

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Koreanische Frauen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551540>

#### 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:** 08.02.2026

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

## Koreanische Frauen

Als wir letzten Sommer erneut Korea besuchten, trafen wir dort gleichzeitig mit Freunden aus anderen Ländern zusammen. Das war für unsere befreundeten Koreaner Familien ein ausserordentliches Fest. Sie luden uns denn auch alle zum Abschied zu einem typischen koreanischen Essen ein, typisch nicht nur seiner Speisen, sondern vor allem auch seiner Aufmachung wegen. Von dem neu erbauten Hotel Walkers Hill, das fernab vom Stadtgebiet in hügeligem, waldigem Gebiete liegt, fuhren wir, der freundlichen Einladung folgend, nach Seoul. In einem sauberen koreanischen Restaurant warteten unsere Freunde auf uns. Die Frauen unter ihnen erinnerten uns unwillkürlich an unsere Kindheit, denn waren damals nicht unsere eigenen Mütter noch so verlässlich, so bodenständig und echt fräulich, wie es diese Koreanerinnen heute noch sind!

Geschäftig und dienstbereit huschten sie um ihre Gäste herum. Die Sitte, dass dort die älteren Frauen weisse Kleider tragen, setzt jeden Besucher erst in Erstaunen, doch er begreift rasch, dass dies im Grunde genommen sehr geschickt ist, da eine solche Gewohnheit den alternden Geist unwillkürlich zu ermuntern und zu beleben vermag. Die jüngeren Frauen und Mädchen wirkten in ihren farbigen, oft sogar lebhaft bunten Trachten echt fräulich. Mit Leichtigkeit setzten sie sich mitunter unter die Gäste, denn für sie war es keine Kunst, vor den niederen Tischchen am Boden Platz zu nehmen.

Für uns dagegen war dieses Sitzen mit einiger Mühe verbunden. Zwar kannten wir diesen fernöstlichen Brauch bereits gut, aber zwischen dem Kennen und dem Können ist eben meist ein Unterschied. Wohl ist ja auch bei uns der Schneidersitz nicht unbekannt, wenn er im Alltagsleben auch kaum benutzt wird. Wir könnten es mit diesem wenigstens noch aufnehmen. Aber dieses fernöstliche Sitzen auf Matten und das gleichzeitige Essen an niederen Tischen ist wohl nur für den

mit Behaglichkeit verbunden, der es von Kindheit an gewohnt ist und dem es zudem von den Vorfahren her im Blute liegt. Nun, wir vergessen gleichwohl ob all dem Ungewohnten um uns herum sehr rasch die anfängliche Unbequemlichkeit, denn die koreanischen Speisen nahmen in ihrer Vielseitigkeit unsere Aufmerksamkeit gefangen. Da begegneten wir wie üblich dem gesunden, schmackhaften «Kamtchi», einer Gemüsenahrung, die, ähnlich wie bei uns das Sauerkraut durch eine Milchsäuregärung hergestellt wird. Auch der Ginsengtee durfte zum Abschluss nicht fehlen, da der Koreaner dessen grosse Heilwerte kennt und zu schätzen weiß.

### Hinter den Kulissen

In fröhlicher, gemütlicher Stimmung verließ das Mahl, ohne dass wir dabei ahnten, wieviel aufopfernden Sparsinn es seitens unserer Gastgeber erfordert hatte, um diese Einladung bewerkstelligen zu können. Die wirtschaftliche Lage des Landes nebst den harten Folgen des lange dauernden koreanischen Krieges auferlegt der Bevölkerung teilweise drückende Lasten von Verzichtleistung und oftmals bitterer Armut, aber, und das ist das Wichtige, sie lässt es sich nicht gross anmerken. Das angeborene frohe, bescheidene Gemüt wirkt sich selbst in der allgemeinen Notlage, ja sogar bei fühlbarer Armut besonders bei jenen günstig aus, die wahre, christliche Grundsätze auszuleben lernten. Kein Wunder, dass sich die Koreanerinnen nicht so leicht von den freundlichen Gewohnheiten, die im Volke verwurzelt sind, trennen mögen.

Noch immer empfiehlt daher die gute Erziehung neben der günstigen Veranlagung diese Koreaner Frauen als liebenswerte Gastgeberinnen. Von den moralischen Zerfallserscheinungen des Westens sind sie kaum berührt. Einzelne unter ihnen tragen ein besonders hartes Los, da sie der Krieg mit Nordkorea der Männer beraubte, ohne dass sie Gewissheit

empfangen könnten, ob diese noch am Leben seien oder nicht, denn keine Nachricht gelangt je vom Gebiet hinter dem Eisernen Vorhang nach Südkorea. Mit tapferer Gelassenheit tragen diese geprüften Frauen zwar ihr schweres Leben und finden sich damit ab. Das Gemüt ihrer asiatischen Seele ist deshalb nicht kalt, wohl aber stärker als das unsrige. Das ist gut, weil sie dadurch ohne Bitterkeit die schweren Kriegs- und Nachkriegszeiten in gesundem seelischem Gleichgewicht ertragen können.

So leben denn diese schlichten Koreaneinnen ein vorbildliches Frauentum und können daher in mancher Hinsicht die

westlichen Vertreterinnen des weiblichen Geschlechts in den Schatten stellen. Mit welcher widerstandslosen Leichtigkeit lässt sich doch heute die Mehrzahl von ihnen, meist durch den Wohlstand getrieben, von tief eingewurzelten, fraulichen Grundsätzen auf eine völlig fremdartige, oft sehr verwerfliche Bahn ablenken! Nicht so die Koreanerinnen, die trotz ihrer schwierigen Lage standhaft bleiben, denn auch in Asien sind viel zerrüttete Verhältnisse anzutreffen. Dass dem in Wirklichkeit so ist, stützt sich auf den Eindruck, den wir dort von den koreanischen Frauen erfreulicherweise erhalten haben.

## Wirksamkeit der Erbanlage

Oft schon beklagten sich Kranke bei mir über eine für sie unerklärliche Beobachtung. Sie behaupteten, sich alle Mühe zu geben, gesundheitlich richtig zu leben und vor allem im Essen vorsichtig zu sein, gleichwohl aber hätten sie ständig gegen Störungen anzukämpfen. Gleichzeitig konnten sie aber auch beobachten, dass sich andere frisch fühlten, wie ein Fisch im Wasser, wiewohl sie darauf loslebten, ohne sich irgendwie in acht zu nehmen. Dies konnten sie nicht begreifen, obwohl diesem Umstand ganz einfach nur eine gewisse Empfindlichkeit zugrunde liegt. Wenn nämlich jemand, der immer wieder gegen Störungen kämpfen muss, seine Schwächen nicht berücksichtigt und zu leben beginnt wie der widerstandsfähige Nachbar, dann kann er infolge dieser Unvorsichtigkeit schwer erkranken. Wir müssen daher unsere erbte gesundheitliche Grundlage gut beobachten, damit wir uns danach richten können, bestimmt doch gerade diese weitgehend, wie wir zu leben haben, wenn wir uns wohlfühlen möchten. Sie schreibt uns daher vor, welche Belastungen wir uns erlauben dürfen und welche wir lassen müssen.

### Verschiedene Beispiele

Jemand, der zu Rheuma und Arthritis

neigt, sollte sich unbedingt vor Erkältungen und Durchnässungen schützen. Es ist daher angebracht, dass sich ein solcher besonders an feuchten Tagen und vor allem auch zur Winterszeit immer gut vorsieht. Gleichzeitig sollte auch seine Ernährung sehr basenreich sein. — Es mag jemand in der Linie seiner Vorfahren Zuckerkrankheit feststellen. Dies wird ihn veranlassen, Beruf und Lebensweise einer entsprechenden Prüfung zu unterziehen, denn es ist alsdann nötig, dass sein Körper durch mannigfache Bewegungsmöglichkeit viel Sauerstoff erhält. Gleichzeitig muss auch die Ernährung vitamin- und mineralstoffreich sein. — Vielleicht ist in der eigenen Familie auch Krebs zu verzeichnen, womöglich sowohl von der väterlichen wie auch von der mütterlichen Seite her. In dem Falle ist eine eiweissarme, aber vitalstoffreiche Ernährung zu beachten. Es ist ferner nötig, sich vor Nikotin und übermässigem Alkoholgenuss zu bewahren. Ebenso sollte man sich viel im Freien betätigen und jegliches Nachtleben meiden. Eine weitere Notwendigkeit ist, dass man lernt, sich gegen Ärger, Verdruss, Kummer und Sorgen zu schützen, denn diese nachteiligen Einflüsse liefern das schlimmste Zellgift für die Entwicklung von Krebs. — Wenn eine Tochter weiß, dass die Mutter oder