Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 33 (1976)
Heft: 5

Artikel: Heilnahrung bei Naturvölkern
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970452

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: 01.10.2025

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

mehr und die Früchte wurden sogar etwas grösser. Aber ein Nachteil stellte sich dabei ein, denn ich konnte beobachten, dass diese schneller faulten als zuvor, was ich allerdings zuerst mit dem unvorteilhaften Wetter während der Reifezeit in Zusammenhang brachte. Da es jedoch nicht bei dieser einen nachteiligen Beobachtung verblieb, machte mich dies stutzig, denn die Aeste begannen abzusterben, und die Blätter wurden mitten in der kräftigen Wachstumszeit welk. Das Kambium, das als Schicht unter der Rinde den Saft leitet, wurde braun, und es war festzustellen, dass es sich um einen Rindenkrebs handelte. Als die Hälfte der kräftigen Leitäste abgestorben war, war der einst so gesunde Baum so weit, dass man ihn eigentlich hätte beseitigen sollen, denn nur noch ein Viertel aller Leitäste war übriggeblieben. Da ich den Baum ungern preisgab, versuchte ich ihn zu retten, indem ich alle kranken Aeste wegschnitt. Gleichzeitig schnitt ich auch die Stellen, die vom Rindenkrebs befallen waren, sorgfältig und genau aus. Anschliessend begann ich den Baum mit viel Algenkalk zu düngen. Das übermässig saure Medium der Gartenerde wurde dadurch verändert, indem der pH-Wert stark anstieg. Die Folge war, dass sich der Baum wieder zu erholen begann. Heute, nach 3 Jahren, ist er wieder gesund wie früher, nur seine einstige Form hat er verloren, da eben von 4 Leitästen nur noch einer übrigblieb, so dass der Baum den schönen Anblick, den er zuvor darbot, leider einbüsste.

Richtige Schlussfolgerung

So wie uns einst Salomo vor 3000 Jahren den Rat erteilte, vom Fleiss der Ameise zu lernen, so könnte man heute wohl mit Recht, die Wissenschaftler dazu auffordern, von der Pflanze zu lernen, um gegen allfällige Kurzsichtigkeit gewappnet zu sein, denn die Naturgesetze weisen bei den Pflanzen, den Tieren und den Menschen auf interessante Parallelen hin, da beispielsweise Ernährungsfehler bei ihnen allen ähnliche, wenn nicht sogar gleiche Auswirkungen zur Folge haben. Ein Agraringenieur erklärte mir, dass bei einem solchen Rindenkrebs auch noch Viren und Bakterien eine Rolle spielen können. Sicherlich findet man Mikroorganismen in diesem kranken Kambium unter der Aussenrinde, denn sobald sich Zellmaterial abzubauen beginnt, bildet dies einen guten Nährboden für Mikroorganismen. Aehnlich äussert sich bestimmt der Krebs auch bei Mensch und Tier. Die veränderten Zellstoffwechselprodukte können ihrerseits Viren und anderen Mikroorganismen als Nährboden dienen. Diese können als Begleiterscheinung beurteilt werden, da sie nicht unbedingt ursächlich beteiligt sein müssen, wie dies fälschlicherweise heute von vielen Krebsforschern behauptet wird. Wer auf dieser falschen Schlussfolgerung beharrt, wird abgelenkt von der altbekannten Tatsache, dass bei Krebs, wie auch bei anderen Zivilisationskrankheiten die Hauptursache in der Ueberfütterung liegt, was auf eine unzweckmässige Ernährung hinweist.

Heilnahrung bei Naturvölkern

Immer wieder veranlasst mich der Zustand gewisser Naturvölker, die mit der Zivilisationskost noch nicht in Berührung gekommen sind, über ihren Gesundheitszustand nachzudenken. Die Leute sind schlank, kennen keine Verstopfung, keine Zuckerkrankheit, keine multiple Sklerose, keine Gicht noch hohen Blutdruck. Gefässleiden sind ihnen ebenfalls unbekannt, auch werden sie vom Krebs nicht geplagt. All diese Leiden sind bei uns nur allzu häufig, und nur zu oft bemühen sich die Aerzte vergeblich mit Spritzen, Pillen, verschiedenen physikalischen Anwendungen und Instrumenten, erfolgreich gegen sie vorgehen zu können. Vergleicht man die Verschiedenartigkeit der erwähnten Zustände miteinander, dann hat man den Eindruck, es handle sich hierbei um ein verborgenes Geheimnis, dem man auf die Spur kommen sollte, um den notwendigen Nutzen daraus ziehen zu können.

Ein gemeinsamer Nenner

Die Nahrungsmittel mögen in den verschiedenen Breitengraden und Höhenlagen verschieden sein, aber gleichwohl muss ein gemeinsames Prinzip vorliegen, und dieses sollte uns für die gesunde Grundlage günstiger Ernährungsweise eine Erklärung beschaffen können. In diesem Zusammenhang erinnere ich mich der Inkaindianer in den Cordilleren. Auf 4000 Meter Höhe lernte ich im Altoplano ihre Lebensweise kennen. Wie erstaunt war ich über die wunderbaren Gemüsepflanzungen in dieser Höhe. Herrlich waren die schmackhaften Karotten, die Kartoffeln, deren Heimat sich dort befindet, die Gerstenfelder, die auf Terrassen angebaut waren und bis zu 4500 Meter Höhe hinaufreichten, all dies versetzte mich und meine Begleiter in grosses Erstaunen.

Doch waren die Nachfolger der Inkas nicht die einzigen, deren landwirtschaftliche Erfolge wir bewundern konnten, denn auch die Mayaindianer erfreuten uns mit ihren schöngepflegten Gartenanlagen. Wir begegneten ihnen in den Bergen Guatemalas sowie am schönen Atitlansee, einer Gegend von 2000 Meter Höhe, von der es sprichwörtlich heisst, sie gleiche unserer Schweiz. Ihr naturreiner Gemüsebau sprach mich sehr an, ebenso ihre Maisanpflanzungen und feinen Früchte. Dort lernte ich erstmals die Avocadofrüchte kennen, deren schmackhafte Zubereitung mit Zitronensaft ein Leckerbissen für mich war. Auch die saftigen Ananas stillten mir den Durst wunderbar. Kurzum, der dortige Aufenthalt bleibt mir in lebhafter Erinnerung.

Gleicherweise ergeht es mir auch mit meinen Erfahrungen in der feuchtheissen Urwaldgegend im Quellgebiet des Amazonas. Dort sass ich mit den schlanken Ivarosindianern in ihren primitiven Hütten zusammen und ernährte mich täglich wie sie, von Wurzeln, die wie Kastanien schmecken, von Yucca, einer Maniokart, von Wildfrüchten und Fischen. Bei dieser Ernährungsweise fehlten Salz, Zucker und Fett, aber es war die einzige Möglichkeit, um in diesem Klima überhaupt durchhalten zu können, denn man schwitzte dort täglich 10 bis 12 Stunden wie in einer Sauna.

Auch bei den Beduinen erfreute ich mich einer einfachen, natürlichen Ernährung, die sie in ihren schwarzen Zelten aus gewobenem Ziegenhaar voller Wertschätzung geniessen. Bei den Drusen in den Bergen Palästinas fand ich ebenfalls eine gute Ernährungsweise vor, denn ihr Weisskäse ist köstlich, ebenso das herrliche Fladenbrot, das sie zubereiten. In den arabischen Ländern lernte ich das Sumsum kennen, aus dem allerlei wertvolle Sesamprodukte zubereitet werden. Ebenso gefiel mir dort das Vollgerstenbrot wie auch die Hirsenahrung. All diese unveränderten Naturprodukte tragen zu einer guten Gesundheit bei. Ob am Fusse des Himalaja, ob bei den Negern Afrikas, bei den Ureinwohnern Australiens, bei den Polynesiern auf den Südseeinseln oder bei den Melanesiern, die die Fidschiinseln bewohnen, bei allen ist in ihrer Ernährungsweise etwas Gemeinsames, das sie gesund und vor allem schlank erhält, und zwar oft sogar bei klimatisch ungünstigen Verhältnissen. Es handelt sich hierbei um ein Geheimnis, das ich auf einen gemeinsamen Nenner bringen möchte. Wenn mir dieser Versuch gelingt, werden viele Leidende daraus ihren Nutzen ziehen können. Dies gilt sowohl für Fettleibige wie auch für jene, die sich mit chronischer Verstopfung herumplagen müssen, ebenso für Athritiker und Rheumakranke. Krebsgefährdete erhalten Rat, doch auch Kandidaten eines Herzinfarktes finden einen Ausweg. Wer unter irgendeiner dieser Zivilisationskrankheiten leidet, bedarf einer Formel, die befreit und vor weiterem Angriff bewahrt.

Des Rätsels Lösung

Im Grunde genommen ist es einfach, die geheimnisvolle Formel zu finden und sich danach zu richten. Es braucht in erster Linie eine zellulosereiche Naturnahrung. Diese enthält ein Vollgetreide irgendwelcher Art, aber keinerlei Industriezucker

als Zusatz. Auch mit dem Fett werden wir äusserst sparsam umgehen. Wer auf Fleisch nicht glaubt verzichten zu können, begnügt sich mit ein wenig magerem Muskelfleisch. Zur Abwechslung kann er auch etwas gekochten Fisch wählen. Als Regel in der Zubereitungsart gilt es, Speisen, die im Fett gebacken wurden, zu meiden. Gedämpfte oder gratinierte Gemüse bereiten wir mit besonderer Sorgfalt zu; auch lenken wir unser Hauptaugenmerk auf frische Salate, also Rohgemüse, wie auch auf frische Früchte. Falls wir bei einer Schlankheitskur Erfolg haben möchten, müssen wir auf alle alkoholischen Getränke verzichten.

Wer die Lebensweise jener Naturvölker, die sich noch naturrein ernähren, beobachtet, kann sehr rasch den roten Faden jenes Grundsatzes, der zur gesundmachenden Ernährung führt, wahrnehmen. – Ein weiterer Grundsatz verbirgt sich auch im richtigen Essen, denn diese naturverbundenen Menschen sind nicht von unserer Hast und Eile angesteckt. Noch lassen sie sich Zeit zum Essen, denn sie sind dankbar dafür, immer wieder ein wertvolles, wenn auch einfaches Mahl geniessen zu können. Es ist gewissermassen ein feierlicher Akt für sie, weshalb sie ruhig, entspannt und langsam das Dargebotene essen, indem sie es sehr gut kauen. Durch diese Methode regelt sich auch das Nahrungsquantum, denn je gründlicher wir den Nahrungsbrei durchspeicheln, um so besser geschieht dessen Auswertung. Wer die Nahrung nur verschlingt, braucht viel mehr, bis er gesättigt ist, während sich bei richtiger Essenstechnik das Sättigungsgefühl rascher einstellt. Wir kommen daher mit weniger Nahrung aus, was die Organe schont und auch den Fettansatz möglichst vermeiden hilft. Das Süssigkeitsbedürfnis decken alle Naturvölker mit Honig oder süssen Früchten. Wo Zuckerrohr wächst, dient dieses besonders den Kindern, das Verlangen nach Süssem zu decken, was verhältnismässig schon ein kleines Stück davon ermöglicht. Auch der dunkelbraune, eingekochte Saft des Zuckerrohrs dient diesem Zweck.

Als ich gewahr wurde, dass cellulosereiche Nahrung heilwirkend ist, veranlasste mich dieses zur Beschaffung des bekannten Vollwertmüeslis. In diesem finden sich die ganzen Körner von Roggen, Weizen, Gerste, Hafer, Naturreis und Hirse in gequetschter Form vor. Dies hat einen grossen Vorzug, da alle diese Getreidearten mitsamt der ganzen Kleie und dem Keimling vorhanden sind. Dadurch geht man keiner der sämtlichen Mineralstoffe und ebensowenig keiner der unverdaulichen Faser- oder Zellulosestoffe verlustig. Diese unverdaulichen Stoffe sollten deshalb nicht fehlen, weil sie gewissermassen als Darmbürste zur Vermeidung von Verstopfung dienen. Die Darmschleimhäute werden dadurch immer wieder gereinigt und wie durch eine Massage elastisch und gesund erhalten. Das ist auch der Grund, warum Tiere zeitweise Erde, Sand und faserreiche Pflanzenteile einnehmen. Ihrem Instinkt folgend, führen sie auf diese Weise eine Darmreinigung durch.

Nachteile durch raffinierte Nahrung

Diese so notwendigen Faserstoffe fehlen indes in unserer Nahrung, wenn sie aus raffinierten Nahrungsmitteln, aus Weissmehl, aus weissem Reis und weissem Zucker besteht. Wenn jedoch genügend Kleie vorhanden ist, dann verfügen wir auch über reichliche Faserstoffe, die so wunderbar verdauen helfen. Wer seine Nahrung indes der Kleie beraubt, muss sich nicht wundern, wenn er durch die viele Stärke, die er einnimmt, den Darm verkleistert, so dass sich darob harter Stuhl bildet, der oft nur mit Hilfe starker Abführmittel befördert werden kann. Abführmittel sind Reize, an die sich der Körper gewöhnen kann, weshalb man diese nach gewisser Zeit verstärken oder wechseln muss. Wieviel einfacher wäre es da, das Uebel zu beheben, indem man unentwertete Getreidenahrung geniessen würde, statt sich den tragischen Folgen hartnäckiger Verstopfung und der Anwendung starker Abführmittel preisgeben zu müssen, was zu allerlei Krankheiten füh-

ren kann, die bei den Naturvölkern mit ihrer zellulosereichen Ernährung unbekannt sind.
Man muss nun aber bei einer Umstellung der Ernährung nicht erwarten, eine sofortige Aenderung zu verspüren. So rasch kann man begangene Fehler nicht beheben. Es braucht geduldige Beharrlichkeit von einigen Monaten, wenn man sich bleibenden Erfolg verschaffen möchte, indem man sich künftig einer fett- und zuckerarmen, dafür aber zellulosereichen Ernährung bedient. Die Regeneration erfordert Zeit, weshalb man nicht aufgeben, sondern beharrlich sein sollte. Fettleibige sollten zusätzlich noch einige Monate hindurch ein Meerpflanzenpräparat wie Kelpasan einnehmen, wodurch das Gewicht langsam aber stetig abgebaut werden kann. Schnelles Abnehmen dagegen kann sehr gefährliche Folgen haben.

Günstige Ernährungsweise

Schon beim Frühstück sollte man auf faserreiche Nahrung achten. Man benötigt pro Person 3 Esslöffel voll Vollwertmüesli nebst dem Saft von zwei Orangen oder einer Grapefruit. Diesen fügt man noch drei Esslöffel Kaffeerahm bei und raffelt einen grossen oder zwei kleine Aepfel auf der Bircherraffel, um auch diesen Fruchtbrei beizugeben. Je nach der Jahreszeit verwendet man statt Aepfel auch frische, zerdrückte Beeren. Bei starker Verstopfung füge man noch einen Esslöffel frischer Getreidekleie bei. Wer sich mangelhafter Drüsentätigkeit und rascher Müdigkeit beschwert, sollte noch mit einem Esslöffel Sojaforce nachhelfen. Dieses Müesli geniesst man zusammen mit vier Scheiben Risopan, das man mit Butter und Honig bestreichen kann. An dessen Stelle genügt auch eine Scheibe Vollkornbrot. Als Getränk folgt eine Tasse Hagebuttentee aus Kernli zubereitet oder eine Tasse Kaffee, möglichst Bambu, mit etwas Kafeerahm, aber ohne Zucker. Zum Mittagessen eignet sich eine zellulosereiche Getreidekost, so Naturreis und ganzer Weizen, den wir wie Risotto zubereiten. Auch ganze Gerste kann vorteilhaft Verwendung finden, ebenso Buchweizen oder andere Vollgetreidearten. Als schmackhafte Beigabe dient ein gedämpftes oder gratiniertes Gemüsegericht. Quark mit Meerrettich liefert ein gutes Eiweiss, während der geraffelte Meerrettich den Darm desinfiziert und die Darmflora pflegt. Als Krone der Vitalstoffnahrung darf eine möglichst vielseitige Salatplatte nicht fehlen. Wir bereiten sie mit Oel, Zitronensaft oder Molkosan nebst einem Löffel Quark zu. Salz sollte man bei frischen Rohgemüsen nie verwenden, da dies den Genuss der Frischkost beeinträchtigt und völlig unnötig ist. Die gekochten Speisen aber würzt man vorteilhaft durch Herbamare oder Trocomare. Wenn man zur Abwechslung Kartoffeln wählt, dann sind Pellkartoffeln jeder fettgebackenen Art vorzuziehen, denn mit Fett müssen wir ja sehr sparsam umgehen, wollen wir Erfolg erzielen. Als Getränk eignet sich Molkosan, das wir mit Mineralwasser verdünnen, und zusätzlich noch ein Glas möglichst milchsäurehaltigen Randensaft.
Wer morgens und abends gerne Fruchtnahrung geniesst, kann die Abendmahlzeiten ähnlich gestalten wie das Morgenessen. Er kann aber auch belegte Brötchen wählen mit der Grundlage von Risopan oder irgendeinem Vollkornbrot. Zu dessen Bestreichung verwenden wir Quark oder Weisskäse und fügen allerlei frischgeschnittene Gewürzkräuter bei nebst Tomaten- oder Radieschenscheiben. Bereichert wird dieses Nachtessen noch durch Frischsalate und Bambukaffee.
Des weitern empfehlen wir einen wöchentlichen Safttag, denn ein solches Saftfasten hilft die meisten Stoffwechselkrankheiten nicht nur zu bessern, sondern auch zu heilen. Das Wunder einer solchen Naturheilung kann indes nur mit Geduld und Ausdauer in der konsequenten Durchführung der gegebenen Richtlinien erreicht werden. Eine gute, gärungsfreie Darmtätigkeit ermöglicht auch eine einwandfreie Leberfunktion. Beides kann durch zellulosereiche Naturkost erreicht werden. Diese Grundlage ist notwendig, wenn man die erwähnten Zivilisationskrankheiten

erfolgreich bekämpfen will, so dass diese auch bei uns verschwinden können und ebenso wenig mehr auftreten wie bei den Naturvölkern. Die göttlichen Naturgesetze wirken sich bei allen irdischen Geschöpfen in gleich günstigem Sinne aus, man muss sie nur erkennen und gewissenhaft befolgen. Bei Durchführung der vorgeschlagenen Ernährungsweise findet auch die Eiweissüberfütterung ihre günstige Lösung, wird dadurch doch der tägliche Eiweissbedarf auf die notwendige Menge eingeschränkt und kann sich somit nicht ungünstig auswirken.

Verbotener roter Farbstoff

Oft dauert es lange, bis man herausgefunden hat, dass sich gewisse chemische Produkte als Wölfe im Schafsfell erweisen. Man bewilligte sie als Konservierungsmittel oder bezeichnete Farbstoffe als harmlose Lebensmittelfarbe, während nachträglich plötzlich festzustellen ist, dass solche Stoffe schädlich, ja in der Regel sogar krebserregend sind. Besonders bei chemischen Stoffen ist es gar nicht so leicht, eine allfällig gesundheitsschädigende Wirkung wahrzunehmen. Erst wenn sich diese Feststellung nicht mehr abstreiten lässt, kann sie richtig eingestuft, gemieden und von den Gesundheitsbehörden verboten werden. Dies ist neuerdings in den USA mit dem roten Farbstoff geschehen.

Es gibt allerdings unter den Giften auch solche, die sich sofort als schädigend bemerkbar machen, denn ihre akuten Vergiftungserscheinungen treten in Form von Brechdurchfall, Krämpfen, Schmerzen, Uebelkeit und dergleichen mehr auf. Da sie solch bemerkenswerte Störungen auslösen, erweisen sie sich ohne weiteres als schädlich, und man wird sich daher vor ihnen wohlweislich zu hüten suchen. Anders dagegen verhält es sich mit jenen Stoffen, die keine Symptome irgendwelcher Schädlichkeit bekanntgeben. Es gibt deren Hunderte, vielleicht sogar Tausende, die vormerklich rein chemischer Natur sind. Kein Wunder, wenn sie daher als harmlos gelten und infolgedessen von den Gesundheitsbehörden zugelassen werden.

Biologische Beurteilung

Schon oft hatte ich an Kongressen die Gelegenheit, mitanzuhören, wie biologisch eingestellte Wissenschaftler die Angelegenheit beurteilen, behaupten sie doch durchwegs, dass diesen nicht zu trauen sei, wenn sie aus chemischen Stoffen hergestellt worden sind. Sie sind daher dafür, dass man diese unbedingt meiden sollte, besonders infolge ihrer Wirkung auf dem Gebiet der Zelldegeneration, und zwar vor allem, was die Förderung der Krebserzeugung anbetrifft. Es würde jahrelange wenn nicht sogar jahrzehntelange Versuche in Anspruch nehmen, um eine solche Wirkung erfahrungsgemäss nachweisen zu können. Meist wird man durch Zufall inne, wenn wieder einmal ein Wolf im Schafspelz entdeckt wird, also nicht, wie eigentlich anzunehmen wäre, durch das Ergebnis genauer Forschung. Noch heute wäre womöglich das bekannte Thalidomidpräparat, das als harmlos galt, im Gebrauch, wenn nicht ein Zufall seine schädigende Wirkung zutage gefördert hätte.

Was nun die Lebensmittelfarben anbetrifft, die bis anhin als harmlos und ungiftig gegolten hatten, stellt sich immer mehr ein Wechsel in deren Beurteilung ein. Erst verdächtigt man diese Stoffe als krebserregend, später erbringt man den Nachweis der Richtigkeit einer solchen Beurteilung, worauf das Verbot erlassen wird. Vor einiger Zeit kam das sogenannte Buttergelb in diese Lage. Neuerdings fiel der rote Farbstoff in gleicher Weise in Ungnade. In den USA heisst dieser «D je No. 20». Da er sich als verdächtig erwies, erfolgte ein striktes Verbot. In Hunderten von Produkten wurde dieser rote Farbstoff verwendet, so dass Tausende Tonnen von Lebensmitteln damit jährlich gefärbt wurden und in den Han-