

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 23 (1966)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Gesteigerter Appetit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969388>

### **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>**



nicht mehr so gut, wie früher. Der Gaumen hat sich demnach der anderen Geschmacksrichtung angepasst.

### **Umstellungsschwierigkeiten**

Wenn Frauen einsehen, dass eine gesundheitliche Notwendigkeit besteht, zum Wohle ihrer Familien eine Ernährungsänderung vorzunehmen, dann begehen sie oftmals den Fehler, den Wechsel fühlbar rasch durchzuführen. Das sollte man vermeiden, weil man dadurch den Widerstand des Mannes oder der ganzen Familie heraufbeschwören kann, wodurch die ganze Umstellung leider zum Scheitern verurteilt ist, was sehr schade wäre. Da die meisten Männer die Nahrung weniger nach ihrem Wert als vielmehr nach dem bevorzugten Geschmack beurteilen, obliegt der Frau ein äusserst geschicktes Vorgehen, wenn sie den Mann nicht allzufrüh verlieren will, indem ein Herz- oder Hirnschlag seinem Leben ein Ende bereitet. Geschickte Frauen schalten daher langsam und unauffällig auf Naturkost

um, wobei sie doppelte Sorgfalt verwenden, um die neue Ernährungsart sehr gut und schmackhaft zuzubereiten. Das hat zur Folge, dass ihr Mann nicht nur während des Essens zufrieden ist, sondern auch in der übrigen Zeit, denn er wird sich wohl und leistungsfähig fühlen.

Schon oft haben uns Gäste versichert, dass sie den auf unsere Art zubereiteten Naturreis gerne geniessen und das Fleisch dabei nicht vermissen würden. Gesund und schmackhaft zu kochen unterliegt einer kleinen Kunst, die man mit viel Liebe erlernen muss. Aber es kann Spass bedeuten, wenn man dabei bemerkt, dass das Gelingen durch besseren Gesundheitszustand und grössere Leistungsfähigkeit gekrönt wird. So manche Beobachtung liesse sich auf unserer Fahrt im Zuge noch erwähnen, um weitere gute Ratschläge daranzuknüpfen, aber bestimmt sind auch diese kurzen Erwägungen vorteilhaft genug, um sie zum eigenen Nutzen zu verwerten.

### **Gesteigerter Appetit**

Das alte Sprichwort, dass der Appetit mit dem Essen komme, trifft bei der Einnahme buchstäblicher Speisen nicht immer zu, meist aber beim Erlangen materieller Güter. Die Wandlung der Zeit könnte uns viele beredete Beispiele liefern, und zwar als Beweis dafür, dass das gestillte Verlangen nach vermehrter Materie nicht gleichzeitig auch Glück und Zufriedenheit steigert, sondern solche viel eher zu stören oder gar zu zerstören vermag. Wie es bei uns in der Hinsicht aussieht, wissen wir aus Erfahrung sehr gut, möchten nun aber das gleiche Problem auch einmal prüfen, wenn es in das Leben der Naturvölker eindringt. Erfahrungsgemäss wirkt sich das geweckte Verlangen nach materiellem Besitz bei den Naturvölkern in Amerika, Afrika und Asien ungefähr gleich aus, denn verhältnismässig sind nur wenige so klug und weise, fremden Einflüssen vorsichtig zu misstrauen, und sie ahnen auch nicht die Gefahr, die das ge-

steigerte Begehren im Hinblick auf die Zufriedenheit des Gemütes mit sich bringt.

### **Offensichtliche Nachteile**

Da ich mehrmals Gelegenheit hatte, einige Zeit mit Menschen zusammen zu leben, die mit der Zivilisation noch sehr wenig in Berührung gekommen waren, konnte ich auch immer wieder beobachten, mit wie wenig diese Menschen zufrieden waren. Aber sie kannten eben nichts anderes, als was sie besaßen, und niemand weckte andere Bedürfnisse in ihnen. Sie genossen die Natur mit ihren reichen Gaben in dankbarer Zufriedenheit. Ihre Familie und Stammesinteressen, ihre Sitten und Gebräuche boten ihnen alles, was sie seelisch und körperlich ausfüllen konnte. Aber dann trat schliesslich doch eine Wandlung ein, denn auch entlegene Siedlungen kamen mit den Zivilisationsgütern in Berührung, weil diese als Tauschartikel



dienen sollten. Interessanterweise eroberte zuerst eine Nähmaschine und ein Transistorradio das Herz der Eingeborenen. Keiner der beiden Gegenstände passte zwar in die primitiven Hütten, aber sie waren etwas besonderes und jeder wollte die beiden Wunderdinge ebenfalls besitzen. Kein Wunder, dass die Zufriedenheit aus der Siedlung wich. Felle und Häute waren begehrtes Tauschmaterial. So begann man denn über Gebühr zu jagen und Krokodile mussten in Mengen ihr Leben lassen. Nun genügte es nicht mehr, nur für den täglichen Bedarf das Nötige zu beschaffen, denn jetzt hiess es die Zeit einteilen, dass man sich möglichst viel Tauschmaterial erwerben konnte. Bald besass jede der einfachen Hütten die zwei begehrten Gegenstände, denn ein Radio vertrieb so wunderbar die Zeit und die Nähmaschine sparte sie ein und ermöglichte müheloses Arbeiten. Aber gleichzeitig entflohen auch aus den einfachen Bambushütten mit ihren Dächern aus Stroh oder Palmblättern der stille Frieden und die beschauliche Ruhe. In der Südsee war ich einmal bei Eingeborenen zu Gast, und ich fand, dass noch viel vom Leben im Urwald an ihnen haftete,

vor allem assen sie noch ungezwungen mit den Händen, aber dies alles hinderte sie nicht daran, sich ein Motorrad anzuschaffen und mit viel Kraft und Lärm durch die Kokospalmwälder zu sausen. Die Verdienstmöglichkeiten sind gegenüber früher um ein Vielfaches gestiegen, aber das Geld reicht gleichwohl nicht mehr aus, um den heutigen Lebensnotwendigkeiten zu entsprechen. Hat man diesen zuvor zufriedenen Menschen mit all dem, was man ihnen brachte, wirklich einen Dienst erwiesen? Bringt gesteigerter Appetit nicht mehr Auslagen, mehr Mühe und Anstrengung mit sich, besonders wenn es sich um ein gesteigertes Begehren nach materiellen Gütern handelt? War also der Friede in den bescheidenen Verhältnissen von früher nicht besser und wertvoller als all die modernen Errungenschaften? Wo soll diese Schraube der gesteigerten Bedürfnisse einmal aufhören, wenn doch niemand den Wert zufriedener Genügsamkeit richtig einschätzt und zu bewahren sucht? Es scheint, dass in der Steigerung des Begehrens der Erfolg des Welthandels, aber zugleich auch der Misserfolg der Weltpolitik liegt.

### Fliegen sind gefährliche Insekten

Tatsächlich denken nicht alle von uns daran, wie gefährlich die Fliegen sein können. Warum auch, sie stechen doch nicht? Betrachtet man die Fliegen jedoch unter einem starken Vergrösserungsglas, dann staunt man über die interessante und sinnvolle Konstruktion dieses kleinen, behenden Körperchens. Interessant sind vor allem auch die Füsschen mit den Saugnäpfchen, die tatsächlich eine notwendige, sinnvolle Hilfe für die kleinen, unsteten Flieger darstellen, landen sie doch zu oft an Wänden, Decken und Scheiben, wo sie sich festhalten müssen. Ohne die Saugnäpfchen wäre ihnen dies nicht möglich. Sie haben sich diese nicht selbst zugelegt, auch nicht durch eigene Überlegung geschaffen, sondern jene gütige Vorsicht, der sie ihr Leben verdan-

ken, und die das Geschöpf Mensch so gerne in Abrede stellt, hat im Kleinen und Kleinsten, wie auch im Grossen und Grössten Weisheit und machtvollens Können offenbart. So kommt es, dass selbst das Studium einer unscheinbaren Fliege uns in Erstaunen setzen kann. Allerdings sind die kleinen Fliegenschühlein, die ihren Trägern so grosse Vorteile bieten, für uns in der Regel ein Nachteil, sind sie doch meist nicht sauber geputzt, was sehr begreiflich ist, denn die Fliegen sind überall und nirgends. Will man sie fangen, haben sie sich schnell irgendwohin verkrochen, achtet man ihrer nicht, trippeln sie schon auf unseren Nahrungsmitteln herum oder verziehen sich zur weidenden Viehherde auf der Wiese neben unserem Hause, und