

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 39 (1982)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Fragwürdige Gesundheitsprobleme im sonnigen Soweto  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969973>

#### 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:** 21.02.2026

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

## Fragwürdige Gesundheitsprobleme im sonnigen Soweto

Anlässlich einer Vortragsreise in Südafrika besuchte ich die grösste Bantustadt in der Region von Johannesburg. Was man mir über den Gesundheitszustand der dortigen Bevölkerung berichtete, erschien mir nämlich sehr fragwürdig zu sein, und ich wollte mir nähere Auskunft beschaffen. Tausende dieser Bantuneger verliessen wegen besserer Verdienstmöglichkeit ihre früheren Heimstätten, um in den Goldgruben zu arbeiten. Seither wohnen sie zum Teil mit ihren Familien zusammen in dieser grossen Stadt, von der niemand recht weiss, ob in ihr 700 000 oder 1 Million Menschen leben. Auf diese Weise wurden Angehörige verschiedener Stämme zusammengewürfelt, und es ist naheliegend, dass die unterschiedlichen Sitten und Gebräuche, die sich da vereinzelt zusammenfanden, nicht nur politische, sondern auch gesundheitliche Probleme mit sich brachten. Nur allzuoft war all dies schwer zu lösen.

### Die Ernährung als Hauptursache

Gewohnheitsmäßig beschaffte ich mir nähere Auskunft bei den Spitalärzten, die mich, nachdem ich mich ausgewiesen hatte, freundlich willkommen hiessen. Im gegenseitigen Erfahrungsaustausch lässt sich bei offenen Augen und Ohren manches hinzulernen. Beim Besuch einer grösseren Station für Tuberkulose erhielt ich dann auch die angestrebten Auskünfte über die fragwürdige Entstehungsmöglichkeit dieser Erkrankung in einem Land mit ausgiebigem Sonnenschein, guter Höhenluft und Ultraviolettbestrahlung. Die Ansicht der Ärzte war, dass die Hauptursache in der Ernährung liege. Begründet wurde dieser Hinweis dadurch, weil festgestellt werden konnte, dass viele dieser Menschen, nachdem sie ihre Stammesitten und gesunden Wohnverhältnisse aufgegeben hatten, unwillkürlich anfingen, sich zu einseitig zu ernähren. Das nun hatte Erscheinungen aus Mangel an Vitalstoffen und gutem Eiweiss zur Folge, wodurch der Körper seiner natürlichen Abwehrkraft beraubt werden konnte. Dieserhalb wurde er für Bakte-

rieninfektionen empfänglich, was auch das Auftreten der Tuberkulose ermöglichte. Oft kann die dargebotene Ernährung dem biologischen Gleichgewicht nicht gerecht werden, wenn sie vorwiegend aus Mais, dort als Milli bekannt, aus Bananen und etwas Fleisch besteht, ist dies doch in der Regel ungenügend. Da diese Patienten jedoch gewöhnlich noch über eine gute Erbanlage verfügen, verabfolgen ihnen die Ärzte meist keine Medikamente. Eine ausgeglichene Ernährung mit reichlich Vitalstoffen nebst einem guten Eiweiss genügt, um in verhältnismässig kurzer Zeit zu einer zufriedenstellenden Genesung zu führen. Was mir die Ärzte durch ihre eigenen Erfahrungen mitteilen konnten, deckte sich eigentlich völlig mit meinen Ansichten. Während demnach die Bewohner der Wohlstandsländer unter den Folgen der Eiweissüberfütterung zu leiden haben, können trotz genügend Sonnenreichtum anderseits Menschen aus Mangel an guter Eiweissnahrung und genügend Vitalstoffen ebenfalls schwerwiegend erkranken. Erstaunlicherweise geschieht dies dort nur deshalb, weil sie ihre angestammten und altbewährten Lebensgewohnheiten verlassen haben, um sich mit einer ungenügenden Lebensweise abzufinden.

### Leberkrebs als Folge einer Parasiteninfektion?

Aussergewöhnlich war für mich auch der Umstand, unter dieser Bevölkerung sogar noch Krebskranke anzutreffen, und zwar vormerklich solche, die vom Leberkrebs betroffen waren. Normalerweise erweist sich der Leberkrebs als zweitrangige Erscheinung im Sinne einer Metastase. Ich besprach auch diesen fraglichen Punkt mit den Ärzten, indem ich ihnen meine Ansicht mitteilte, da ich Verdacht schöpfte, dass dies die Folge einer Parasiteninfektion sein könnte, wahrscheinlich, so schlussfolgerte ich, durch die Bilharzia. Den Ärzten erschien diese Annahme als folgerichtig, sind doch die parasitären Krankheiten unheimliche und unberechen-

bare Feinde unseres Zellstaates. Auch für Europäer sollte dies als Warnung gelten, damit sie sich auf Reisen in südliche Länder besser vorsehen, um sich gegen Tropenkrankheiten genügend schützen zu können. Mein diesbezügliches Tropenbuch verschafft vor und während der Reise entsprechende Ratschläge, die vor vielen

Unannehmlichkeiten zu bewahren vermögen. Vorteilhaft wäre es auch für die Bewohner von Soweto, wenn man ihnen durch entsprechende Aufklärung die Gefahren parasitärer Infektionen frühzeitig bekanntgeben würde. Auch auf diesem Gebiet ist Vorbeugen lohnender als nachheriges Heilen.

### Beachtenswerte Gesundheitsregeln für Gesunde und Kranke

Für den Gesunden wirken sich nachfolgende Ratschläge vorbeugend aus, während sie dem Kranken zusätzlich zu den therapeutischen Verordnungen zum Wohle gereichen werden. Wer demnach als Patient diese 12 Regeln beachtet, wird bei jeglicher Behandlung einen besseren Erfolg erzielen.

1. Da die Eiweissüberfütterung eine der Hauptursachen der Zivilisationskrankheiten darstellt, heisst es gewissenhaft das Eiweissoptimum zu beachten, indem man pro Tag nicht mehr als 40 Gramm Eiweiss einnimmt. Dies wäre dann ungefähr die Hälfte oder ein Drittel von dem bei uns üblichen Eiweissverbrauch im Laufe eines Tages.

2. Die Wahl der Nahrung sollte ausschliesslich auf Naturkost gerichtet sein, weshalb man raffinierte, also entwertete Produkte ausschalten wird. Zugleich sollte man sich biologisches Getreide und eben solche Früchte und Gemüse zu beschaffen suchen.

3. Das Nachtessen mit schwerer Eiweissnahrung beeinträchtigt den gesunden Schlaf. Man kann sich leicht an ein Vollwertmüsli mit frischen Früchten der jeweiligen Jahreszeit gewöhnen. Etwas Risopanbrot mit wenig Butter, sowie eine Tasse Bambukaffee oder Hagebuttentee genügen zur Ergänzung.

4. Ratsam ist ein wöchentlicher Fastentag mit biologischem Gemüsesaft. Man trinkt tagsüber einen halben Liter Gemüsesaft nebst 1½ Liter leichten Nierentee.

5. Richtige Essgewohnheiten erleichtern die Verdauung. Man muss daher jede Nah-

rung gut einspeichern. Wer sich zum gründlichen Kauen keine Zeit nehmen will, wird schliesslich zum Kranksein Zeit erübrigen müssen.

6. Die Naturmittel sind regelmässig einzunehmen. Beim Auftreten starker Reaktionen nimmt man weniger als vorgeschrieben, bis sich keine Störungen mehr melden.

7. Die Belastungen durch Umweltgifte und dergleichen mehr genügen dem Körper, weshalb wir uns stets bemühen sollten, zusätzliche Gifte zu meiden. Wir nehmen also Abstand davon, uns durch Nikotin, Drogen oder Alkohol zu schwächen.

8. Die tägliche Forderung lautet: Sauerstoff tanken statt Benzin. Das bedeutet, jeden Tag für genügend Bewegung im Freien besorgt zu sein.

9. Man vergesse nie, dass die übliche Hetze und der belastende Stress unserer Tage nicht nur die Nerven überfordern, sondern auch schmerzhafte Verkrampfungen und Kreislaufstörungen zur Folge haben können. Lassen wir uns daher nicht unnötig mitreißen. Als hilfreiches Gegengewicht hilft das Einschalten innerer Ruhe. Dies schont uns, erspart uns Kraft und gereicht uns zur wohltuenden Erholung.

10. Ärger und Unfriede schaden der Leber. Es heisst demnach grosszügig sein, indem man gegen menschliche Schwächen nachsichtig ist. Wer Lasten tragen hilft, wahrt den Frieden, der ernährt, während der Unfriede zerstört, was wertvoll ist.

11. Die Stille der Dämmerstunde verschafft Entspannung und Zeit zu friedlichem Nachdenken. War der Tag mit der