Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 40 (1983)
Heft: 5

Artikel: Unverständliche Zerstörungswut
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970227

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

nach Hause nehmen, sondern nur einwandfreie, wenn möglich sogar biologisch gezogene Ware.
Sollte man in der Wahl seiner Freunde nicht ebenso verfahren und mehr auf Bildung als auf Wissen achten? Irgendwo hatte Salomo den Gedanken niedergelegt, dass man einen Menschen so lange für weise achtet und einschätzt, bis er zu sprechen beginnt, denn dann merkt man, ob das, was er äussert, nur aus dem Gehirn kommt oder auch aus dem Herzen. Wissen oder Bildung könnte dann das Kriterium sein oder noch besser, Wissen, veredelt durch Bildung. Denn nur dann wird das Wissen wertvoll und geniessbar.

Gutes Essen mit unangenehmen Folgen

Die ganze Freude an einem opulenten Mahl wird uns oft kurze Zeit danach geraubt – und zwar durch Sodbrennen. Wer kennt sie nicht, diese äusserst lästige Begleiterscheinung eines schwer verdaulichen Essens, besonders am späten Abend?
Wie entsteht das Sodbrennen? Es ist einfach ein Rückfluss von Magensaft durch den Mageneingang in die Speiseröhre. Da die Speiseröhre sehr zart mit Schleimhaut ausgekleidet ist, führt dieser Reiz zu plötzlichen brennenden Beschwerden.
Wie kann man Sodbrennen vermeiden? Vor allem sollte man nicht zu fetthaltige Speisen zu sich nehmen und dafür einer leichten und gut verdaulichen Kost den Vorzug geben. Ebenso locken Süssigkeiten aller Art und süsse Desserts die Säure geradezu heraus. Verkehrt ist es auch, noch spät am Abend zu essen. Nach Möglichkeit ist es vorteilhafter, die grossen belastenden Hauptmahlzeiten auf mehrere kleine Portionen am Tage zu verteilen. Alkohol und Nikotin provozieren in grossem Mass die Bildung von Magensäure und damit das Sodbrennen. Sind Sie übergewichtig, dann wird das Sodbrennen vielleicht nach einer Gewichtsreduzierung Besserung erfahren. Sollte Ihnen durch nächtliches Sodbrennen der Schlaf geraubt werden, versuchen Sie den Kopf hoch zu lagern, indem Sie mehrere Kissen unter Ihr Kopfende legen.
Wie können Sie medikamentös bei Sodbrennen Abhilfe schaffen? Ein bewährtes Mittel ist hierfür Centaurium umbellatum, von dem eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten 15 Tropfen in etwas Wasser eingenommen werden. Sie können aber auch bei Verdauungsstörungen, Magenkatarrh und Sodbrennen auf die Magenfunktion stärkend einwirken, indem Sie sich aus Centaurium, wie das Tausendguldenkraut genannt wird, eine Tasse Tee zubereiten und diese vor dem Essen trinken oder nach dem Auftreten der Beschwerden.
Wenn der Magen schon so überreizt ist, dass bereits die Gefahr einer Gastritis gegeben ist, dann helfen Gastronol-Tabletten, die regelmässig vor den Mahlzeiten eingenommen werden.
Versuchen Sie auch psychische Erregungen und Stress zu vermeiden. Entspannen Sie sich öfters, machen Sie einen kleinen Spaziergang in der Natur, um auf diese Weise die Magennerven zu schonen und zu entspannen.
Eine ausgeglichene Lebensweise wird dazu beitragen, dass Sie Freude an einem schmackhaften Essen haben werden, ohne das quälende Sodbrennen befürchten zu müssen.

Unverständliche Zerstörungswut

In Kanada, in vielen Gegenden der USA, ja sogar in Zentral- und Südamerika habe ich immer wieder gesehen, wie man Wälder umlegt, die schönen, geraden Stämme zu Eisenbahnschwellen oder Bauholz verarbeitet. Die sogenannten Schwarten, die

Äste und noch ziemlich dicke Teile vom Wurzelstock und Gipfel werden einfach verbrannt. Es gibt dort extra Verbrennungsanlagen, die zum Teil in den Sägereien mit einem Förderband laufend bedient werden. Wenn man da zusieht, wieviel wichtiges Material vernichtet wird, das man dem Boden wieder zuführen könnte, dann tut es einem sehr leid, ja weh. Zudem muss man die Umweltverschmutzung, die dabei entsteht, mit in Betracht ziehen. Der Mensch respektiert all das viel zu wenig, was in 10, 20, 30 oder 100 Jahren oder noch mehr wächst und gedeiht. Das, was man sofort gebrauchen kann, was einem dient, wird weggenommen, alles andere wird vernichtet. Wie viele Hunderte von Hektaren wurden mit Planierraupen niedergewalzt, Urwaldgebiet wurde aber auch verbrannt, das habe ich gesehen. Es ist dort üblich, dass man einfach die Blätter von den Indianern mit der Machete herunterhauen lässt, auf hektargrossen Gebieten, und wenn dies getrocknet ist, wird es angezündet. Natürlich kann nicht der ganze Urwald brennen, er ist zu feuchtigkeitshaltig. Es brennt nur dieses Gebiet, das so vorbereitet wurde.

Zerstörung durch Unvorsichtigkeit

Anders ist es in subtropischen Gebieten und im Süden. Ich habe kürzlich auf Palma de Mallorca einen wunderschönen Jungwald völlig verkohlt, niedergebrannt angetroffen, der noch vor zwei Jahren mit seinen vielen Pinien eine Augenweide war. Nirgends war eine Schneise eingehauen, wie man das in Kalifornien tut oder auch in anderen Gegenden. Der Wald ist vielleicht durch ein Zigarette oder sonst eine weggeworfene, brennglasartig wirkende Scherbe entzündet worden. Es ist also nicht nur fahrlässig, Zigaretten und Zigarren im Wald brennend zurückzulassen, sondern es solten auch keine Flaschen in Wäldern weggeworfen werden, besonders, wenn man sie noch zerschlägt. Wenn grössere Scherben offen im Sonnenlicht liegen, so sind sie oft die Ursache eines Waldbrandes. Weil nirgends ein Schneise eingeschlagen war, hat man wohl den Wald einfach brennen lassen, bis der Wind, die Natur selbst irgendwie wieder Einhalt geboten hat. Wenn man diesen Wald wieder aufforsten will, müssen Hunderttausende, ja Millionen Jungbäume gesetzt werden. Und wer tut das? Überlässt man einen solchen verkohlten Wald sich selbst, dann wird er in 50 Jahren höchstens mit Gestrüpp bedeckt sein, niemals aber mit schönen Pinien, was die Gegend schmücken würde. Wie schön waren die Mittelmeerinseln doch noch vor 30 bis 40 Jahren, als noch keine Wolkenkratzer an den Strandplätzen zum Himmel ragten, als die einfachen, bescheidenen Bauern noch ihre wunderbaren Terrassen pflegten, ihre Kartoffeln, ihr Gemüse anpflanzten und sich über ihre schönen Zitrus- und Mandelbäume freuten. Diese hatten sie nicht unbedingt selbst angepflanzt, sie waren zum Teil schon Jahrhunderte alt. Jeden Frühling verwandeln sie die Landschaft mit ihren herrlichen Blüten, mit ihrem wunderbaren Duft in ein Paradies. Leider werden überall in den Mittelmeerländern die Kulturen nicht mehr so gepflegt, wie es vor 30 bis 40 Jahren der Fall war. Wie bei uns wird fast alles mit dem Rentabilitätsfaktor gemessen.

Fortschritt oder Untergang?

Die Liebe zur Natur, die Freude an einem wunderschönen, blühenden Baum, an einer schön geratenen Zitrusplantage, am kräftigen Grün der Johannisbrotbäume mit den gesunden, nahrhaften, mineralstoffreichen Früchten, die Wertschätzung für die Ruhe und die Stille, für ein bescheidenes, gesundes Essen, für die traute Atmosphäre im Familienkreis – all das ist verlorengegangen, es wird nicht mehr wertgeschätzt. Dafür gibt es einen modernen Geist, der den Menschen mehr Möglichkeit bietet, das Leben vielseitiger zu gestalten. Dafür raubt er ihnen den Frieden, nach dem Grundsatz «Der Appetit kommt mit dem Essen». So werden Forderungen immer grösser. Ist dies ein Fortschritt oder sind es Zerfallserscheinungen? Die Jugend glaubt in der Regel das erstere und die Älteren sind vom letzteren eher überzeugt. Die nahe Zukunft wird zeigen, wer die Situation besser zu beurteilen vermochte.