

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 5

Artikel: Zusammenhänge zwischen Ernährung, Ethik und Politik
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552461>

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: 24.04.2026

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

gend verhindert dies bei vielen fast regelmässig, nämlich die neuzeitliche Sucht des Fernsehens. Viele, die einen Fernsehapparat besitzen, sind zu willensschwach, nur jene auferbauenden Programmpunkte, die den genügenden Vormitternachtschlaf nicht verunmöglichen, auszuwählen. Sich die Nachtruhe rauben zu lassen, ist gefährlich, und noch viel gefährlicher ist dies, wenn es andauernd geschieht. Will man seine Widerstandsfähigkeit nicht unnötig schwächen, dann muss man unbedingt auf diese Forderung achten. Im müden Zustand liegen ohnedies alle Abwehrkräfte darnieder, und sind nicht genügend einsatzbereit.

Behalten wir also diese 6 vorbeugenden Punkte gut in unserem Sinn, um sie jederzeit befolgen zu können, denn wir sind gewissermassen selbst daran schuld, wenn wir uns immer wieder erkälten. Wer sich auf die modernen, antibiotischen Mittel verlässt, indem er sich unbe-

kümmert und unvorsichtig den verschiedensten Erkältungsmöglichkeiten aussetzt, weil ihm die erwähnten Mittel behilflich sind, die unliebsamen Folgen zu unterdrücken, der zerstört mit der Zeit die natürlichen Abwehrkräfte. An Viren und Bakterien fehlt es nirgends, und auch im Frühling und zur Sommerszeit gibt es immer noch genügend Gelegenheiten, sich zu erkälten. Es ist daher angebracht, die guten Ratschläge zu beachten. Grundsatz ist, dafür zu sorgen, den Krankheitserregern zur Entwicklung keinen guten Boden zu bieten. Wenn sie sich vor allem nicht in unseren Schleimhäuten ansiedeln können, werden sie daran verhindert, Kolonien zu bilden, was die Grundlage zu Krankheitsherden schaffen kann. Es liegt also in unserer Hand, uns durch richtige Vorbeugung zu schützen, und dies ist bestimmt leichter, als nachher mit viel Geduld heilen zu müssen.

Zusammenhänge zwischen Ernährung, Ethik und Politik

Als das alte Rom in der Entwicklung und im Aufstieg begriffen war, gehörten nicht nur seine Bürger, sondern auch führende Staatsleute, namhafte Militärpersonen, ja sogar Rechtsgelehrte zum ehrbaren Bauernstand, denn sie waren nicht bloss nebenbei, sondern in der Hauptsache Bebauer der Erde. Ihre Nahrung war einfach und natürlich. Sie schuf eine gute, gesunde Grundlage, durch die das körperliche und geistige Gleichgewicht gewahrt wurde. Wer keine Beziehung zum fruchtbaren Erdreich besitzt, wer also noch nie einen Quadratmeter Boden bebaut hat, wer noch nie die Genugtuung erlebte, eine Pflanze in die Erde zu betten oder ihr gar einen Baum zum Wachstum anzuvertrauen, wer also kein Gramm seiner Nahrung aus eigenem Boden holen konnte, hat bestimmt weniger leicht, ein guter, verständnisvoller Staatsmann und Führer seines Volkes zu sein.

Wenn nur vorwiegend jene, die keine Beziehung zur Bebauung des Bodens haben, an die Regierung gelangen, dann entfaltet sich daraus eine Politik der Industrie und

der militärischen Macht. Völker der Vergangenheit, die in ihrer Blütezeit immer noch naturverbundene Menschen als Führer hatten, konnten sich länger auf der Höhe halten als jene, die nur auf Eroberungs- und Machtpolitik ausgingen. Zur Zeit Josephs übten bekanntlich die Hyksos die Herrschaft über Ägypten aus, und die damaligen Pharaonen waren als Hirtenkönige bekannt, auch trieben sie Ackerbau. Kein Wunder daher, dass Josephs Vorschlag, die sieben fetten Jahre gut auszuwerten, mit vollem Verständnis angenommen wurde. Neuerbaute Vorrathäuser nahmen die reichen Ernten während dieser Zeit auf. Dadurch war Ägypten während der nachherigen siebenjährigen Hungersnot in der Lage, nicht nur die eigene Bevölkerung, sondern auch die umliegenden Völker mit seinen reichen Vorräten vor dem Hungertode zu bewahren.

Herodot, ein bekannter Geschichtsschreiber des Altertums, äusserte sich einmal wie folgt: «Die Getreide essenden Völker sind durch Künste, Wissenschaft, Volks-

zahl, geistige und leibliche Bildung jenen weit voraus, die von Krieg, Jagd, Viehzucht und Fischfang leben.» Ein Rückblick in die Vergangenheit bestätigt uns, wie bereits erwähnt, dass die gesunde Grundlage eines im Aufstieg begriffenen Reiches in der Naturverbundenheit seiner Führer und Bürger wurzelte. Die Freude an der vorwärtsdrängenden Arbeit führte jeweils zum Erfolg. Griechen und Römer lebten zur Zeit ihrer Blüte vorwiegend von dem Ertrag des eigenen Ackerbodens, wobei das Vollgetreide eine grosse Rolle spielte.

Verweichlichung

Aber wenn der durch gesunde Lebensweise erlangte Wohlstand dahin führte, dass Naturverbundenheit und gesunde Lebensweise weichen mussten, um der Bequemlichkeit, steigender Genusssucht und Verweichlichung den Platz einzuräumen, dann sank die Volksgesundheit und mit ihr die Moral im täglichen und politischen Leben sehr rasch, denn Müssiggang geht in der Regel Hand in Hand mit dem Verfall guter Sitten. Eine verzärtelte Lebensweise hat immer auch eine Abkehr von der währschaften Naturkost zur Folge, denn was nicht verfeinert ist, ist auch nicht mehr willkommen. Feinmehle, Kuchen und andere Leckerbissen können das Ruchbrot und den kräftigenden Wert der Naturnahrung nie ersetzen. Ein typisches Beispiel ist die Einführung des Weissbrotes zur Zeit Ludwigs des XIV., der bekanntlich als Sonnenkönig bezeichnet wurde. Beurteilen wir dessen Leben jedoch von völlig neutralem Gesichtspunkt aus, also unberührt von der natio-

nen Verblendung seiner Zeit, dann können wir sehr leicht erkennen, dass er eine Sonne war, die nicht nur in Frankreich, sondern auch in ganz Europa viel Gutes verbrannte.

Auch unsere Kultur ist auf einem Höhepunkt angelangt, den man nicht wird halten können, weil er immer mehr von einer gesunden, naturgemässen Lebensweise abgeleitet. Die Liebe zur Natur und die Verbundenheit zur Scholle gilt mehr und mehr als altmodisch und unmodern, und so kommt es, dass das Bebauen des Bodens als zweitrangige Tätigkeit geschätzt wird. Einseitig geistigen Berufen räumt man den Vorzug ein. Auch die eintönige Fabrikarbeit, die keine besondere Ausbildung erfordert, besitzt, da sie dennoch gesicherten Verdienst einbringt, bei vielen grössere Anziehungskraft als irgendeine Stelle, die Verantwortung mit sich bringt. Immer grösser wird auch die Vorliebe der breiten Masse zur verfeinerten und somit entwerteten Nahrung. Heute leiden hauptsächlich viele Völker des westlichen Kulturkreises unter einer gewissen geistigen und physischen Verweichlichung. Es ist daher kein Wunder, wenn Auseinandersetzungen mit asiatischen Völkern nicht ohne weiteres zum erwünschten Ziele führen, sind diese doch infolge ihrer naturgemässeren Lebensweise im Ertragen grosser Schwierigkeiten durchschlagskräftiger. Eine einfache Lebensweise mit natürlicher Ernährung und harter Erziehung fällt oft mehr ins Gewicht als materieller Besitz und die grosse Überlegenheit technischer Hilfsmittel. Schon unsere Vorfahren haben dies bewiesen.

Wasserverunreinigung und Gift in der Nahrung

Vor 33 Jahren züchteten wir in unserem Labor Weinhefe. Die Hefekulturen wiesen jedoch bei der mikroskopischen Kontrolle der Hefe oft Wimpertierchen, sogenannte Flagelaten, auf. Lange suchten wir nach der Herkunft dieser Verunreinigung, ohne dass wir sie finden konnten. Plötzlich kam ich auf die Idee, die Ursache im Wasser zu suchen. Eine Nachprüfung be-

stätigte meine Vermutung, und ich setzte mich dieserhalb sofort mit der Behörde unserer damaligen Wohngemeinde in Verbindung. Die Erwiderung lautete, solch eine Ansicht sei gänzlich unmöglich, da die Gemeinde über gutes Quellwasser verfüge. Der St.-Galler Kantonschemiker half mir indes, meine Beobachtung zu beweisen. Als Folge forschte man der Sache