

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 27 (1970)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Die Ernährungsmöglichkeit der Erde  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969683>

### **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:** 29.12.2025

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



Sorge sind, weil diese Erkrankung dort ein grosses Problem darstellt. Es ist dies um so mehr erstaunlich, wenn man an die Vorzüge der Sauna denkt. Diese gehört doch eigentlich gewohnheitsmässig zur finnischen Lebensweise und da sie bekanntlich regenerierend auf die Gefässe einwirkt, müssen greifbare Gründe vorliegen, dass die Statistiken keine besseren Ergebnisse vorzeigen können. Leider belastet in Finnland der Alkohol einen Teil der Bevölkerung stark. Ob dieser Nachteil einen solch bedeutenden Einfluss ausübt, wie einige Ärzte glauben, konnte ich nicht feststellen. Hingegen bin ich auch in der Hinsicht überzeugt, dass in Finnland die Ernährungsweise zu sehr einseitig ist, so dass sie auch beim Entstehen von Gefässleiden eine Hauptrolle zu spielen vermag. Je mehr Gelegenheit sich mir bot, die Verhältnisse in diesem interessanten Lande zu studieren, um so mehr wurde ich in meiner Schlussfolgerung überzeugt. Ragnar Berg, der als Schwede ebenfalls Skandinavier war, beanstandete immer eine Ernährung mit zuviel säure- und zuwenig basenüberschüssigen Nahrungsmitteln. Zuviel Eiweiss und Fett, dagegen aber zu wenig vitalstoffreiche Gemüse und Früchte ist eine Ernährungsweise, die das gesundheitliche Gleichgewicht nicht beachtet. Da in Finnland leider auch zuviel mit chemischen Massivdüngern gearbeitet

wird, trägt auch dieser Umstand dazu bei, dass der Gehalt der Agrarprodukte sich ebenfalls nach der sauren Seite hin verändert. Ich habe dies schon vor 40 Jahren als gelehriger Schüler von Ragnar Berg kennengelernt. Dieser gründliche Forscher hat schon damals nachgewiesen, dass sich Agrarerzeugnisse, die mit Superphosphaten und anderen Massivdüngern gezogen worden sind, in der Analyse ein anderes chemisches Ergebnis vorzeigen als biologisch gepflegte Produkte, denn bei unrichtiger Düngung weisen die Agrarerzeugnisse statt eines Basenüberschusses eher einen Säureüberschuss auf. Als natürliches und gesundes Volk erwartet man bei den Finnen gar keine solch abnormal ausgeprägte Häufigkeit der Gefässleiden. Zwar haben auch wir in einigen Gebirgsgegenden der Schweiz ähnliche Verhältnisse, und zwar ebenfalls überall da, wo einseitige Ernährung mit vorwiegend Eiweiss, Fett und teilweise raffinierter Kohlehydratnahrung vorherrscht, während die Gemüse- und Fruchternährung zu kurz kommt. In der Regel gibt man jedoch solche Ernährungsfehler nicht gerne zu, wenn sie überhaupt bekannt und beachtet werden. Sicher ist jedoch, dass eine entschiedene Umstellung zu vollwertiger Naturkost sowie eine streng biologische Bearbeitung des Kulturlandes eine erfreuliche Wendung zum Guten haben wird.

## Die Ernährungsmöglichkeit der Erde

Das Hungergespenst zieht über grosse Teile der Erde. Sollte es denn nicht möglich sein, dass uns diese mit ihrem Ernteüberfluss reichlich zu ernähren vermag? Wenn ich an die grossen Urwälder in Südamerika, vor allem im Amazonasgebiet denke, wenn ich mich der Urwälder Afrikas und Asiens erinnere, die ich ebenfalls mit eigenen Augen gesehen habe, ja, wenn ich alle diese weiten Gebiete zusammenrechne, dann darf ich ohne Übertreibung behaupten, dass bei Urbarisierung dieses jungfräulichen Bodens sicher noch 1 Milliarde Menschen davon leben

könnten. Dies wären also genau so viele Menschen, wie im Jahre 1830 auf der ganzen Erde lebten. Heute haben wir jedoch bereits 3,6 Milliarden Erdbewohner zu verzeichnen und ungefähr alle 30 Jahre verdoppelt sich bei der heutigen Vermehrung die Menschheit, so dass wir in etwa 30 Jahren mit 7,2 Milliarden Menschen zu rechnen hätten. Heute gibt es in Indien und Afrika bei einer Verminderung der Ernte bereits schon Millionen Menschen, die verhungern. Leider müssen wir auch noch bedenken, dass grosse Gebiete, die früher fruchtbar waren, zu Ödland



und Wüste geworden sind, und zwar ein Vielfaches mehr als man der Wüste durch fleissige Pionierarbeit wieder abgerungen hat. Wieviel Bemühung und Fleiss würde es daher kosten, wollte man in der benötigten, kurzen Zeit die Erde so erfolgreich kultivieren, dass sie der Ernährungsfrage trotz Vermehrung gewachsen wäre? Eine weitere Frage wäre noch zu beantworten, wollte man aus den grossen Urwäldern Kulturland bereiten, denn noch kann man nicht ohne weiteres ermessen, inwiefern dadurch das Klima betroffen würde, um sich vielleicht ungünstig zu verändern. Wir können uns wirklich nicht vorstellen, was ein Kind, das heute zur Welt kommt, mit 60 Jahren auf der Erde vorfinden würde, denn dann wären bereits 14 Milliarden Menschen zu ernähren. Sollte es gar ein Alter von 90 Jahren erreichen können, was kaum möglich wäre, dann wäre die Zahl der Erdbewohner bereits auf 28 Milliarden angestiegen. Jeder Wissenschaftler hält diese Aussicht für völlig unmöglich, denn schon 7 Milliarden scheinen nach Ausnützung aller Möglichkeiten das Maximum zu sein. Mehr dürfen wir nach wissenschaftlichen Berechnungen unserer Erde nicht zumuten.

#### **Aussichtslosigkeit oder Hoffnung?**

Mag sich auf diese Weise für die nächsten 30 Jahre auch das Ernährungsproblem

noch lösen lassen, sind doch immerhin noch andere Nachteile zu bedenken, denn eine zusätzliche Schwierigkeit bildet die Vergiftung von Wasser, Luft und Erdboden. Die meisten Menschen stehen diesen realistischen Tatsachen trotz all den warnenden Berichten forschender Wissenschaftler fatalistisch gegenüber. Auf alle Fälle sind sie ratlos. Nicht einmal ein vernünftiger Vorschlag steht ihnen zur Verfügung, um dieses Problem mutig angreifen, geschweige denn lösen zu können. Schlimm, sehr schlimm sieht es also aus. Wie gut, dass jene Macht, die bis jetzt im Universum genaueste Ordnung innehielt, ob unserer Ohnmacht nicht verlegen wird. Ihr Auftrag an das erste Menschenpaar und später, nachdem die Erde von Gesetzlosigkeit gereinigt worden war, an Noah, war keineswegs das, was die Menschheit heute erreicht hat, denn er lautete bloss, die Erde zu füllen, nicht aber zu überfüllen. Wenn nun der Mensch vor einer Katastrophe steht, die er selbst nicht abwenden kann, sollte er wenigstens kleinlaut zugeben, dass er über keine Abhilfe verfügt. Statt dessen lehnt er jede hoffnungsvolle Aussicht ab, und damit er der Überlegene bleiben kann, hat sich ein Grossteil der Menschheit nach der Behauptung gerichtet, Gott sei tot. Wie schlimm wäre es dann um unsere Daseinsmöglichkeit bestellt? Statt dessen lacht der Erhabene über die Torheit der Men-

## **Ein Buch als Geschenk**

kann Ihren Freunden im In- und Ausland bestimmt mehr Freude bereiten und für das praktische Leben dienlicher sein als teure Gegenstände, die oft wenig praktischen Nutzen in sich bergen.



Auch wir wollen unsere Abonnenten in ihrem Bemühen, Wertvolles zu schenken, dieses Jahr erneut unterstützen, indem wir unser Buch «Der kleine Doktor » (neue, vergrösserte Auflage) verbilligt abgeben. Bedienen Sie sich des umstehenden Gutscheines.

Ausschneiden und einsenden an **Verlag A. Vogel, 9053 Teufen AR**



schen, deren Weisheit wirklich am eigenen Unvermögen zerschellt. Jene hingegen, die sich durch das Vermächtnis göttlicher Gedanken unterweisen lassen, haben für unsere Zeit schon längst die Erfüllung göttlicher Prophezeiungen wahrgenommen. Sie erwarten daher den reinigenden Akt zum Wohle unserer Erde,

denn noch immer ist sie sein Eigentum, das er sich zur paradiesischen Wohnstätte des Menschen ausersehen hat. Wenn daher noch Hoffnung für das Menschengeschlecht bestehen soll, ist es durch die Erfüllung jener göttlichen Verheissung, die uns mit Bestimmtheit erklärt: «Ich mache alles neu!»

### Stechpalme, Ilex aquifolium

Wenn wir im Winter durch einen Laubwald mit viel Buchen wandern, ist uns die Stechpalme mit ihren saftig grünen Blättern ein Trost im kahlen Gehölz. Sie gedeiht nicht nur bei uns, sondern auch in den Mittelmeerländern bis hinauf nach Schottland und östlich über Kleinasien bis über das Kaspische Meer hinaus. In all diesen Gegenden trifft man die Stechpalme in ihrem immergrünen Kleide an. Im Halbschatten gedeiht sie und wächst nur langsam. Bis jetzt sind über 300 Ilexarten bekannt. Auch der Maté-Tee gehört in diese Familie. Wie von allen Ilexarten sagt man auch von diesem, er helfe harnsaure Stoffe ausscheiden, sei also gegen rheumatische Leiden sehr empfehlenswert. Der Tee aus unseren schönen Stechpalmen ist als altes Bauernmittel gegen Fieber bekannt. Die schönen, roten Beeren der Stechpalme dienen den Vögeln zur Winterszeit als Nahrung, für uns Menschen

dagegen sind sie giftig. Sie schmecken zwar nicht schlecht, weshalb man die Kinder gut unterrichten muss, dass sie sich nicht danach gelüsten lassen, denn ihr Genuss kann ernstliche Vergiftungsercheinungen zur Folge haben. Die Tinktur aus diesen Beeren ist indes gleichwohl ein ausgezeichnetes Mittel zur Stärkung der Herzmuskeln. Sie soll in etlichen Ländern sogar mit Erfolg gegen Epilepsie Verwendung finden, ähnlich, wie dies bei der Eichenmistel Laurus der Fall ist. Auch Cardiaforce, das als allgemeines Stärkungsmittel sehr beliebt ist, enthält etwas Tinktur der Stechpalmenbeeren. Es mag zwar viele eigenartig anmuten, dass Beeren, vor denen man sich hüten muss, weil sie giftig sind, in Form einer Tinktur und in der entsprechenden Dosis günstig zu wirken vermögen, aber die Naturgesetze geben uns oft solche Rätsel zum Lösen auf, man muss sie nur verstehen.

## Gutschein

**Fr. 2.-** für den verbilligten Bezug des Buches «Der kleine Doktor» (neue vergrösserte Auflage, 864 Seiten, Fr. 23.- statt Fr. 25.-)

Name: .....

Adresse: .....

**Nur für Abonnenten gültig bis 31. Dezember 1970.** Einzusenden mit deutlich geschriebener Adresse direkt an **Verlag A. Vogel, 9053 Teufen AR**