

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Seltsamer Pflanzenwechsel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553059>

#### **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:** 23.02.2026

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

beeinflussen lassen wie das erste Mal. Das ist ein überzeugender Beweis, dass auch die geistige Atmosphäre gut oder schlecht auf uns einwirken kann. Das Sprichwort sagt mit Recht: «Sage mir, mit wem du gehst, und ich will dir sagen, wer du bist.» Damit stimmen die Bibelworte überein, die kurz und bündig sagen: «Schlechte Gesellschaft verdirbt gute Gewohnheiten.» Das ist eine wichtige Warnung, die uns in kurzen Wörtern vor Augen führt, dass wir bei allen, mit denen wir Umgang pflegen wollen, wählerisch sein müssen.

Auf meinen Studienreisen in der Jugendzeit konnte es vorkommen, dass ich ausnahmsweise einmal in der dicken Atmosphäre einer Matrosenkneipe landete. Alles war dort in Rauch eingehüllt und der Dunst roch förmlich nach Alkohol, so dass ich mich jeweils rasch wieder verzog, denn ich hatte das Gefühl, schon allein durch diese Begegnung beschmutzt worden zu sein und mich dringlich waschen zu müssen. Ich begriff nicht, dass sich Menschen in einer solch verabscheuungswürdigen Atmosphäre scheinbar wohl fühlen konnten.

Auch die Ferienzeit ist dazu angebracht, eine gute Wahl zu treffen, um nicht enttäuscht zu werden, denn längeres Zusammensein mit Bekannten zeigt erst, ob man zusammenpasst und sich gegenseitig auferbauen kann. Nicht jeder weiss eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, und nicht jeder lässt sich von einem auferbauenden Geist anstecken.

### **Vorsicht bei Änderungen**

Sehr wichtig ist es auch, dass wir an

unserem Arbeitsplatz bei vollem Einsatz eine Atmosphäre der Befriedigung zu erzielen suchen. Auch da können wir nicht ohne weiteres eine Änderung vornehmen, um unsere Lage dadurch zu verbessern. Es gibt Bauernsöhne und Landwirte, die ihren Hof verliessen, um des gesicherten guten Verdienstes willen, und auch, weil sie im Geschäftsleben oder in der Fabrik täglich nur acht Stunden arbeiten müssen und den Feierabend auf diese Weise ungestört geniessen können. Aber schon nach kurzer Zeit kommen sich die meisten von ihnen als Löwe hinter Gittern vor. Die innere Unruhe ist schwer einzudämmen und der unbefriedigende Zustand zehrt an der Nervenkraft und belastet selbst das Gemüt starker Männer. Wer in solcher Lage glaubt, nicht mehr umkehren zu können, weil er die Brücken hinter sich abgebrochen hat, mag bei zweifelhaften Kameraden Trost suchen und sich dem Alkohol und noch schlimmeren Ersatzmitteln preisgeben, um schliesslich innerlich geknickt zu vereinden. — Ob ein Kanarienvogel im Käfig geboren wurde oder aus der Freiheit in den Käfig gelangte, ist sehr verschieden. Tiere, die zuvor die Freiheit kannten, leiden Qualen hinter Gittern, und ihr Dasein gleicht einem Schatten.

Gleicherweise geht es Menschen, die sich neuen Umständen nicht anpassen können. Sie sind und bleiben krank, wenn sie sich nicht aufraffen, um sich eine angenehme Atmosphäre nach ihren Bedürfnissen zu schaffen.

### **Seltsamer Pflanzenwechsel**

Manche Menschen mögen der Meinung sein, es sei bestimmt langweilig, längere Zeit durch einsame, abgelegene, womöglich sogar teilweise pflanzenarme Gebiete zu fahren. Wer aber die Natur mit offenen Augen undverständnisvollem Sinn betrachtet, findet auch dort immer wieder etwas Auffallendes, das ihn zu erfreuen vermag. So ist mir eine herbst-

liche Reise durch die weiten Flächen des sogenannten Wilden Westen Amerikas noch lebhaft in Erinnerung. Durch die farbenprächtige Gegend von Utah, durch das von Schluchten reich durchfurchte Colorado führte der Weg durch die weiten Ebenen Nevadas bis hinunter nach Südkalifornien, wo das sogenannte Imperial Valley den Beweis liefert, dass

sich die Wüste unter gewissen Bedingungen in fruchtbare Land umwandeln lässt. Wer diese endlosen Weiten einmal kennt, übersieht auch die überwältigende Schönheit der Natur in ihnen nicht, denn sie beeindruckt ihn stark. Oft zeigen sich am Horizont die Bergketten in zartem Farbenzauber und nähert man sich den zackigen Gebirgszügen, dann leuchten diese mit ihren weissen oder glühend roten Felsen förmlich auf. Mit ihnen wechselt das grauschwarze Lavagestein erkalteter Vulkane. Zwischen diesen Gebirgsgegenden liegen wieder weite Ebenen, die mehr oder weniger spärlich mit Wüstenpflanzen bewachsen sind. Auch sie hinterlassen bei uns einen ganz besonderen Eindruck. Oft steigt die kerzengerade Strasse hinan bis zum Horizont, wo man einen kleinen Gebirgszug überwinden muss, um erneut eine weitere endlos erscheinende Ebene vor Augen zu haben.

#### **Woran liegt es?**

Verwundert beobachtet der Naturfreund auf solcher Fahrt oft schon nach 10 bis 20 Minuten einen Wechsel im Pflanzenwuchs. Manchmal streckt sich eine silbergraue Wermutart kilometerweise in der Ebene aus. Dann wechselt sie wieder mit Kreosotstauden bis zum Gebiet, wo sich der Saguarokaktus ausgebreitet hat, der schliesslich vom Chollakaktus und den Josuatrees, also den sogenannten Josuabäumen, abgelöst wird. In den trockenen Flussläufen wechseln Tamarinden mit Sykomoren und Espen. Nach diesen sieht man wieder für eine Weile die kleinen, zähen Ziergeichen, und steigt der Weg etwas höher hinan, dann begegnet uns hauptsächlich Wacholder. Woran mag es nun liegen, dass auf einer Länge von 30 bis 50 km die Pflanzenwelt in ungefähr der gleichen Ebene so stark wechseln kann? Oberflächlich beurteilt, scheint die Bodenbeschaffenheit oft ganz die gleiche zu sein, ebenso die Höhenlage und die Sonnenbestrahlung. Aber gleichwohl kann sich, womöglich schon seit Jahrhunderten, da und dort die eine oder andere der erwähnten

Pflanzengruppen in Tausenden oder gar Zehntausenden von Exemplaren gleich einer Siedlung ausgebreitet haben.

Wenden wir uns einmal der Geologie zu, um des Rätsels Lösung zu finden, denn auch Geologen können sich mit Botanik befassen und uns daher womöglich richtig beraten. Im Granitgebirge werden wir andere Pflanzengruppen beobachten können als in Kalksteingegenden, auch wenn die verschiedenen Steinarten nur einige Kilometer von einander entfernt liegen. Im Westen Amerikas wechselt tatsächlich das Mineralreich immer wieder und erwirkt dadurch auch einen starken Wechsel im Reich der Pflanzen. Es war denn auch nicht erstaunlich, dass wir auf dieser Reise an vielen Bergwerken vorbeikamen, und zwar an solchen, die Kupfer, Eisen, Borax, Magnesium und einige andere Metalle fördern. Das gesamte Gebirge von Nord-, Zentral- und Südamerika ist sehr reich an Mineralschätzen. Oft begegnet man daher längs der Strasse Reklametafeln, die «land of many uses» anbieten, was bedeutet, dass das hier zum Verkauf empfohlene Land mancherlei Zwecken dienen kann.

#### **Die Frage der Bewässerung**

Grossartige Bewässerungsprojekte führten vor allem dazu, das Wasser des Coloradoflusses reichlich auszuwerten, so dass durch viele Stauseen Millionen von Hektaren Wüstenland fruchtbar gemacht werden konnte. Aber im Vergleich zu den riesigen Ländereien, die noch unbebaut sind und genau so aussehen wie zur Zeit, da sie den Indianern als Jagdgefilde und den Büffelherden als Weideflächen dienten, handelt es sich erst um ein kleines Gebiet, das dem Wüstenzustand dadurch abgerungen worden ist. Aber durch zielbewusste Verwendung des Wassers mit Hilfe technischer Geschicklichkeit und fleissiger Hände gelang es vorderhand, hier Millionen von Familien Brot und Heimstätten zu bieten. Das Vorhandensein von und der Mangel an Wasser sind selbstredend ebenfalls stark am Pflanzenwuchs beteiligt. Wenn daher der Prophet von jener Zeit, in der

Wasserquellen aus der Wüste und der Steppe hervorbrechen werden, voraus sehend spricht, verbindet er diese beglückende Begebenheit auch mit dem dadurch entstehenden Wechsel im Pflanzenreich, denn er erwähnt, dass sich die Wüste und das dürre Land freuen und die Steppe aufblühen würde wie eine Narzisse. Je nach den vorhandenen Mineralien, die sich alsdann durch den Wasserreichtum im Boden nutzbringend werden lösen können, wird sich auch die Pflanzenwelt zu entwickeln vermögen. Natürlich könnte heute schon in der Hinsicht durch Geschicklichkeit und

Fleiss in Anwendung technischer Möglichkeiten viel erreicht werden, wenn nur das moderne Kriegshandwerk nicht im Wege stehen würde, verschlingt dieses doch wie beispielsweise in Vietnam und durch die unermüdlichen Rüstungsbemühungen jene Mittel, die sich zum Aufbau segensreich auswirken könnten. Nun, so lange die Wüsten in ihrem Zustand verbleiben, wird sich auch die dortige Pflanzenwelt auf ihre Weise behelfen müssen, indem sich einzelne Pflanzengruppen strichweise nach den gebotenen Lebensverhältnissen bald da, bald dort ansiedeln und durchzuhalten suchen.

### Zucker

Immer wieder wiesen wir im Laufe der Jahre darauf hin, wie nachteilig der weisse Zucker für unsere Gesundheit ist. Auch der Rohzucker, der bereits mit Kalkmilch bearbeitet wird, ist nicht das, was wir aus dem Zuckerrohr erhalten sollten. Die Indianer bereiten einen Rohzucker, den sie Pilosillo nennen zu. Dies wäre das richtige Muster, das wir in genügend grossen Mengen sollten einführen können. Aber gerade daran hapert es, denn die Indianer finden es nicht für nötig, mehr Ware herzustellen, als sie für ihren eigenen Bedarf gebrauchen. Suchten wir auch schon jahrelang genügende Mengen dieses Zuckers bei uns einzuführen, ist dies leider doch noch nicht gelungen, wenn schon die Bemühungen nicht völlig aussichtslos sein mögen. Unserer Gesundheit würde es bestimmt zugute kommen, wenn es gelingen würde, diesen Zucker für die Schweiz in genügenden Mengen zu beschaffen.

In der Praxis haben wir mit weissem Zucker interessante Erfahrungen machen können. Bei Nierenkranken, die durch den Genuss von weissem Zucker immer Schmerzen erhielten, verschwanden diese regelmässig, wenn die Kranken den weissen Zucker und die daraus hergestellten Zuckerwaren völlig ausschalteten. Auch Menschen mit Kalkmangel müssen sich nicht wundern, wenn sie auf weissen Zucker und weisse Zuckerprodukte sehr schlecht ansprechen, da ihre Zähne ja

ohnedies schon in unerfreulichem Zustand sein mögen, und natürlich lässt auch ihr Knochenbau sehr zu wünschen übrig. Es ist daher umständlicher äusserst zu begrüssen, wenn besonders unsere kleinen Schleckmäulchen, die gerne etwas Süßes geniessen, nicht auf Zuckergüter, die aus weissem Zucker hergestellt sind, angewiesen sind. Nach meinen Anregungen hat die Vitalbrot AG nun ein Birnenbrot hergestellt, das keinen Industriezucker enthält und völlig naturrein ist. Ausser Birnen, Weinbeeren, Nüssen wird zu seiner Herstellung Vollkornmehl verwendet, und gesüßt ist es nur mit Honig.

Bei den Birnen, die zur Anwendung gelangen, handelt es sich um die dunkeln, die nach alter Bauernart getrocknet sind. Man legte diese Trockenbirnen früher in Wein und verwendete sie erfolgreich bei Blutarmut. Die Weinbeeren sind unbehandelt. Sie beschaffen uns den wertvollen Traubenzucker. Baumnüsse wirken günstig auf die Darmtätigkeit. Auch der Leber sind sie bekömmlich. Bereits erwähnten wir neben dem natürlichen Trauben- und Fruchtzucker auch noch den Honig, der das Süßen vervollständigt. Ein solches Birnenbrot stillt das Süßigkeitsbedürfnis und ist daher besonders für die Kinder günstig. Es eignet sich infolgedessen ausgezeichnet als schmackhafte Zwischennahrung in den Schulsäusen.