

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 32 (1975)
Heft: 1

Artikel: Welchen Rat würde Dr. Hindhede erteilen?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970527>

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: 09.08.2025

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

de dadurch so niedergeschlagen und flügel-
lahm, dass diese Feststellung für ihn be-
reits wie ein zuverlässiges Todesurteil
wirkte. Welcher Auftakt und welche Be-
freiung erfolgte indes, weil sich die Prü-
fung nachträglich als Fehldiagnose erwies.

Angebrachte Rücksichtnahme

Es lässt sich zwar nicht jeder durch aus-
sichtslose Umstände entmutigen, denn
auch ein Arzt kann die Widerstandskraft
eines Kranken nicht ohne weiteres bemes-
sen. Besonders eine geduldige, zuversicht-
liche Einstellung vermag vieles, wenn
auch manche schlimme Erkrankung es an
sich hat, das Gemütsleben auf eine harte
Probe zu stellen. Es wäre daher ange-
bracht, den Patienten viel eher zu ermu-
tigen, denn auch zum Sterben braucht es
Mut. Manchen fällt das Abschiednehmen
in irgendeiner Form ohnedies schwer, wie-
viel schwerer muss daher der Abschied
vom Leben sein! Statt dem Kranken seine
aussichtslose Lage mit einer gefühllosen
Härte bekanntzugeben, kann man ihm die-
se Möglichkeit auch schonend beibringen.
Ein immer schlimmer werdendes Leiden
ist ja auch keine annehmbare Lebens-
aussicht, und manch ein Kranker wünscht
sich lieber Befreiung durch den Tod. Da
heisst es eben feinfühlig sein, um nicht
lieblos vorzugehen. Es liegt doch schliess-
lich selbst für den Arzt eine gewisse Ge-
nugtuung darin, dem Kranken auch noch
in seiner Sterbestunde tröstlich und stär-
kend beistehen zu können. Vielleicht sind

tüchtige Chirurgen, die normalerweise
aus etwas härterem Holz geschnitzt sind,
hierzu nicht besonders geschickt. Aus ver-
eiferter Berufsblindheit heraus mögen sie
sich berechtigt fühlen, dem Patienten mit
kaltem Tatsachenbericht entgegenzutreten,
um dann allerdings erstaunt zu sein, wenn
dieser nicht tragfähig genug ist, so dass
eine Verzweiflungstat zur Katastrophe
führt. Mir sind solche Fälle bekannt. Es
heisst demnach geschickt vorzugehen, da-
mit der Kranke, der einem unerträglichen
Leidensweg entrinnen möchte, in seiner
verzweifelten Lage nicht etwa gar freiwillig
aus dem Leben scheidet. Selbst wenn
eine diesbezügliche Veranlagung vorliegen
mag, sollte man auch eine solche berück-
sichtigen und daher doppelt vorsichtig vor-
gehen. Wenn man entsprechende Veranla-
gungen nicht einer übergrossen Belastung
aussetzt, werden sie sich kaum tragisch
auswirken. Wir mögen einem solchen Pa-
tienten ruhig den Ernst der Lage erklären,
ihm dabei aber nicht alle Hoffnung unter-
binden, denn schon mancher schwere Fall
konnte durch die innewohnende Regene-
rationskraft des Körpers in günstige Bah-
nen gelenkt werden, besonders wenn zur
Unterstützung die geeigneten Naturmittel
beigezogen und möglichst alle schädigen-
den Einflüsse umgangen wurden. Ein
Fünkeln Aussicht spornt an, völlige Hoff-
nungslosigkeit aber kann die restliche
Tragkraft untergraben. Es liegt also in der
Hand des Arztes, mit rücksichtsvoller Ge-
schicklichkeit vorzugehen.

Welchen Rat würde Dr. Hindhede erteilen?

Nicht alle mögen diesen weitsichtigen,
klugen Nordländer kennen, denn schon
im ersten Weltkrieg spielte er eine wichti-
ge Rolle, da er durch seine überlegene
Ernährungspolitik Millionen vor dem Hun-
ger bewahrte. Würde er heute noch le-
ben, dann könnte er erneut unsere Ernäh-
rungsminister und Agrarpolitiker zum Gu-
ten beeinflussen. Was müsste er ihnen
wohl sagen und wie sie beraten? Zur Zeit
des ersten Weltkrieges befanden sich etwas
mehr als 1½ Milliarden Menschen auf

unserer Erde. Damals waren die Speicher
jener Länder, die Getreide erzeugten, also
die der USA und Kanadas, reichlich ange-
füllt. Dies verhielt sich auch noch nicht
anders, als nach dem zweiten Weltkrieg
bereits 2½ Milliarden Menschen unsere
Erde bevölkerten, und zwar trotz den un-
zähligen Millionen, die im Kriege getötet
worden waren. Noch waren damals die
Getreidespeicher in den zuvor erwähnten
Ländern überfüllt. Ich konnte bei meinem
dortigen Aufenthalt selbst persönlich fest-

stellen, dass sich grosse Maissilos voranden, deren Inhalt weder verkauft werden konnte, noch für Futter Absatz fand. Was geschah daher mit diesem Segen? Nun, man überschüttete Unmengen davon mit Petrol und zündete sie kaltblütig an, um sie aus dem Wege zu räumen. Ich war masslos empört über solchen Frevel und hoffte im stillen, er möchte den Menschen als unverzeihliche Missetat bewusst werden, da mir bekannt war, dass schon damals im Fernen Osten, vor allem in Indien, Millionen den Hungertod erleiden mussten. Wohl brachte die Erde ihren Erntereichtum hervor, aber diese hungernen Menschen hatten weder das Geld zum Ankauf des vorrätigen Getreides noch zur Bezahlung der Transportkosten.

Trotz Kriegen und Krankheiten, Krebs und Herztod zählt die Bevölkerung heute 3,9 Milliarden. Im Laufe des Jahres 1975 werden es 4 Milliarden sein. Gut, dass im Jahre 1973 nicht die Missernte von 1972 zu verzeichnen war, weil sonst im Jahre 1974 über 100 Millionen dem Hungertode ausgeliefert worden wären. Wenn auch 1973 eine Rekordernte zu verzeichnen war, reichte sie doch nicht aus, wesentliche Reserven anzulegen, und zwar weder in den USA, in Kanada noch in Argentinien oder Russland. 1974 konnten die Ernten mit wenigen Ausnahmen als gut gelten, so dass die Nahrung, vor allem das Getreide, knapp ausreicht, um jene zu ernähren, die zahlungsfähig sind. Alle ändern aber, in Aethiopien, im Trockengürtel über den Niger bis Senegal, mussten hungern. Tatsächlich sind auch Hunderttausende, wenn nicht Millionen mitsamt ihrem Vieh buchstäblich verhungert.

Dr. Hindhedes Anregung

Was geschieht nun aber, wenn 1975 eine Missernte stattfinden sollte, da wir doch eine weitere Mehrung von 80 Millionen Menschen zu erwarten haben? Wir müssen alsdann also so viele mehr ernähren als im vergangenen Jahr. Können wir eine weitere Rekordernte erwarten und wird sie ausreichen, um allen die notwendige Nahrung darzureichen? Im ersten Welt-

krieg, als die Blockade zur See notwendige Importe verhinderte, legte Dr. Hindhede den massgebenden Ministern Dänemarks eine einfache Rechnung vor. Er zeigte ihnen unmissverständlich, dass es angebracht wäre, sämtliche Kartoffelernten, alles Getreide und alle Futterwaren, die sich für menschliche Ernährung eignen mochten, zu diesem Zwecke zu verwenden, statt den Schweinen und anderen Masttieren vorzusetzen, um dadurch erst Fleisch erzeugen zu können. Nur Futtermittel, die sich für die menschliche Nahrung als untauglich erwies, sollten künftig dem Masttier zur Verfügung stehen, während alle andere Nahrung direkt dem Menschen zukommen sollte. Hindhedes Rat wurde infolge der herrschenden Not ausnahmsweise von den massgebenden Männern der staatlichen Instanzen beachtet und befolgt. Auf diese Weise konnte die Hungersnot in Dänemark verhindert werden, und das Volk kam ohne Unterernährung durch den Engpass, den die Blockade verursachte.

Gefahren der Wohlstandsbedürfnisse

Hindhedes Anregung, die sich erfolgreich verwirklichen liess, würde nur schon allein in Amerika, wenn nachgeahmt, für 200 Millionen Menschen Nahrung frei werden lassen. Wieso dies? – Nun, für jeden Amerikaner muss 1000 kg Getreide erzeugt werden, obwohl er in seinem Haushalt für die eigene Ernährung nur 60–80 kg Getreide verwendet. Es stehen somit über 900 kg zur Tierfütterung bereit, um ihm auf diese Weise genügend tierisches Eiweiss, vor allem Fleisch, Eier und Milchprodukte verschaffen zu können. Muss man da nicht staunen über eine solche Verschwendung wertvoller pflanzlicher Nahrung, die man in unserem Wohlstandszeitalter zu opfern gewillt ist, nur damit sich die Fleischtöpfe Aegyptens für jeden einzelnen stets zu füllen vermögen! Diese biblische Ausdrucksweise ist ja zum geflügelten Begriff geworden und wird daher niemandem fremd sein. Sie will uns erklären, dass so, wie das Volk Israel des Altertums sich in der Wüste unzufrieden nach

Aegyptens damaliger Ernährung sehnte, weil dort die Töpfe mit Fleisch gefüllt waren, so auch unsere Zeit glaubt, nicht ohne Fleisch auskommen zu können. Aber diese Ansicht kann sich besonders durch Missernten als Fluch auswirken. Hindhedes Beispiel erklärt dies lebhaft.

Als ich 1950 in Amerika mit Oekologen und Ernährungsfachleuten zusammenkam, ergab die Nachforschung des Fleischkonsums ein anderes Bild als heute, denn damals war der Bedarf pro Kopf genau um die Hälfte niedriger als heute. Diese Beobachtung gilt indes für jedes Land, dessen wirtschaftliche Lage sich verbessert hat. Nebst Mexiko, Italien und Spanien weisen noch andere Länder ein Ansteigen des durchschnittlichen Einkommens auf, und fast im gleichen Verhältnis steigt dieserhalb auch der Fleischkonsum an. Demzufolge muss eine viel grössere Menge Getreide nebst wertvollen Futtermitteln zur Verfügung stehen, um die Nachfrage nach diesem grösseren Fleischbedarf erzeugen und decken zu können. Noch heute fände sich eine Lösung des Ernährungsproblems nach Hindhedes Rezept, so dass es nicht nötig wäre, Menschen verhungern zu lassen. Ein jedes Wohlstandsland sollte Dänemarks beispielhaftes Vorgehen während des ersten Weltkrieges zur Behebung der lauernden Gefahr des Welthungers nachahmen. Aber wenn die eigene Genussucht ein beträchtliches Opfer bringen sollte, ist es meist um die gepriesene Nächstenliebe getan. Da dieses Problem jedoch nach biologischen Grundsätzen im erwähnten Sinne zu lösen wäre, stehen jene, die dem vernünftigen Sparsystem nicht beistimmen, ihm viel mehr entgegenwirken, bei der Beurteilung ihrer Hilfsbereitschaft nicht in bestem Lichte da. Dr. Hindhede würde wohl kaum begreifen, dass die Bedrohung durch den Welthunger nicht Grund genug wäre, sich opferfreudig und entschlossen umzustellen.

Chinas Einstellung

Bekannt ist, dass auch China vor über 100 Jahren vor dem gleichen Problem

stand. Die chinesischen Oekologen waren damals so klug, wie es später Hindhede war. Auch sie räumten mit der Tierwirtschaft fast gänzlich auf, indem sie den Eiweissbedarf des Volkes mit Soja zu decken suchten. Am Meer und an Flussläufen bediente man sich zur Ergänzung auch des Fischeiweisses. – Bei uns und anderen Wohlstandsländern aber herrscht der umgekehrte Brauch, weil man die einseitige Eiweissernährung vorzieht und daher mehr als doppelt soviel Eiweiss zu sich nimmt, als nötig wäre, nämlich ungefähr 120 bis 150 g pro Tag. Dadurch werden indes nur die vielen Wohlstandskrankheiten gefördert, so Rheuma, Gicht, Herz- und Gefässleiden und sogar der Krebs. Würde sich das heutige, kommunistische China so ernähren wie die Bevölkerung der USA und Europas, dann würde die Nahrung höchstens für 600 Millionen ausreichen, während der Rest von 200–300 Millionen verhungern müsste. Ich bin weder Kommunist noch politisch eingestellt, denn meine beruflichen Pflichten verlangen meinen vollen Einsatz auf anderem Gebiet. Wenn man mir daher vorwerfen wollte, ich verstünde nichts von der hohen Politik, dann lasse ich dies widerspruchslos gelten, aber die Wirtschaftspolitik ist etwas anderes. Das geht wieder eher in mein Fach hinein, denn Ernährungsfragen hängen mit dem Gesundheitswesen zusammen. Es ist daher begreiflich, wenn mich das System, das chinesische Oekologen und Ernährungswissenschaftler ausgearbeitet haben, um für ihr grosses Volk genügend Nahrung beschaffen zu können, entsprechend beeindruckt. Würde es auch der westlichen Welt so ergehen, indem sie daraus die richtige Lehre ziehen würde, dann könnte sich dies für die nahe Zukunft günstig auswirken, da Millionen von Menschen der Hungertod erspart bliebe.

Gründliche Umstellung erforderlich

Wir sollten wirklich ernstlich bedenken, dass 40–60 g Eiweiss pro Tag übergenug ist, besonders, da dies nicht einmal die Hälfte dessen bedeutet, was wir durch-

schnittlich einnehmen. Die Menükarte irgendeines Hotels in der westlichen Welt verrät uns die kulinarische Einstellung, der gefrönt wird, denn mindestens 70 Prozent Fleischgerichte sind darauf verzeichnet, ferner 10 Prozent Fisch und 10 Prozent Süßigkeiten, während für Gemüse und Getreide höchstens 10 Prozent verbleiben, und Früchte erscheinen nur, wenn man sie verlangt, denn man verdient an den verschiedenen Eiscremen und Coupes mehr als an einem Fruchteteller.

Wie vorteilhaft wäre es indes, wenn das Getreide wieder zur Hauptnahrung werden könnte, wie dies zur römischen Söldnerzeit der Fall war. Um Anklang zu finden, müsste man sich eben umgewöhnen und das Vollgetreide zu schmackhaften Nahrungsmitteln verarbeiten, sei es in Flocken- oder Brotform. Mit dem amerikanischen, weissen Patentmehl, das oft noch gebleicht ist, und sich rühmt, weisser als weiss zu sein, können weder Tiere noch Menschen gesund ernährt werden, auch dann nicht, wenn die Reklame es als angereichert anpreist, indem man es mit allerlei chemischen Stoffen und künstlichen Vitaminen aufzuwerten versuchte. Solcherlei Nahrungsmittel sollte man zuerst den Mäusen vorlegen, wie dies durch einen unserer Kunden geschieht. Wenn die Mäuse ein solches Erzeugnis gerne fressen und dabei noch gedeihen, dann kann es auch uns bekömmlich sein. Aber ein solcher Test ist besser als alle Laborteste, denn der Instinkt der Tiere ist in der Regel zuverlässiger als alle Chemiker und Biologen mitsamt ihren Computern. Letztere sind im Gegenteil die dümmsten Instrumente, die es gibt, da sie nur das herausgeben können, was man in sie hineinlegt oder programmiert hat, wie dieses schöne Wort heisst, denn es möchte uns viel versprechen und unser Vertrauen gewinnen. Aber was haben wir im Grunde genommen zu erwarten? Stimmt das, was man diesem Computer anvertraute, dann wird, was herauskommt, entsprechend stimmen, während Verkehrtes, das er aufgenommen hat, sich niemals als Weisheit

ausgeben kann, denn auch der beste Computer ist nur ein Automat ohne Gehirn.

Mithilfe beim Ernährungsproblem

So fährt man denn nach wie vor besser, wenn man sich redlich bemüht und das Gute, das man erreichen möchte, mit Anstrengung durchführt. Infolgedessen gelangen mir denn auch meine Ueberlegungen, Vollgetreide in einer schmackhaften und zugleich haltbaren Form zur Verfügung stellen zu können. Mit Hilfe meiner Norweger Freunde in Hamar entstand das Risopanbrot, das von Tausenden begeistert aufgenommen worden ist. Es handelt sich dabei um ein Dauerbrot, das Sportler beglücken wird, wenn sie es auf Fuss- und Skiwanderungen, sowie auf Bootsfahrten mitnehmen können, da es sehr leicht an Gewicht ist und dennoch viele Nährwerte besitzt. Wenn sich Fachleute bemühen würden, solcherlei Produkte zu schaffen, könnten sie ebenfalls dazu beitragen, das ernste Ernährungsproblem der nahen Zukunft besser lösen zu helfen. So, wie die Umstände heute liegen, haben wir nur zu bald eine Zeit zu erwarten, in der wir Getreide, Mais, Kartoffeln, ja sogar den Keimling und die Kleie schätzen lernen müssen, wenn wir nicht verhungern wollen. Das Beispiel von Dr. Hindhede spricht eindringlich und deutlich zu uns. Heute allerdings glauben wir noch berechtigt zu sein, all das, was uns zugute kommen könnte, den Schweinen füttern zu dürfen, um uns ihr Fleisch sichern zu können, obwohl dieses meiner Ansicht und Erfahrung nach das ungesündeste Fleisch darstellt. Nicht alle werden dieser Abhandlung jetzt schon vollen Beifall zollen, wenn schon nicht manche Lenze vorübergehen werden, bis sie anderer Meinung sind, so dass sie mit mir übereinstimmen können. Es ist bestimmt besser, notwendige Ratschläge schon heute zu beachten, indem man sich langsam umzustellen beginnt, weil es später dann leichter sein wird, sich mit den unabwendbaren Tatsachen abzufinden.