

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 5

Artikel: Unter der Haut sind wir alle gleich
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969374>

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: 07.02.2026

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

voller Liebe zu beenden. Ich habe dies in einem von den Ärzten aufgegebenen Falle selbst miterlebt und weiss deshalb, dass eine gehobene Stimmung durch befriedigende Arbeitsleistung Wunder wirken kann, so dass die Heilung oft mehr dieser geistigen Einstellung, als den guten Mitteln und der Hilfe der Ärzte zuzuschreiben ist. Es gibt Kranke, die glauben, keine Kraft zu besitzen und daher auch keine Kraft zur Arbeit aufbringen zu können, während sie doch genügend Kraft verausgaben, um über ihr unerwünschtes Los nachzugrübeln und ihre Unzufriedenheit durch kraftraubendes Schelten zum Ausdruck zu bringen. Das ist bestimmt nicht nutzbringend und weise. Warum soll sich nicht auch der Kranke durch befriedigendes Arbeiten Freude verschaffen? Er braucht sich dabei keineswegs zu überarbeiten. Warum auch? Zu grosser Ehrgeiz erdrosselt sowohl die Freude als auch die Befriedigung. Allerdings wird ein Kranker, der in seinen gesunden Tagen schon keine freudige Einstellung zur Arbeit aufbringen konnte, schwer haben, den Segen der Arbeit zu verspüren, wenn er sich auf dem Krankenbett darum bemüht. Aber vielleicht wird es ihm doch gelingen, wenn er dadurch Freude berei-

ten und selbst mit schwachen Kräften den Angehörigen dienen kann.

Ich weiss von einem Verstümmelten, der im Rollstuhl seine Wohnung so vorbildlich in Ordnung hielt, dass manche Menschen mit gesunden Beinen von ihm lernen könnten. Die Türschwellen der Wohnung waren entfernt worden, sodass der Rollstuhl in jeden Raum gelangen konnte. Das verschaffte dem Invaliden die Möglichkeit zu kochen und zu putzen, ja sogar den Staubsauger zu benützen. Die Anstrengung lohnte sich, da sich jedesmal Freudigkeit und guter Appetit einstellten. — So hilft zielbewusste Arbeit auch Zustände, in denen man verzweifeln könnte, zu überbrücken. Verzweifeln ist leicht, aber es bringt nichts Gutes ein. Wie war es doch um die originelle Froschlegende bestellt? Ertrank nicht jener der beiden Frösche im Rahmtopf, der zu früh den Mut verlor, während der andere mit zähem Lebenswillen weiterstrampelte, bis der Rahm zu Butter wurde, und er nicht mehr ertrinken konnte! So sollten auch wir in jeder Lage dem Leben durch freudigen Arbeitseinsatz die Sonnenseite abgewinnen, denn die Arbeit ist ein Segen und gehört zu den besten Heilmitteln.

Unter der Haut sind wir alle gleich

In einer aufschlussreichen Zeitschrift habe ich einmal den vielsagenden Satz gelesen: «Unter der Haut sind wir alle gleich». Auch die Bibel bestätigt diesen Gedanken, da sie uns erklärt, dass Gott aus einem Menschen jede Nation der Menschen gemacht habe, weshalb das Rassenproblem mindestens theoretisch gelöst sein sollte. Tatsächlich sind Rassenprobleme in Ländern wie Afrika ideologisch auch weit leichter zu lösen als wirtschaftlich. Dies hängt zwar allerdings weniger mit der Rasse als mit der Erbmasse, mit Ausbildung, Erziehung und Tradition, mit Sitten, Gebräuchen, religiösen Ansichten und Lebensgewohnheiten, also mit vielseitigverwickelten Voraussetzungen zusammen.

Eine meiner eigenen Erfahrungen mag diese Ansicht als gutes Beispiel veranschaulichen. Die Begebenheit spielte sich auf einer Farm in Südamerika ab, auf der willige Indianer alles vollführten, was man ihnen zeigte und anordnete. Die Leitung lag in der Hand eines intelligenten, gut gesinnten, gesunden Indianers, der sich alle Mühe gab, seine Fähigkeiten richtig auszuwerten, um dadurch die Farm auf einen grünen Zweig zu bringen, so dass sie sich selbst hätte halten könnten. Immer wieder musste er zur Weiterentwicklung Geld verlangen. Alle möglichen Anschaffungen schienen ihm nötig zu sein. Er selbst bildete sich durch Kurse noch gründlicher aus und war anfangs auch voll guter Pläne für die Anpflan-

zung. Dies dauerte einige Jahre, als er aber finanziell keinen Zuschuss mehr bekam, weil er während der Anlaufzeit die Farm auf eine gesunde Grundlage hätte stellen sollen, half er sich auf seine eigene Weise, um sich durchzufinden. Er begann an andere Leute Land zu vermieten, verkaufte Holz aus dem zugehörigen Urwald, verwendete den grossen Traktor für Kundenarbeit und wirtschaftete in dieser Art noch solange darauflos, bis es eben nicht mehr ging. Als ihm zur tatkräftigen Unterstützung eine europäische Arbeitskraft in Aussicht gestellt wurde, verliess er die Farm, noch bevor die Hilfe, deren Ankunft sich umständehalber etwas verzögert hatte, eintraf. Er hatte sich einfach nicht mehr anders zu helfen gewusst. Fast alles war auf der Farm ausbesserungsbedürftig geworden. Auch die Hütten und Kulturen warteten auf einen Neuaufbau, denn in den Tropen kehrt alles, was keine Pflege erhält, wieder zur Wildnis zurück. Es war bedenklich, dass alle Bemühungen des grossen, stämmigen Indianers keine entsprechenden Früchte eintrug, denn bestimmt lag bei ihm kein beabsichtigt böser Wille vor, sondern ein Mangel an Können und Organisationstalent. Es war verkehrt, ihm die Führung zu übergeben, denn auch guter Wille kann mangelnde Fähigkeiten nicht ohne weiteres ersetzen.

Diese Erfahrung bestätigt deutlich, dass die wenigsten Eingeborenen im grösseren Stil zu denken und zu organisieren vermögen. In der Regel handelt es sich dabei um liebe, gutmütige Menschen, die sich unter richtiger Führung gut bewähren mögen, insofern sie nicht verdorben werden oder schon verdorben sind. Ähnliche Verhältnisse können wir auch in Afrika antreffen. Auch dort ist die Zahl der Führernaturen nur gering. Die grosse Masse kann den Sprung aus der Lehmhütte in das moderne europäische Leben nicht in der kurzen Zeitspanne einer Generation verwirklichen. Es ist dies auch nicht ohne weiteres denkbar und natürlich. Soll der Afrikaner das alles an Kultur kurzfristig

zustandebringen, was bei uns einige Generationen erforderte?

Stammesprobleme

In Afrika ist zudem vieles von Stamm zu Stamm sehr verschieden, was zwar gerade uns Schweizern verständlich sein sollte, sind wir doch bekanntlich ein zusammengewürfeltes Völklein, das die mannigfachsten Eigenarten und Fähigkeiten in sich birgt. Es gibt in Afrika Stämme, die aufnahmefähiger und körperlich sowie geistig elastischer sind als andere. Die einzelnen Staaten sind nicht nach Stämmen gebildet, da dabei rein politische Gesichtspunkte die massgebende Rolle spielen. Aus diesem Grunde sind oft grosse Stämme auf zwei, drei Staaten verteilt. Da nun aber der Zusammenhang in den einzelnen Stämmen zum Teil sehr stark ist, kann dies sehr leicht Veranlassung zu Schwierigkeiten und politischen Unruhen geben. Bevor der weisse Mann den afrikanischen Kontinent betreten hatte, waren die Stammesfehden an der Tagesordnung, so dass die Kriege und Streitigkeiten kein Ende nahmen. Durch die Herrschaft der weissen Rasse änderte sich zwar diese Möglichkeit, aber gleichwohl bestehen noch heute feindselige Stimmungen zwischen den einzelnen Stämmen, weshalb zwei schwarze Familien, die verschiedenen Stämmen angehören, in gewissen Gegenden nicht friedlich zusammenleben können.

Selbst vernünftige Angehörige der schwarzen Rasse beanstanden hauptsächlich in Südafrika die unduldsame Einstellung der einzelnen Stämme gegeneinander. Sie sind überzeugt, dass die alten Feindseligkeiten wieder hell aufflammen würden, sobald der weisse Mann mit seinem Militär und seiner Polizei von der Bildfläche verschwunden wäre. Mag es auch vielerorts unter den Schwarzen das sehnlichste Verlangen sein, die Weissen auszurotten, indem alle Stämme mit fremder Hilfe erfolgreich gegen ihn vorgehen würden, sind sie im stillen gleichwohl davon überzeugt, dass dies nicht in jeder Hinsicht zu ihrem Besten dienen würde.

Dann wäre auch den Stammesfehden kein Halt mehr geboten, und die Schwarzen würden sich infolgedessen gegenseitig selbst noch aufreiben. Das ist nicht nur die Ansicht der Weissen, sondern auch die Befürchtung der südafrikanischen Schwarzen.

Handhabung der Gesetze

Die feindselige Einstellung der Stämme gegeneinander ist eine bedauerliche Tatsache. Die feindschaftlichen Gefühle dem Weissen gegenüber aber wurzeln in manchen Fehlern, die sich eingeschlichen haben, weil sich Zielstrebigkeit, Veranlagung und Lebensweise völlig entgegengesetzt sind. Es ist wohl leicht, von Europa und Amerika aus zu kritisieren, aber kritisieren heisst auch, eine Sache selbst besser zu machen. Auf alle Fälle wären durchführbare Vorschläge angebracht. Dies wiederum würde eine genaue Einsichtnahme in die Verhältnisse, die man unbedingt gründlich kennen sollte, erfordern, damit man nicht auf fremdes Urteil angewiesen ist. Wenn man ein Land richtig beurteilen möchte, sollte man die Verhältnisse und die daraus entstehenden Probleme in diesem Lande selbst prüfen. Letztes Jahr schrieb uns einmal ein Schweizer, der schon viele Jahre im Kongo lebt, die anderen Kontinente sollten die Schwarzen sich selbst überlassen, dann stünde es besser um die Lösung ihrer Probleme.

Auch ich musste meine vorgefasste Meinung durch eigene Erfahrungen und Beobachtungen in den jeweiligen Ländern meines Aufenthaltes oft ändern, denn man lernt Gesetze und Verordnungen meist erst richtig verstehen, wenn man den verschiedenen Schwierigkeiten gegenübersteht. So oft reden wir von unserer guten alten Zeit, besucht man aber alte Schlösser, dann erhält man oftmals den Eindruck, dass in jener Zeit viel Willkür und Härte in der Handhabung der Gesetze geherrscht haben müssen. Ganz gleich empfindet man auch, wenn man in Ländern, in denen die Rassenprobleme Schwierigkeiten bereiten, erkennen kann,

dass Gesetze und Verordnungen oft mit ungerechtfertigter Härte gehandhabt werden. Entgegenkommende Menschenkenntnis und vor allem das Ausleben christlicher Grundsätze würden manche scheinbare Härte überbrücken lassen. Nicht nur Afrikaner können dies bestätigen, sondern auch unsere eigenen Kinder empfinden so, denn bei einem vernünftigen Lehrer, der als ihr Freund handelt, ist ihnen wohl, während sie bei einem anderen, der nur nach dem Schema F geht und buchstabenmässig gerecht sein will, ohne mit Humor und Liebe die strenge Pflicht zu erleichtern, gehemmt und unausgeglichen sind. Wie die Kinder sollte auch die schwarze Rasse mit ihrem mehr kindlichen Gemüt einen freundlichen Ansporn erhalten und ein gewisses Wohlwollen empfinden dürfen. Aber eben, da gehen Ansichten und Fähigkeiten oft auseinander wie bei der Lehrerschaft. Es braucht viel Weisheit, eine mutwillige Kinderschar in Schach zu halten, sie mit Umsicht und freundlicher Strenge zu schulen. Wieviel mehr aber braucht es, um ein ganzes Volk, das zuvor auf einer kindlichen Stufe lebte, geistig zu fördern.

Die unerwünschte Halbzivilisation

Ich habe mich viel mit Schwarzen unterhalten und habe ihre Auffassung zur weissen Rasse, zur Religion, zur Politik, zum Wirtschaftsleben, zur Hygiene, zu Gesundheitsfragen und anderem mehr kennengelernt. In Begleitung von Ärzten hatte ich Gelegenheit, manche Spitäler zu besuchen, was mir Einblick in verschiedene Krankheitsprobleme der Schwarzen verschaffte. Auch die Bemühungen einsichtsvoller Menschen, die das Rassenproblem mutig durchbrochen haben und sich zum Wohle der Benachteiligten ernsthaft einsetzen, habe ich schätzen gelernt. Nebenbei mag manches andere aus materiellen, vielleicht auch aus ideologischen Gründen oder infolge einer veralteten, traditionellen Politik verkehrt gehandhabt werden. Alle gesammelten Erfahrungen lehrten mich immer wieder, dass sich im Leben nichts so unglücklich

auswirkt wie Halbheiten, und dazu gehört vor allem auch der Zwischenzustand, den eine Halbzivilisation zur Folge hat. Unwillkürlich kommen mir da die Wohnverhältnisse der Schwarzen in den Sinn, die noch dem Leben in der Wildnis entsprachen. Sie bauten sich runde Hütten aus Lehmziegeln. Das Dach, das die Hütte schützte, fertigten sie geschickt aus Stroh an. Den Boden bereiteten sie aus Kuhmist zu. Er war hart und glänzte wie ein Parkett. Eigenartigerweise hielt er das Ungeziefer fern. Im Vergleich zu diesen Hütten sind die erbärmlichen Blechbaracken, die sich die halbzivilisierten Schwarzen verschaffen, wirklich ein schlechter Tausch. Sie sind kein Ausdruck von baulicher Geschicklichkeit mehr, denn zu ihrer Herstellung dienen aufgeschnittene Benzinkanister, die armselige, schmutzige Schlupfwinkel ergeben. Aber, und das ist das Schlimme, die Bewohner dieser Schlupfwinkel scheinen sich darin wohl zu fühlen und begehren gar nicht immer, in die von der Regierung erstellten Siedlungen umzuziehen. Während die wildlebenden Eingeborenen gesundheitlich und auch betreffs Sauberkeit günstigere Zustände haben als die Halbzivilisierten, greifen diese letzteren besonders in Kleidung und Ernährung zu den schlimmsten Nachteilen der Zivilisation. Es ergeht ihnen ungefähr so wie einem, der die ihm fremde Sprache eines Landes auf dessen Gassen erlernt. Er wird sich dabei die schlimmsten Ausdrücke aneignen können.

Ähnlich wie auf Tahiti, jener bekannten Südseeinsel im Pazifik, wo die Missionsfrauen die ungenügend gekleideten Mädchen der Eingeborenen einst in lange Kleider steckten, so bekamen auch die Herero-Negerinnen in Südwestafrika durch die deutschen Missionarinnen der Kriegszeit lange, hochgeschlossene Kleider mit überaus weiten Röcken. Was sie damals erhielten, tragen sie mit eigenartiger Kopfbedeckung teilweise heute noch. Sie geben sich alle Mühe, diese bunten Kleider schön zusammenzusticheln, und sind ihnen nicht abhold geworden, ob-

wohl sie drei- bis viermal soviel Stoff dazu benötigen wie für ein normales Kleid. Man sieht sich wirklich in alte Zeiten zurückversetzt, wenn man auf den Strassen die schwarzen Frauen in diesen pompösen Kostümen, mit denen sie förmlich den Staub des Bodens aufwischen, einherstolzieren sieht. Bei der herrschenden Hitze kann ihnen der viele Stoff, den sie auf sich tragen, zu einer richtigen Sauna verhelfen. Sieht man diese Frauen mit einer gewissen Würde durch die Stadt spazieren, dann kann man fast vergessen, dass sie womöglich in den schmutzigsten Blechhütten zu Hause sind und sich dort gerade so wohl fühlen wie auf ihren Spaziergängen. Aber ebenso wie unsere jungen Inner-Rhödlerinnen sich von der Tracht aus Grossmutterzeiten freigemacht haben, weil ihnen der hohe Stehkragen und der lange, weite Rock nicht mehr zusagte, so beginnen sich auch die jungen Negermädchen der westlichen Mode zu bedienen.

Wenn uns auch die Ernährungsweise in Südafrika nicht sonderlich zusagen mag, eines ist rühmlich dabei, denn es gibt dort tatsächlich selbst im Hotel und im Restaurant Schwarzbrot zu essen. Nie aber lässt sich ein Schwarzer überreden, dieses Bröt zu geniessen. Da der Weisse in der Mehrzahl Weissbrot isst, will auch der Schwarze nur dieses Brot essen. Der Eingeborene lebt vorwiegend von Mais und Fleisch nebst Weissbrot. Früher hat er kein Brot gekannt. Dieses kleine Beispiel zeigt, wie nützlich es für den Schwarzen gewesen wäre, wenn er vom Weissen in jeder Hinsicht ein gutes Beispiel hätte nachahmen können, denn er ist sehr nachahmungsfreudig. Es wäre ihm dann entwicklungsmässig bedeutend besser ergangen.

Ob sich die Schwarzen zwar in allem vernünftig umgestellt hätten, ist bei ihrer Denkart gleichwohl noch sehr fraglich. Als die Regierung von Südwestafrika für sie Sportplätze zur körperlichen Ertüchtigung zur Verfügung stellte, wollten die jungen Leute für die Stunden, die sie dem Sport widmen sollten, vom Staat bezahlt

werden, denn sie betrachteten dies als eine Arbeit, die des Lohnes wert sei. Wenn wir den Schwarzen oder Farbigen mit europäischem Massstab messen wol-

len, werden wir seiner Wesensart kaum gerecht werden können, und auch dies wird die Lösung der Rassenprobleme erschweren.

Saurer oder alkalischer Boden

Wenn wir als Naturfreund rund um die Erde reisen und Gelegenheit bekommen, überall die verschiedensten Pflanzen zu beobachten und zu bewundern, dann werden wir die Feststellung machen können, dass die gesamte Pflanzenwelt nicht nur vom Klima, sondern in erster Linie auch von der Bodenbeschaffenheit abhängig ist. Ausser den vielen Einzelheiten, die für den Botaniker besonders wichtig sind, gibt es einige generelle Richtlinien, die für jeden Pflanzenfreund und Gartenbesitzer grosse Bedeutung haben.

Eine Pflanze, die auf Granit oder anderem Urgesteinsboden gut gedeiht, wird schwerlich im Kalkboden normal gezogen werden können. Genau so ist es umgekehrt, denn wenn wir eine typische Jurapflanze in die Berner Alpen oder ins Engadin übersiedeln wollen, dann wird uns dies nicht ohne weiteres gelingen. Noch schlimmer ist es, wenn wir eine Pflanze, die sauren Moorboden benötigt, in einen Kalkboden versetzen. Sämtliche Erikaarten wie auch vor allem die Staudenheidelbeeren, die Rhododendronarten und andere typische Moorpflanzen kann man im Jura und sogar im milden Klima des Genfersees in der besten Gartenerde in verkümmertem Zustand antreffen, weil diese Pflanzen eben einen sauren Moorboden benötigen. Setzt man sie aber in eine Mischung von frischem Kompost und Torfmull, dann gedeihen sie auch in Gegenden, in denen ein Kalkboden vorherrscht, ausgezeichnet.

Das eigene Blut als Nährboden

Die wenigsten von uns denken bei einer solchen Betrachtung, dass unser Blut für uns ebenfalls ein Nährboden darstellt. Genau so wie die sichtbaren Pflanzen einen gewissen Nährboden brauchen, um gedeihen zu können, genau so benötigen

die unsichtbaren Naturgebilde, die Mikroorganismen sowie die sogenannten Bakterien einen gewissen Nährboden, was auch für die Krankheitserreger in unserem Blute Geltung hat. Dabei spielt nach den Aussagen der Wissenschaftler der pH-Wert (= Säurewert) eine ganz wesentliche Rolle. Dieser pH-Wert lässt uns nämlich erkennen, ob der Zustand des Blutes zur mehr sauren oder alkalischen Seite hinneigt. Bakterien sind mit Flechten und Moosen zu vergleichen, die alle sauren Boden benötigen, um gut gedeihen zu können.

Wenden wir uns nun vorwiegend einer Nahrung mit Säureüberschuss zu, ernähren wir uns also hauptsächlich von Fleisch, Eiern, Käse, Weissbrot, weissen Reis und dergleichen mehr, dann dürfen wir uns nicht wundern, wenn die Säurewerte in unserem Blute ansteigen und wir für Infektionskrankheiten empfänglicher werden. Da die meisten Vitamine in der basenüberschüssigen Nahrung, also im Gemüse, den Früchten und Vollkornprodukten zu finden sind, läuft der Vitaminmangel, die sogenannte Avitaminose, parallel mit dem Mangel an basischen Stoffen im Blute. Dass wir gerade im Frühling solchen Mangel haben, zeigt sich in der grösseren Bereitschaft für Grippe, Influenza, Katarrh, Lungenentzündung und vielen anderen Infektionskrankheiten. Es ist typisch, dass dabei auch der Kalkmangel eine der Hauptrollen übernimmt. Dieser Mangel lässt sich nicht nur in der leichten Empfänglichkeit für Infektionskrankheiten feststellen, sondern kann sich vor allem auch in einer starken Krampfbereitschaft des Körpers äussern. Krämpfe und Spasmen, ja sogar eine vermeintliche Tetanie, also ein starrkrampfähnlicher Zustand, ist oft nichts anderes als ein grosser Kalkmangel im Blute, zeugt