

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 5

Artikel: Naturheilmethode in Afrika
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552616>

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: 24.12.2025

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

und Anfragen. Auf alle Fälle aber sollte die Adresse immer deutlich geschrieben werden und niemals sollte man den Absender vergessen, was leider hie und da vorkommt. Nicht immer kennen wir die Schrift und auch aus dem Poststempel ist

nicht immer herauszubringen, wer der Schreiber war. Wer daher vermutet, die Unterschrift mit genauer Adresse vergessen zu haben, sollte kurz noch einmal an uns gelangen, damit wir dienlich sein können.

Naturheilmethode in Afrika

Meine Besuche in verschiedenen sogenannten unterentwickelten afrikanischen Ländern liessen mich Beobachtungen machen und Erfahrungen sammeln, die zu gewisser Besorgnis Anlass gaben und mich deshalb keineswegs befriedigten. Indes konnte ich auch feststellen, dass eine ausgeprägte Neigung, die man bewillkommen kann, Platz ergreift. Es handelt sich dabei um ein Ablehnen teurer, europäischer oder amerikanischer Heilmittel, um statt dieser die eigenen Rohstoffe im Pflanzenreich zu Hilfe zu nehmen. Leider fehlen aber noch die geeigneten Kräfte, die zur Verarbeitung der vielen, ausgezeichneten Heilpflanzen, die sich seit Jahrhunderten bewährt haben, zugezogen werden könnten. Es sollte auch gleichzeitig unbedingt eine Trennung stattfinden zwischen afrikanischer Magie, also dem Aberglauben und Hexenkult gegenüber dem bewährten Erfahrungsgut, mit den in Afrika einheimischen Heilpflanzen. Meine Fühlungnahme mit einheimischen Aerzten, die teilweise in Europa geschult worden waren, hatten meistens zur Folge, dass man mich ersuchte, gleich im Lande zu bleiben, um einige ihrer Leute auszubilden. Auch beim Besuch der einheimischen Gesundheitsdirektionen brachte man oft das gleiche Anliegen vor. Sogar in Abessinien, also nicht nur in Ost- und Westafrika, erhielt ich ähnliche Angebote. Hätte ich von meinem Alter 30 oder 40 Jahre streichen können, vielleicht wäre ich auf die Lockung eingegangen, denn Helfenkönnen ist wirklich verlockend, besonders wenn man dadurch Menschen ertüchtigen lassen kann, dass sie nachher auf ihren eigenen Füssen zu stehen vermögen, um die herrschende Not lindern zu können. Aber in einem gewissen Alter muss sich der Unternehmungsgeist

beherrschen lernen, weil man kraftmäßig nicht mehr genügend Reserven besitzt.

Günstige Ratschläge

Ich kann mich jedoch mit dem, was mir zu leisten immerhin möglich war, zufrieden geben. Auf dem Informationswege, sowie durch meine Gesundheitszeitschrift und Bücher konnte ich jeweils viel wertvolle Auskunft vermitteln. Aber ich wundere mich, dass man nicht gerade durch solche Schulung den notleidenden Ländern Unterstützung darzubringen sucht. Ein eingeborener Arzt aus Westafrika klagte mir nämlich, dass der Aufbau von Industrien nur dieselben Umweltverschmutzungsprobleme heraufbeschwören würde, wie er solche in Europa kennengelernt hatte. Er begehrte durch solche scheinbare Hilfeleistungen nicht das Los seiner Mitgenossen noch mehr zu erschweren, statt es zu mildern. Wer als Nation daher solchen Ländern helfen möchte, sollte viel eher veranlassen, dass der afrikanische Pflanzenreichtum richtig ausgewertet werden könnte, indem man die Einheimischen so schult, dass sie sich durch ihn selbst zu helfen wissen.

Wie ich in meiner Literatur über die afrikanische Pflanzenwelt ersehen kann, mögen sich in Afrika etwa 2000 Heilpflanzen vorfinden. Von diesen könnte man mindestens 100–200 zu ganz vorzüglichen Heilmitteln verwerten. Man müsste allerdings in der Lage sein, die alten Erfahrungen der Volksmedizin genau zu überprüfen, um sie alsdann richtig verwerten zu können. – Leider ist es in vielen Ländern teilweise wie bei uns, wo die Erfahrungen in der Volksmedizin mit jenen ins Grab sinken, die noch damit vertraut sind. Die Jugend erlebt eine allgemeine Krank-

heit der Interesselosigkeiten hilfreich Befrufen gegenüber. Wenn schon unsere Jugend mehr Sinn für Transistorradios, Motorräder, Autos und Mädchen als für Heilpflanzen und Volksheilkunde aufbringt, was wollen wir uns dann noch wundern, wenn auch junge Afrikaner diesen Kurs einschlagen, weil es sie nach einem genussreicherem Leben hinzieht, als sie es in den Fussstapfen der Väter erleben könnten. Auch die indianische Bevölkerung von Amerika folgt ähnlichen Neigungen, da diese stärker auf sie wirken, als der Wunsch, Notleidenden helfen zu können. Schade, dass das Buch «Der kleine Dok-

tor», das auf 864 Seiten unsere Volksheilkunde bekanntgibt, nicht auch in indianischer oder afrikanischer Sprache mit dem dortigen Erfahrungsgut erhältlich ist. Wieviel liesse sich daraus auch noch für die Nachwelt verwerten, wie dies seiner grossen Auflage und den verschiedenen Sprachen wegen zu erwarten wäre? Vielleicht wäre ein indianischer oder afrikanischer Arzt oder Heilkundiger bereit, diese Arbeit für sein Volk in Angriff zu nehmen und mit Ausdauer zu vollenden. Ich würde ihn bereitwillig mit allen Erfahrungen, die ich schon gesammelt habe, dabei unterstützen.

Wie vorgehen bei Hungersnot?

Wer bis jetzt immer aus dem Vollen schöpfen konnte, mag solchen Fragen ungern Beachtung schenken, weil ihm eine Aenderung der Lage unwillkommen ist und er sie für unmöglich hält. Soll er nun aber nicht bitter enttäuscht werden, weil sich eine solche Not durch verschiedene Umstände tatsächlich vorbereitet, dann muss er sich heute schon etwas mehr um die allgemeine Weltlage kümmern. Seit einem Jahr beherbergt unsere Erde 15mal soviel Menschen mehr als die Schweiz Einwohner zählt. Dieser Anstieg wird voraussichtlich noch jedes Jahr eine Steigerung erfahren. Das mag mit ein Grund sein, warum die Reservelager von Getreide in Kanada, in den USA und in Argentinien völlig aufgebraucht sind. Was geschieht, wenn dieses Jahr eine Missernte eintritt? Russland musste letztes Jahr schon sehr viel Getreide von Amerika kaufen. Indien sah sich nicht mehr genügend versorgt, und es war für jeden, der hilflos zuschauen musste, bedrückend, zu wissen, dass in Kalkutta täglich Hunderte von Menschen auf der Strasse starben. Wir brauchen nicht weltweit herumzukommen, um zu merken, wie die Dinge liegen. Schon die Presse lässt uns zwischen den Zeilen aufhorchen, denn durch sie können wir feststellen, dass wir nicht nur politisch, sondern auch bezüglich einer Nahrungsmittelverknappung schweren Zeiten entgegen-

gehen. Wir sollten uns daher schon auch innerlich darauf vorbereiten, da dies zu unserem Nutzen wäre.

Beschaffung von Notvorrat

Vorsichtshalber sollten wir uns auch einen Notvorrat von ganzen Getreidekörnern anschaffen, vor allem von Roggen und Weizen. Ferner benötigen wir die Deckung der Eiweißnahrung durch Sojabohnen. Aber das alleine genügt nicht, sollten wir uns gleichzeitig doch auch ernstlich überlegen, was wir dann essen, wenn wir unser Nahrungsquantum einmal auf die Hälfte vermindern müssten. Der Vorschlag, jetzt schon zu prüfen, wie wir mit dieser Hälfte auskommen könnten, ob wir uns dabei wohl fühlen würden und arbeitsfähig bleiben könnten, wäre nicht ohne weiteres abzulehnen. Wir sollten dabei jedoch darauf achten, die Qualität auf Kosten des Quantums zu verbessern. Dies geschieht, indem wir uns der Weissmehlprodukte enthalten. Wir beschaffen uns eine kleine Steinmühle, damit wir in der Lage sind, unser Getreide täglich selbst zu mahlen, denn daraus können wir uns eine kräftige Nahrung zubereiten. Wir geniessen auch keine Süßigkeiten aus weissem Zucker mehr, sondern lernen mit süßen Trockenfrüchten, Honig und Traubenzucker zu arbeiten, wenigstens so lange uns diese noch zur Verfügung stehen. Es wäre auch vor-