Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 32 (1975)
Heft: 12

Artikel: Indonesische Ernährungsverhältnisse
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970642

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

Indonesische Ernährungsverhältnisse

Wenn wir Ernährungsberichte aus verschiedenen tropischen Ländern erhalten, dann bestätigen sie in der Regel unsere eigenen Erfahrungen. Es sieht immer dort am schlimmsten aus, wo die Bevölkerung ihrem früheren, naturgemässen Leben entfremdet wurde. Mag eine Ernährungsweise noch so knapp und dürftig sein, sie richtet nie so grossen Schaden an, wie dies der Fall ist, wenn sie gleichzeitig entwertet wurde. Als wir uns das erstemal in Reisländern des Fernen Ostens aufhielten, freuten wir uns auf die Gelegenheit, Naturreis geniessen zu können. Wie erstaunt waren wir jedoch, dass dieser dort allgemein verpönt ist. Die Sitte, den Reis weisszupolieren und ihn so zu geniessen, hat sich überall da eingenistet, wo die Zivilisation vordringen konnte. Es war direkt eine Kunst, einmal ein Naturreisgericht erhalten zu können. Dies erfuhren wir nicht nur in Japan und Korea, sondern auch in Indonesien, wo wir sogar kurze Zeit bei einem Chinesen zu Gast weilten. Wegen Schwierigkeiten mit den Behörden hatte er seine Reismühle geschlossen. Er erklärte uns, dass es ihm nicht gestattet war, Naturreis in den Handel zu bringen. Gleicherweise schrieb uns auch vor geraumer Zeit einer unserer indonesischen Berichterstatter, dass der dort übliche rote Reis verpönt sei und nach Anschauung der Bevölkerung eine Art zweiter Qualität darstelle und sich für einen Gast nicht eigne, da er für einen solchen nicht gut genug sei. Diese Ansicht herrscht vor, obwohl der Indonesier wissen könnte, dass sein roter Naturreis gesünder ist als der weisse Reis, der seiner nahrhaftesten Bestandteile beraubt wurde. Trotz diesem Wissen ist er so töricht wie der Europäer, der lieber den entwerteten weissen Reis geniesst als den Naturreis, der 9½mal mehr Mineralstoffe enthält als jener, der dieser Bestandteile beraubt worden ist. Da nun der Indonesier dreimal des Tages Reis isst, würde er grossen Nutzen aus diesem Nahrungsmittel ziehen, wenn er es in seinem unentwerteten Zustand schätzen würde. Aber nein, es muss weisser Reis sein. Frühstück mit Brot und Butter lässt ihn nicht satt werden. Frischgekochter Reis mit etwas Gemüse muss her, wobei es sich um weichgekochten Kohl, Chinakohl oder dergleichen handelt. Betreffs Getränke begnügt er sich nebenbei mit einem wässerigen Tee. Mittags gibt es zum Reis eine Beigabe von etwas Fisch, wobei es sich gewöhnlich um Seefisch handelt. Dieser wird gut gesalzen, etwa eine Stunde in Essig gelegt und dann in heissem Fett herausgebacken. Diese Zubereitungsart macht ihn wohlschmeckend. Auch mittags folgt eine Beigabe von Gemüse. Wohlhabendere Familien lieben auch eine Kartoffelsuppe mit ein wenig Rindfleisch oder Fleisch von Wasserbüffeln mit Karotten, Petersilie und grünen Bohnen. Bei jener Bevölkerung, die sich diese Zusätze erlauben kann, wirkt es sich weniger ungünstig aus, dass der Reis weiss ist. Am Abend gibt es die gleiche Mahlzeit wie mittags, nur gewöhnlich mit etwas anderem Gemüse. Bei keinem Essen fehlt ein Gewürz, aus rotem Peperoni zubereitet, das sehr scharf und für Europäerzungen fast ungeniessbar ist.

Wodurch Mängel entstehen

Leider werden kaum andere Früchte als Bananen gesehen, nur hin und wieder eine Papaya oder Ananas. Der Durchschnittsindonesier macht demnach keinen Gebrauch von den vielen verschiedenen Früchten, die es im Lande gibt. Dies scheint mit Sparsamkeitsgründen zusammenzuhängen, denn in vielen Fällen isst der Züchter das Geflügel und die Eier nicht selbst, sondern verkauft sie, um etwas Kleider anschaffen zu können. Die Familie aber gibt sich mit ihrem Reis zufrieden. Das widerspiegelt allerdings mehr den Zustand der ärmlichen Bevölkerung, die mit dem Reis zusammen braunes Salzwasser oder übriggebliebene Gemüsebrühe einnimmt, denn der Reis wird dadurch geniessbarer. Die Folge dieser einseitigen Ernährungsweise wirkt sich vor allem un-

günstig bei den Kindern aus, da sich der entstandene Mangel in dicken Bäuchen zeigt, auf denen einfach keine Höschen halten wollen. Auch die Erwachsenen weisen Mangelerscheinungen auf, die sich in Gliederschmerzen, häufigen Infektionskrankheiten und trüben Augen äussern. Wenn gute Ratschläge betreffs Beachtung eines ausgeglichenen Speisezettels befolgt werden, lassen sich auch diese Mangelerscheinungen wieder beheben. Der geschwächte Gesundheitszustand wirkt sich natürlich auch auf die allgemeine Einstellung und Lebenshaltung aus, da die herrschende Gleichgültigkeit es auch an Sauberkeit und Hygiene mangeln lässt. Bessere Verhältnisse, bessere Auswirkungen, weshalb die Befolgung entsprechender Unterweisung manche Uebelstände verbessern hilft.

Vererbte oder erworbene Leiden

Während meiner langjährigen Praxis konnte ich immer wieder eine gewisse Parallele in den tieferen Ursachen von Rheuma, Gicht, Arthritis, von allerlei Arthrosen nebst Krebs feststellen. Meine Beobachtung bei Naturvölkern, die in klimatisch gesunden Gegenden leben, liess mich Schlussfolgerungen ziehen, die mit der Ernährungsweise in engem Zusammenhange stehen. Es leuchtet ohne weiteres ein, dass man diese körperlichen Störungen landläufig einfach als Zivilisationskrankheiten bezeichnet, da sie Folgen degenerativer Erscheinungen im körperlichen Zellstaate sind. Eine Ausnahme mag die Polyarthritis darstellen, da gewisse Forscher der Ansicht sind, diese Erkrankung stehe mit Viren im Zusammenhang. Meines Erachtens ist mit dieser Annahme jedoch noch lange nicht erwiesen, ob diese Viren nicht auch nur blosse Begleiterscheinungen sind, wie die sogenannten Brehmerschen Bazillen beim Krebs. Polyarthritis konnte ich bei Naturvölkern nie beobachten und bin der Ansicht, dass ein wirklich gesunder Mensch mit solchen Viren symptomlos fertigwerden kann. Bei all diesen Krankheiten spielt die Erbanlage wie beim Krebs eine ganz wesentliche Rolle, was indes jeder Praktiker, der offene Augen und einen Sinn für tiefere Zusammenhänge besitzt, wissen sollte.

Oft hatte ich Gelegenheit, junge Menschen auf die erwähnten Zusammenhänge aufmerksam zu machen und ihnen nahezulegen, eine verkehrte Ernährungsweise frühzeitig umzustellen, um dem Los von Verkrüppelungen sowie den schmerzhaften Zuständen, unter denen Eltern und Grosseltern schon litten, entgehen zu können. Wer hörende Ohren hatte und mit verständigem Sinn aus meinen Hinweisen Nutzen zog, konnte sich viele Unannehmlichkeiten ersparen, während andere in ihrer verkehrten Lebensweise beharrten und dadurch zur Schmerzlinderung auf Salicyl, Cortison oder andere Präparate angewiesen waren, wiewohl diese Zuflucht auf die Heilung keinen wesentlichen Einfluss auszuüben vermag.

Es ist auf vielen Gebieten so, entweder der Mensch hört und handelt danach oder er muss fühlen, da es mit dem Hören allein eben auch nicht getan ist. Diese Feststellung wirkt sich besonders auch auf geistigem Gebiete aus, da Einsicht nichts ändert, wenn nicht die entsprechende Handlungsweise folgt. – Wer sich einer belasteten Erbmasse bewusst ist, sollte nicht im ausgefahrenen Geleise seiner Vorfahren weiterfahren und glauben, bei ihm würden die Gesetze der Natur eine Ausnahme machen.

Rätselhafte Gesetzmässigkeiten

Es ist nun allerdings interessant, feststellen zu können, dass nicht alle Kinder einer Familie die gleichen erblichen Belastungen aufweisen, also nicht unter den gleichen Krankheiten zu leiden haben.

Das ist so, weil die Eltern keineswegs die Erbmasse, die sie einem Kinde übertragen, bestimmen können. So liegt es denn auch nicht in ihrer Hand, die äussere Erscheinung massgebend zu beeinflussen und auch nicht Veranlagungen, die zu Krankheiten