Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 5

Artikel: Sehnsucht nach den Tropen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552362

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: 09.12.2025

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

so dass tatsächlich keiner der Anwesenden, mochte er noch so geschult sein, das Masshalten auch nur für sich im Stillen erwog. Ich aber überlegte mir die Gefahr, in die ein solcher Körper als wertvolles Gefäss eines noch wertvolleren Geistes dadurch versetzt wurde, nur weil eben dieses Masshalten keine Beachtung fand. Leider stellt sich durch solche Unbedachtsamkeit der unerwartete Zusammenbruch nur allzuoft und allzufrüh ein, so dass das wertvolle, durch viel Mühe und Erfahrung gesammelte Wissen alsdann niemandem mehr dienen kann.

Bei allen möglichen Gelegenheiten können wir dem Segen des Masshaltens, aber auch den schlimmen Folgen der Unmässigkeit begegnen. So erinnere ich mich noch lebhaft an eine diesbezügliche Begebenheit in Kenja. Eines Abends hatte ich nämlich Bekannte aus Nairobi zum Essen in ein Chinesenrestaurant eingeladen. Da eine der Frauen chinesische Nahrung sehr liebte, hatte sie nun hier Gelegenheit, sich gründlich sattzuessen, denn wirtschaftlich war sie selbst nicht in der Lage, sich oft eine solche Möglichkeit zu verschaffen. Da die Chinesen in der Regel grosse Portionen geben, konnte sie sich daran bereits gütlich tun, doch sie merkte nicht, dass das für sie völlig genügte, denn sie ass auch noch den Rest unserer Portionen auf, und das war entschieden zuviel für sie, denn sie fühlte sich sehr bald äusserst elend. Hätte sie Masshalten können, wäre dieses bedauerliche Nachspiel nicht in Erscheinung getreten. Aber eben, wer sich nicht zu beherrschen weiss, hat mit dem Nachsehen zu rechnen.

Wenn Frauen über eine stete Gewichtszunahme zu jammern haben, ist dieser Umstand nicht immer auf eine mangelhafte Drüsentätigkeit zurückzuführen, denn in den meisten Fällen fehlt es am Masshalten beim Essen. Dabei ist besonders das Bedürfnis nach Süssigkeiten zu gross, so dass es allzuschwer erscheint, sich ihrer zu enthalten, obwohl sie die Gewichtszunahme wesentlich unterstützen. In solchem Falle sollte man wenigstens zu süssen Früchten, vormerklich zu naturreinen Trockenfrüchten, Zuflucht nehmen, denn sie sättigen rasch und haben nicht die gleiche Wirkung wie künstliche Süssigkeiten.

Masshalten als Lebensregel

So sollte man stets darauf bedacht sein, sich im Masshalten zu erziehen, was uns selbst in alten Tagen noch zugute kommen kann. Bei der Arbeit wie beim Vergnügen, beim Essen und Trinken, ja sogar bei Heilanwendungen kann man sich durch Masshalten vor vielen Unannehmlichkeiten bewahren. So ist auch beim Sonnen- und Meerbaden eine gewisse Zurückhaltung geboten, wenn man sich nicht gefährden will, denn alles, was in der Hinsicht zuviel ist, kann uns schädigen. Wenn die Selbstbeherrschung nur so leicht wäre, dann könnten wir vielen Leiden entgehen! Aber besonders heute lässt man sich lieber über Gefahren hinwegtäuschen, sonst stünde es besser mit unseren allgemeinen Lebensaussichten. Für viele ist der Rat des Masshaltens ein lästiger Gesang, möchten sie doch in vollen Zügen ohne Einschränkung geniessen, und so verrammeln sie sich den Weg zu gesundem Glück, der nur auf dem Pfad des Masshaltens erreicht werden kann.

Sehnsucht nach den Tropen

Es ist eigenartig, dass viele Bewohner der gemässigten Zone ein starkes Verlangen nach den Tropen in sich verspüren. Entspringt dieses wohl dem Interesse an den dortigen Verhältnissen, oder ist es ein Fluchtversuch, um aus dem Kreise scheinbar engherziger Verbote und Verordnungen in grosszügigere Freiheit gelangen zu können? Es mag auch sein, dass sich jemand die Tropen in landschaftlichem Zauber ausmalt, dass er Einsamkeit und Zurückgezogenheit sucht oder vielleicht um-

gekehrt auch ein mehr abenteuerliches Leben, das seinen Wagemut und Unternehmungsgeist befriedigen sollte. Er mag sich womöglich nach Wärme sehnen, dabei aber vergessen, dass der tiefe, geheimnisvolle Urwald mit seinem immergrünen Pflanzenwuchs überaus reich an Feuchtigkeit sein kann, und nicht allen ist die feuchte Hitze bekömmlich, noch weniger die gefährliche Moskitoplage, die mit ihr im Gefolge steht. Aber die breiten Flüsse, die seit Jahrtausenden ungezähmt den Urwald durchziehen, mögen die Abenteuerlust anregen, denn die Vorstellung, in einem Kanu auf ihnen dahinzugleiten, ist für manchen verlockend.

In den Tropen sollte man auch eine gewisse Beziehung zur Tierwelt haben, lebt diese dort doch noch in ihrer Unbefangenheit nach uralten Gesetzen und Bräuchen zusammen. Aber auch die Menschen, die dort heimisch sind, fordern unsere Aufmerksamkeit, denn die andern Verhältnisse, in denen sie leben müssen, liessen andere Sitten und Gebräuche entstehen, und dies alles trägt dazu bei, dass sich ihr Seelenleben grundverschieden von dem unseren zu gestalten vermochte. Dass sie einer anderen Rasse angehören, zeigt ihre andere Hautfarbe, und wenn wir dieserhalb gegen sie voreingenommen sind, wird uns dies kein schönes Verhältnis zu ihnen sichern. Viel besser wäre es, wir versuchten ihnen Freund und Kamerad zu sein, indem wir ihnen zu helfen gewillt sind, insofern sie diese Hilfe benötigen, denn nicht die weisse Rasse schafft die Überlegenheit, sondern die Güte, mit der wir unseren farbigen Brüdern begegnen. Das ist die Grundlage, die uns den strengen, heimatlichen Massstab mildern lässt, denn wir werden in diesen fremden Ländern mit anderen Voraussetzungen und Verhältnissen zu rechnen haben.

Es wird daher gut sein, wenn wir uns als Farmer bewusst sind, dass wir ganz anderen Arbeitsmethoden begegnen werden als zu Hause, und vor allem wird auch die Arbeitsintensität verschieden sein. Wer hingegen als Missionar zu wirken gedenkt, kann mithelfen, frühere Fehler auszumerzen, denn in der Vergangenheit hat sich auf diesem Gebiet oft selbstisches, ja sogar machtpolitisches Streben geltend gemacht und so zu Spannungen und Disharmonien zwischen der farbigen und weissen Bevölkerung geführt, wohingegen biblische Grundsätze, in die Tat umgewandelt, dies entschieden verhindern werden.

Anwendung notwendiger Kenntnisse

Wer in den Tropen aufbauende Arbeit zu leisten gedenkt, ist besser daran als jener, der nur seine Luftschlösser verwirklichen möchte, denn so leicht, wie es scheinen mag, ist das Leben in den Tropen nicht. Lassen wir nur einmal all die schlimmen Krankheiten, die uns begegnen können, an uns vorüberziehen. Wenn wir sie kennen, werden sie uns weniger erschrecken, als vielmehr vorsichtig sein lassen, und dies ist grundlegend wichtig. Wer in Symptomen und Behandlungsmethoden verschiedener Krankheiten bewandert ist, kann andern helfen und mit Rat und Tat beistehen. Wenn auch die tropischen Länder manch unbekannte Schönheiten aufweisen mögen, wenn gewisse Verhältnisse leichter zu sein scheinen, hat man vor allem die erste Zeit hindurch doch mit gewissen unbekannten Schwierigkeiten zu rechnen, so dass man seinen besten Durchhaltewillen einspannen muss, bis man sich gesamthaft dem neuen Lebensrhythmus angepasst hat. Ein, zwei Jahre mögen vergehen, bis man sich gewiss sein mag, ob man in die Tropen passt oder nicht. Wenn wir wirklich zu bleiben gedenken, sollten wir nicht einen zu frühen Aufenthalt in der alten Heimat planen, denn wir mögen noch nicht völlig gegründet sein, um es nachträglich erneut mit dem Leben in den Tropen aufnehmen zu wollen. Klüger handelt jener, der sich jahrelang am neuen Wohnort gründlich einlebt. Die heimatlichen Verhältnisse werden ihm dann eher befremdend anmuten, so dass er sich nicht mehr mit ihnen abfinden kann und sein

Heimweh daher diesmal den Tropen zugewendet ist.
Dass diese Wendung nicht ausgeschlossen ist, zeigte mir eine Begebenheit mit einem Engländer, der nach zwanzigjährigem Aufenthalt in Kenya versucht hatte, in seiner alten Heimat wieder Fuss zu fassen, aber, wie er selbst erklärte, konnte er dort keine Ruhe finden. Erneut traf er daher in Nairobi ein, um mit einem Jeep in die Wildnis zurückzufahren, wo er von den Schwarzen, mit denen er einträchtig zusammengearbeitet hatte, mit Jubel empfangen wurde. Er hatte das Land seiner Wahl mit all seinen Vor- und Nachteilen so lieben gelernt, dass er es mit seinem neuen, sinnvollen Wirkungskreis keineswegs mehr missen konnte, war es doch seine zweite Heimat geworden.
Wenn wir die Tropen mit ihren Gefahren kennen, verlieren sie allfällige Schrekken. Wir können dort bestimmt einen Überschuss an Unternehmungsgeist nützlich verwerten, wenn wir ihn sinnvoll anwenden, statt ihn nur selbstischen Zwekken zur Verfügung zu halten. Auch die Berge und das Meer sind nicht ohne Gefahren, und wenn sie uns nicht das Leben kosten sollen, müssen wir sie kennen und umgehen, ebenso verhält es sich mit den Tropen. Wenn ich bei meinen dortigen Aufenthalten lebensgefährlichen Lagen begegnete, waren diese zumeist auf Unkenntnis der wahren Sachlage zurückzuführen. Darum ist es angebracht, sich mit den notwendigen Kenntnissen auszustatten, helfen uns diese doch, mit der richtigen Besonnenheit vorzugehen, um das Leben nicht unnütz aufs Spiel zu setzen.

Aus dem Leserkreis

Erfolgsbericht von Naturmitteln
Aus Österreich ging uns kurz vor Abschluss des letzten Jahres von einer dankbaren Patientin mit Gefolgschaft folgendes Schreiben zu: «Vor nicht gar langer Zeit besuchte ich wieder einmal die zwei Frauen in Sulzberg. Beide haben durch Ihre grosse Hilfe und Ihre guten Medikamente die Gesundheit wieder bekommen. Frau B. hatte immer Karfunkel und spürt seither nie mehr etwas. Frau G., Mutter von 8 Kindern, wurde ebenfalls von einem schweren Ischiasleiden geheilt. Beide lassen sich für Ihre Hilfe herzlich bedanken. Herr H. aus meinem Wohnort hatte in der Achsel jahrelang Schmerzen, doch auch er ist durch Ihre Hilfe mit den Medikamenten und dem rohen Kartoffelsaft ebenfalls geheilt worden. Alles fühlt sich glücklich, wieder ohne Schmerzen arbeiten zu können.
Auch meinerseits herzlichen Dank. Den Bänderriss an meinem Fuss haben Ihre Wallwurztinktur sowie die Urticalcin-Tabletten anfangs des Jahres gänzlich geheilt, so dass ich nicht einmal den Wetterumschlag spüre.»
Es ist begreiflich, dass Kranke, die durch Befolgung einfacher Ratschläge mit entsprechenden Naturmitteln wieder völlig genesen und arbeitsfähig werden konnten, dies auch dankbar wertzuschätzen wissen. So empfehlen sich erfolgreiche Pflanzenmittel und natürliche Anwendungen von einem zum andern, und es ist lobenswert, dass es noch immer geduldige Patienten gibt, die der bewährten Heilweise der Natur ihr volles Vertrauen schenken. Aber im Grunde genommen entspricht es vernünftiger Überlegung, wenn man zu jener Hilfe greift, die völlig harmlos ist und somit ohne schädigende Nebenwirkungen eine Krankheit völlig auszuheilen vermag.

Biochemischer Verein Zürich

Einladung zum öffentlichen Vortrag
vom Mittwoch, 19. Mai, um 20 Uhr
im Restaurant Rütli, Zähringerstr. 43.

Herr Nussbaumer spricht über das Thema «Hautkrankheiten»