

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

**Artikel:** Wie vorgehen bei Hungersnot?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552632>

### **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>**



heit der Interesselosigkeiten hilfreich Berufen 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 genussreicheren 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 heute 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 Quantum 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-



teilhaft, wenn wir uns daran gewöhnen würden, mit der Hälfte unseres Zuckerquantums auszukommen. Der Kaffee, vor allem der Bambu, schmeckt auch ohne Zucker gut. Es handelt sich dabei nur um ein Umgewöhnen des Gaumens. Ebenso nützlich ist es für uns, unsere Essenstechnik zu ändern, werten wir doch alle Nahrung besser aus, sobald wir sie langsam unter gutem Kauen und Einspeicheln essen. Dies wird zur Folge haben, dass wir mit viel weniger besser ernährt sein können.

### Weitere Ratschläge

Auch die sorgfältige Auswertung der Gemüse sollten wir besser beachten. Scheinen uns die äusseren Blätter vom Salat zu wenig zart zu sein, dann verwenden wir sie in einer Suppe, zusammen mit ebensolchen Blättern vom Weisskraut und den Stengeln und Blättern der Kohlrabi. Zu diesem Zweck werden wir sie kochen, passieren und mit etwas Kartoffeln, Getreideflocken oder Naturreis zu einer schmackhaften Suppe verarbeiten. Im Grunde genommen ist es kein Nachteil, wenn uns eine allfällige Nahrungsmittelknappheit lehrt, alles, was die Erde hervorbringt, wertzuschätzen und günstig auszuwerten. Wir würden dann keine angebissenen Äpfel mehr im Strassengraben und keine halben Brote mehr im Kehrtrichter vorfinden.

Auch jene, die in den Behörden die Verantwortung tragen, sollten so klug sein und frühzeitig dafür sorgen, dass wieder ein gutes Schwarzbrot erhältlich ist, und dass das Getreide nicht mehr so stark ausgemahlen wird, wie dies im Lauf der Jahre üblich geworden ist. Auch Wildgemüse von allerlei Art werden wir verwerten, so Brennesseln, Löwenzahnblätter und wilden Spinat, da diese sehr viel Kalk, Eisen, Kalium, Magnesium und andere, wichtige Mineralstoffe enthalten. Dabei sollten wir allerdings darauf achten, solche nicht von überdüngtem Land, sondern vielmehr von Brachäckern und wilden Wiesen einzusammeln.

Es ist wirklich günstig für uns, wenn wir uns schon heute wirtschaftlich und geistig auf schwierigere Zeiten vorbereiten, mögen diese doch in naher Zukunft liegen. Wir werden schon heute gewisse Vorteile daraus ziehen und uns üben, mit grösserer Anspruchslosigkeit zufrieden auszukommen. Statt enttäuscht zu werden, können wir durch Befolgung der gegebenen Ratschläge viel eher darüber staunen, dass uns dies alles gesundheitlich nützen kann; statt eine Abnahme der Leistungsfähigkeit gewärtigen zu müssen, mag sich diese eher steigern. Auf solche Weise werden wir den Gegebenheiten, ohne zu grosse innere Erschütterung erleiden zu müssen, viel besser gewachsen sein.

### Fleischdiät als Schlankheitskur

Mit anfänglich sehr gutem Erfolg haben die Amerikaner diese absurde Theorie verkündet. Sicherlich kann man mit einer einseitigen Fleischdiät abnehmen. Ueber die Nachteile, die dadurch entstehen können, haben jedoch die komischen Theoretiker unter den amerikanischen Wissenschaftlern nichts gesagt. Sehr wahrscheinlich haben sie nicht einmal gewusst, dass der Körper durch eine solche Diät übersäuert wird, was Krankheit zur Folge haben kann, wenn man eine solch einseitige Fleischdiät ein bis zwei Monate durchführt. Es mag vielen wohl auch nicht be-

kannt sein, dass man früher im Tibet und einigen Gebieten von China Menschen mit dieser Methode zum Tode verurteilte, indem sie überhaupt nichts anderes mehr als nur Fleisch zu essen bekamen. Auf diese Weise geht der Mensch an Uebersäuerung und auch an Mineralstoff- und Vitaminmangel nach einigen Monaten unfehlbar zugrunde.

Will man sich daher einer gesünderen Schlankheitskur zuwenden, dann geht man sicherer, wenn man sich mit der Hälfte der früher üblichen Nahrungsaufnahme begnügt, und zwar sowohl betreffs Eiweiss,