Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 30 (1973)
Heft: 11

Artikel: Hunger
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554958

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: 08.08.2025

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

Bis jetzt sind wir verschont geblieben von dem, was man Hungersnot nennt. Zwar gab es während der beiden Weltkriege mancherlei Einschränkungen und besonders hatten darunter die Bewohner der kriegführenden Staaten zu leiden. Noch heute erklären uns Frauen, die jene Zeit miterlebten, sie hätten zuvor nicht geraucht, der Hunger habe sie dazu getrieben, weil sie dadurch das Hungergefühl überbrücken konnten. Die Hungerzeiten verschwanden zwar, aber die Gewohnheit des Rauchens liess sich nicht mehr eindämmen, sondern nahm in unheilvollem Masse überhand.

Während wir nun wieder am vollgedeckten Tische sitzen können, vernehmen wir dann und wann durch Radio und Fernsehn, dass der Hunger in Indien und anderen fernöstlichen Ländern unter der Bevölkerung jährlich seine Millionen von Opfern fordert. Nun hören wir aber neuerdings auch dann und wann Berichte an, die die Frage in uns laut werden lassen, ob nicht auch wir uns eines Tages werden bescheiden müssen und womöglich mit weniger als der Hälfte des heutigen Nahrungsmittelquantums auszukommen haben? Aus der Luft ist diese Frage nicht gegriffen, wenn man einen Vergleich zwischen der Zeit von heute und vor 20 Jahren zieht. Damals gab es in den USA noch grosse Vorratslager, und auch in anderen Erzeugungsländern war es ebenso. Es kam zeitweise sogar vor, dass man gute Nahrungsmittel vernichtete, um die Preise nicht allzutief sinken zu lassen.

Erstaunlicher Wechsel

Heute sind nun aber all diese Reservelager leer. Selbst das reiche Amerika hat bereits Mangel an verschiedenen Produkten, vor allem an Rindfleisch. Im Mississippigebiet traten Ueberschwemmungen auf, und zwar in einem Ausmass, wie noch nie. Jene Gegend ist der sogenannte Brotkorb der Vereinigten Staaten, weshalb der entstandene Schaden dahin führen kann, dass weitere Nahrungsmittel noch knapper werden mögen. Nebst den Unwetterkatastrophen sorgten auch Zustände ungewöhnlicher Dürre zu weiterer Verschlimmerung der allgemeinen Lage. All dies verminderte die Gesamtproduktion auf der ganzen Erde derart, dass alle Länder, sogar Russland und China, Mangel an notwendigen Nahrungsmitteln aufweisen. Auch dieses Jahr wird Indien mit einem Bevölkerungszuwachs von 12 bis 14 Millionen aufwarten, und wie man diesem Problem gerecht werden soll, weiss auch Frau Indira Gandhi nicht. Ein berühmter Wirtschaftsspezialist, der den Auftrag erhielt, einen Weg zu suchen, wie man das vom Hunger bedrohte Kalkutta retten könne, fand keinen anderen Ausweg für diese Stadt als, wie er kategorisch sagte, nur die Atombombe. Dies alles mag auch uns sehr betrüblich und bedrängend vorkommen, aber gleichwohl berührt es verhältnismässig nur wenige, weil ja all dies so weit entfernt von uns liegt. Viel eher sorgt man sich bei uns wegen einer unerwünschten Gewichtszunahme als um die Frage, wie man Millionen Menschen vom Hungertod bewahren könnte. Nach den vorliegenden Umständen zu schliessen, ist die Aussicht gering, der Bevölkerungsexplosion Halt zu gebieten. Wie wird wohl diese zusätzliche Belastung der Ernährungslage gemeistert, wenn womöglich noch weitere Missernten und Unwetterkatastrophen den Ernteertrag der grössten Produktionsländer gefährden? Auch bei uns können all diese ungünstigen Umstände schliesslich eine Nahrungsmittelknappheit zur Folge haben, ja es kann unter Umständen sogar so weit kommen, dass der Hunger selbst in unsere Nähe rücken mag. Einige Physiker mögen die Atombombenversuche beschuldigen, dass sich solch ungewöhnliche Stürme und Unwetterkatastrophen einstellen konnten, während wieder andere Wissenschaftler behaupten, es sei dies unmöglich. Dies soll allerdings mehr zu unserer Beschwichtigung dienen, damit wir weniger Grund finden, jene Nationen, die wiederholte

Atombombenversuche durchführen, nicht noch mehr zu verurteilen oder sie dieserhalb sogar haftbar zu machen suchen.

Nahrungsmittelknappheit

So viel ich mich noch erinnern kann, hat man während des ersten Weltkrieges schätzungsweise pro Kopf ungefähr 25–30% weniger Nahrung eingenommen als heute. Der allgemeine Gesundheitszustand war damals aber nicht etwa schlechter, eher war das Gegenteil der Fall, gab es doch prozentual weniger Zuckerkranke, weniger Gefässleiden und auch weniger Krebs. Allerdings war damals die Nahrung noch natürlicher und die Umweltverhältnisse noch bedeutend unverdorbener, also gesünder. Würde bei uns in Europa, vor allem in Zentraleuropa, 50% weniger Nahrung zur Verfügung stehen, dann sähe man sich bereits veranlasst, von einer Hungersnot zu sprechen und viel darüber zu schreiben. Aber bei richtiger Einteilung würde dieserhalb kein einziger Europäer verhungern müssen.

Wie gut wäre es, wenn die Behörden so klug wären und in einem solchen Falle die raffinierte Nahrung zu verbieten suchten! Man würde dann die vitamin- und nährsalzreichen äusseren Schichten der Getreidearten nicht mehr dem Vieh verfüttern, sonder sie als Vollkornprodukte uns Menschen zugute kommen lassen, was viel zur besseren Ernährung und Sättigung beitragen würde. Richtig überlegt könnte man gewissermassen ironisch schlussfolgern, dass die erwähnte Hungersnot für Europa eigentlich ein Segen darstellen könnte, weil man gesundheitlich mehr Nutzen als Schaden daraus ziehen würde.

Natürlicher Ausweg

Man vergisst auch sehr leicht, dass man Vitamin- und Mineralstoffmangel mit Hilfe verschiedener Naturerzeugnisse decken kann. Wildfrüchte wie Hagebutten, Sanddornbeeren sowie Berberitzen nebst verschiedenen Wildkräutern vermögen den erwähnten Mangel auszugleichen. Bei Blutarmut, Kalk- und Eisenmangel kann man sich erfolgreich gewisser Pflanzen bedienen, indem man sich Brennesseln beschafft sowie Sauerampfer, wilden Spinat, ja sogar Klee, vor allem den Luzernaklee. Je nach der Art dieser Kräuter kann man sie als gedämpftes Gemüse zubereiten; auch in Salatform lassen sie sich verwenden oder aber fein gehackt als Beigabe zu Salaten und Suppen. Einem Eiweissmangel müsste man mit dem Anbau von Sojabohnen zu begegnen suchen. Wie ich bei Naturvölkern beobachten konnte, spielen auch die Schnecken als Eiweissnahrung eine ergänzende Rolle. Bereits sind bei uns die Weinbergschnecken zur Delikatesse geworden. Im Notfall könnte man auch die Schnecken ohne Häuschen wegen ihres ebenso guten Eiweisses zu Ernährungszwecken verwerten. Dieser Gedanke mag uns allerdings vorläufig noch befremden. Auch mir kam bei den Naturvölkern manche Nahrung anfangs nicht einladend vor, bin ich doch gewohnt, mich zu Hause vegetarisch zu ernähren. Hilft uns aber eine zuvor ungewohnte oder gar abstossende Speise unser Leben zu erhalten, dann gewöhnt man sich meist daran, und mit der Zeit wird sie uns zur Selbstverständlichkeit.

Fürsorgliche Vorratshaltung

Obwohl ich im Grunde genommen kein Schwarzseher bin, sondern immer wieder versuche, einen erspriesslichen Ausweg zu finden, lässt es sich doch nicht abstreiten, dass alle bestehenden Probleme heute schwer zu lösen sind. Unser Weltsystem leidet unter Symptomen, die beweisen, dass die Nahrung in den nächsten Jahren sehr knapp werden kann, und zwar auf der ganzen Erde. Es zeugt daher von richtiger Vorsorge, sich etwas Vorräte anzulegen. Dies sollte vor allem in Form von Vollgetreide geschehen. Weizen- und Roggenkörner halten gut, wenn man sie trokken lagert und vor Mäusen und Motten sichert. Auf diese Weise kann man sie sich ohne Werteinbusse jahrzehntelang erhalten. Sinnlos aber wäre es, würde man Mehl, vor allem Weissmehl lagern. Auch weisse Teigwaren kommen als Notvorrat nicht in Frage. Mehl verliert ohnedies an

Wert, auch kann es verderben, und weisse Teigwaren sind als reine Stärkenahrung in Zeiten allgemeiner Nahrungsknappheit zu wenig gehaltvoll, als dass sie für uns von Nutzen wären. Empfehlenswert ist dagegen der Honig, da er sich bei guter Lagerung jahrzehntelang ohne Wertverminderung hält. Günstig sind auch Trockenfrüchte und Trockengemüse, wobei man allerdings der Lagerung und dem Schutz vor Insekten sorgfältige Beachtung schenken muss, sollen die Vorräte wirklich einwandfrei bleiben. Es könnte sonst vorkommen, dass man nach Verlauf von zwei Jahren, wenn man ein Kistchen von getrockneten Weinbeeren öffnet, statt der Früchte nur noch braunes Pulver vorfindet, weil die Milben so sehr zu hausen vermochten, dass dies alles ist, was von den Früchten übrig blieb. Als Deckung des Eiweissbedarfes eignet sich vor allem die Sojabohne zur Vorratshaltung.

Empfehlenswerte Einstellung

Es würde sich jetzt schon lohnen, könnte man sich angewöhnen, mit kleineren Nahrungsmengen auszukommen. Dies wäre eine gute Vorübung für Zeiten der Knappheit, auch würde sich dies bereits heute zu unserem gesundheitlichen Vorteil auswirken. Eine bessere Auswertung der Nahrung erlangt man auch durch langsames Essen und gründliches Kauen, weshalb man dadurch gut mit kleineren Mengen auskommen kann. – Eine Nahrungsmittelknappheit kann auch anderweitig im erzieherischen Sinn günstig wirken, so dass man wieder lernt, Achtung vor dem täglichen Brot zu gewinnen. Die Vergeudung auf jedem Gebiet ist heute eine unheilvolle, allumfassende Krankheit, und es wäre gut, könnte man davon wieder allgemein genesen. Man würde dann weniger Brot und andere Nahrungsmittel im Mülleimer vorfinden.

Des weitern würde man wieder beginnen, all das, was der Boden an Nahrung hervorbringen kann, in vollem Masse wertzuschätzen, was besonders auch für die westliche Welt notwendig wäre. Wieviel fruchtbare Erde zerstörte die unbarmherzige Kriegführung des 20. Jahrhunderts. Auch gelangen täglich immer mehr Hektaren unseres Erdbodens durch eine unstillbare Bausuchthartherzigkeit unter ungesunden Beton. Gleichzeitig müssen immer mehr Naturwege unter Asphalt verschwinden, um dem verwöhnten Fuss Mühe zu ersparen, ohne dabei zu denken, dass gerade dadurch neue Uebel entstehen können. Ist dies auch nur ein Nebengedanke, zeigt er doch, wie sehr die moderne Menschheit darauf ausgeht, alle gesunden Massnahmen der Natur aufzuheben, um der Bequemlichkeit besser dienen zu können. So, wie man sich in den letzten Jahrzehnten bettete, wird man in den nächsten Jahren liegen, und zwar auf allen Gebieten, weshalb es gut ist, ein wenig das Licht der Einsicht leuchten zu lassen.

Fasten kann gefährlich sein

Fasten muss, um nicht gefährlich zu werden, verstanden sein. Oft berichten Patienten, besonders ältere Personen, dass sie sich nach Fastenkuren, ja selbst nach einer Kur von Dr. Mayer, die vielerorts gut bekannt ist, einfach nicht mehr erholen können und sich viel schwächer fühlen als zuvor. Woher mag das kommen? – Besonders bei Betagten, die die übliche Normalkost gewohnt sind, sollte der Fastenkur eine basenüberschüssige, vitaminreiche Diätkur vorausgehen. Geschieht dies nicht, dann können sich Schwierigkeiten einstellen, weil der Körper in der Regel ohnedies übersäuert ist. Durch das Fasten kann sich eine unnötige, ja sogar gefährliche, harnsaure Konzentration im Zellplasma ergeben. Zudem stellen sich Mangelerscheinungen, bekannt als Avitaminosen, ein, weil solche Patienten in der Regel sowieso eher gekochte als rohe Nahrung gewohnt waren. Sie haben demnach also vitaminarm gelebt. In solchem Falle wäre ein Saftfasten angebracht, da die frischen Säfte sowohl an Vitaminen wie auch an Mineralbestandteilen sehr reich sind.