich wusste, dass sie mit ihren einfachen Hütten, die sie selbst bauen, zufrieden sind. Ihre Boote erstellen sie aus einem Baumstamm. Ihre Nahrung beschaffen sie sich durch Anpflanzen von Mais, Bohnen und Jucca, auch ernten sie Bananen, Mangos und Papayafrüchte. Da der Fluss fischreich ist, liefert er ihnen genügend Eiweissnahrung, und in seltenen Fällen beschaffen sie sich auch noch zusätzliche Fleischnahrung mit Hilfe von Pfeil und Blasrohr.

Ostwärts nimmt der Fluss seinen Lauf in eine ungewisse Ferne, doch der Indianer weiss nicht, wohin, und es scheint ihn auch nicht gross zu interessieren. Im Westen türmen sich hohe Berge vor ihm auf, deren Häupter mit Schnee bedeckt sind, aber noch nie in seinem Leben hat er versucht, einen ihrer Gipfel zu besteigen. Für ihn mögen dort die Götter oder unbekannte Geister wohnen. Er vermutet dies, aber es lockt ihn nicht, sich zu vergewissern. Nichts regt in an, dort hinauf zu gelangen. Hinter seiner Hütte aber dehnt sich der dichte Urwald aus, und er hütet sich davor, ihn zu durchforschen. Nur der kleinere Umkreis ist ihm bekannt, etwa das Revier eines Wildes, was aber darüber hinausgeht, hat keine Anziehungskraft für ihn.

Als der weisse Mann ins Land eindrang, da änderte sich die Geruhsamkeit, denn dessen stürmische Art störte entweder die alte Wirtschaftsordnung oder warf sie womöglich sogar um. Oftmals hatte ich auch anderorts, also nicht nur bei den Indianern, sondern auch bei den Beduinen der Wüste, bei den Berbern in den Bergen Nordafrikas, wie auch bei den Inselbewohnern der Südsee, Gelegenheit, die grosse Anspruchslosigkeit dieser farbigen Bewohner verschiedener Erdteile zu bewundern. Was uns in walende Unruhe versetzt, der Entdecker- und Forscherdrang in unseren Adern scheint sie nicht zu bedrängen, weshalb sie mit viel weniger zufrieden und glücklich sind. Ihre Erbmasse ermöglicht ihnen ein ruhigeres, beschaulicheres Leben. Es ist daher nicht verwunderlich, dass auch die Ansprüche, die sie an die Ernährung stellen, bescheidener, einfacher, natürlicher und gesünder sind, als die unseren. Vergleicht man daher ihre Nahrungsmit-