

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 11

Artikel: Vorteile im Stamme der Zulu
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970160>

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: 22.02.2026

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

te, da sich die Störung dadurch problemlos beheben lässt. Nimmt man das Kraut oder die Tropfen längere Zeit regelmässig ein, dann kann sich dies auch bei Krampfadern mit Emboliegefahr günstig auswirken, da man dadurch diese Gefahr vermindern oder sogar verhüten kann.

Vorteilhafte Frühlingsaussaat

Schon in der Mainummer des ablaufenden Jahres wiesen wir darauf hin, dass es am vorteilhaftesten ist, den Kerbelsamen möglichst früh im Frühling auszusäen. Dies ermöglicht ein rasches Wachstum der jungen, zarten Blätter, die wir fein geschnitten sowohl dem Salat als auch dem Quark beimengen oder sonstwie als Gewürz verwenden können. Alle 14 Tage sollten wir eine mässige Aussaat wiederholen, da wir dadurch bis in den Herbst hinein stets frischen, zarten Gartenkerbel ernten können. Für den Winter legt man sich in Pulverform einen Vorrat an.

Ein anderweitiger Vorteil

Ältere Leute wissen von früher her oft eine weitere, nutzbringende Erfahrung zu mel-

den, ist ihnen doch bekannt, dass der Gartenkerbel Ameisen vertreiben kann. Noch heute mag es vorkommen, dass Ameisen, insbesondere die roten, zur Plage werden können, wenn sie sich im Küchenschränk oder im Vorratsraum ansiedeln. Mit Vorliebe stöbern sie dort in süßen Lebensmitteln herum, wobei sie besonders den Honig bevorzugen. Wer nun auf die erwähnte Abhilfe durch den Gartenkerbel hinweisen kann, ist uns mit seinem guten Rat willkommen. Oft sind wir aber auch selbst aufmerksame Beobachter und können dieserhalb feststellen, dass Beete, die mit Gartenkerbel besät sind, keine Ameisen aufweisen, wenn sie auch auf den anderen wimmeln mögen. Wir schneiden uns also dieses Kräutlein fein und streuen es dorthin, wo sich die Ameisen störend aufhalten. Das vertreibt sie schlagartig, da ihnen der Kerbelgeruch zu lästig ist. Sicher erleichtern uns die Vorteile, die uns das Gartenkerbelkraut zu bieten vermag, die eine oder andere Alltagssorge, wenn wir das unscheinbare Kräutlein nicht verachten, sondern in seiner Dienstfertigkeit ernst nehmen.

Vorteile im Stamme der Zulu

Als ich mich in Südafrika auf einer Vortragsreise befand, hatte ich immer wieder Gelegenheit, mit dem Stamm der Zulu in nähere Berührung zu treten. Ihr gesunder, kräftiger Körperbau, vor allem auch ihre schönen Zähne fielen mir jedesmal ganz besonders auf, so dass ich mich stets darüber wunderte, woher diese Vorteile kommen mochten. Da mich diese Leute so besonders beeindruckten, erkundigte ich mich eingehender über ihre Lebensführung und natürlich auch vor allem über ihre Ernährung, steht diese doch in engem Zusammenhang mit gesundheitlichem Wohlergehen. Ich erfuhr dann, dass die Zulu der einzige Stamm in Südafrika seien, der den Anbau von Gemüse und Früchten auf rein biologischer Grundlage durchführt und zwar so, wie es bei uns nicht besser geschehen könnte. Im gegenseitigen Erfahrungsaustausch war es dann möglich, beidseitig auf mancherlei Vorteile zu stoßen

und dadurch neue Belehrungen zu erlangen. Für mich war es wirklich erstaunlich, dass diese dunkelfarbigen Leute ohne unseren Einfluss zu den gleichen Ergebnissen hatten gelangen können wie wir. Allerdings hatte ich dies auch schon bei den Maya-Indianern in Guatemala feststellen können, ebenso bei den Nachkommen der Inkas in den Cordilleren. Sämtliche Vertreter dieser Völker verfügen noch über einen kräftigen Knochenbau und gute Zähne, ererbten sie doch eine zähe Gesundheit von ihren Vorfahren. Sie stehen nur in Gefahr, diese Vorteile zu verlieren, wenn sie mit der Zivilisation in enge Verbindung treten und dadurch von den Gesundheitsregeln ihrer Ahnen abzuweichen beginnen.

Abhilfe bei uns

Wer in Gesundheitsfragen richtig bewandert ist, weiss genau, dass diese Vorzüge bei uns hauptsächlich durch die verkehrte

Ernährungsweise verschwunden sind. Natürlich sind noch andere grosse Nachteile damit verbunden, da diese jedoch der neuzeitlichen Entwicklung der Dinge zur Last gelegt werden müssen, sind sie eine gebietende Macht geworden. Diese können wir für unser Leben nur durch geschicktes Ausweichen einigermassen abschwächen. Was aber die Ernährungsfrage anbetrifft, ist es durch viel Mühe und entsprechende Einsicht immerhin möglich geworden, den Verlust wieder etwas aufzuholen. Wenn wir die Nachteile neuzeitlicher Lebensführung umgehen, indem wir uns dem biologischen Garten- und Landbau zuwenden und im richtigen Sinn auf Naturkost bedacht sind, dann haben wir zur Erhaltung unserer Gesundheit immerhin einen erneuten Vorsprung gewonnen. Mögen wir auch

sonstwie noch manchen Schädigungen ausgesetzt sein, liegt es doch immerhin noch in unserer Hand, das zu ändern, was uns niemand verbieten kann. Während wir unser Augenmerk auf eine natürliche Lebensgestaltung zu richten haben, muss sich der Stamm der Zulu vorsehen, dass er auf diesem geschickten Weg beharren kann und ihn durch entgegengesetzte Beeinflussung nicht einbüßen muss. Es beruht demnach beidseitig auf einer einsichtsvollen Wachsamkeit, um den natürlichen Lebensforderungen die notwendige Beachtung zu schenken. Die Zulu sollen nebst anderen naturverbundenen Volksstämmen die Vorteile ihrer gesunden Lebensweise nicht verlieren, und wir können versuchen, sie durch eine vernünftige Einstellung wieder zurückzugewinnen.

Die Wolle, ein herrliches Naturgeschenk

Welch tiefgehendes Verständnis erhalten wir, wenn wir in Australien oder Argentinien die grossen Schafherden kennenlernen können! Studieren wir das Leben dieser Schafe eingehender, dann begreifen wir, dass es der Weisheit des Schöpfers bedurfte, um diese Tiere mit dem richtigen Kleid für wechselhafte Klimalagen zweckdienlich auszurüsten, muss ein solches Kleid doch auf heisse Wüstentage sowohl als auch auf kalte Wüstennächte abgestimmt sein. Wie begreiflich daher, dass die schöpferische Fürsorge diesen Tieren ein gekräuseltes, gut eingefettetes Haarkleid verschaffte, ein solches, das den verschiedensten Anforderungen des Klimas voll gewachsen ist! Vielleicht bezweifelt gleichwohl manch einer, dass das wollene Kräuselhaar als passende Wüstenkleidung für die Tageszeit gelten kann. Viel eher schlussfolgert man, ein solches würde sich unter den bestehenden Umständen als lästig auswirken. Diese Ansicht teilen jedoch die Beduinen in ihren weiten Wollmänteln keineswegs, sind diese doch gegen die sengenden Sonnenstrahlen ein Schutz für sie. Bei unseren Gewohnheiten leuchtet dies natürlich nicht ohne weiteres ein. Lieber setzen wir uns einem lästigen Sonnenbrand

aus, als der Vernunft der Wüstenbewohner beizupflichten. Zwar mag uns ein warmes Wollkleid für die kalten Wüstennächte günstig erscheinen. Ebenso verstehen wir dessen schützenden Wert für das Hochgebirge mit seinen beissenden Winden und eisigen Schneestürmen. Für diese Umstände finden wir das mollige Wollkleid, mit dem das Schaf für alle Unbill der Witterung ausgestattet ist, grossartig.

Wie steht es mit uns?

Tatsächlich benützt auch die Menschheit seit ihrem Bestehen die Wolle als schützende Kleidung. Die Indios wären in den Cordilleren ohne ihren wollenen Poncho verloren. Schon die Inkafürsten trugen mit ganz besonderer Sorgfalt hergestellte Wollkleider. Von der Gewohnheit der Beduinen haben wir bereits berichtet, und ihnen schliesen sich auch die Araber an.

Während des 2. Weltkrieges befasste man sich erstmals mit der Zellwolle, und nachträglich gewann die Herstellung von Kunstfasern immer mehr die Oberhand, so dass sie anfang, Wolle, Baumwolle und Seide stark zu verdrängen. Das wirkte sich im Laufe der Neuzeit sogar dermassen bedenklich aus, dass man beim Einkauf von