Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 3

Artikel: Der Fluch der Zivilisation
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551929

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: 14.12.2025

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

Der Fluch der Zivilisation

Über dieses Thema könnte ich ein sehr dickes Buch schreiben, viel umfangreicher noch als «Der kleine Doktor» oder das neue Buch «Die Natur als biologischer Wegweiser». Gerade das Thema des letzten Buches sollte ja zeigen, dass wir die Natur als Lehrmeister verstehen sollten und nicht eine sogenannte weltliche Wissenschaft, die nicht die Natur erforscht und sie nicht zum Vorbild nimmt. Dabei werden oft Theorien aufgestellt, die sich wie die Mode ablösen; aber nur das bleibt und ist von Bestand, was wir der Natur abgelauscht haben. Alles andere sind menschliche Schwärmereien, Flausen und Ideen, die nur dem Vorübergehen dienen können, und der sie entwickelt hat, meistens aus Selbstgefälligkeit, gedenkt sich einen grossen Namen zu machen.

Neue Einsichten

Heute, nachdem die Zivilisationskrankheiten so viel Leid, Unglück und Elend über die Menschen gebracht haben, beobachtet man doch viele, die einsichtig werden, und Hunderttausende haben das Bedürfnis, «zurück zur Natur». Aber es ist nicht so einfach, eingefahrene Sitten und Gebräuche zu ändern. Eine auf Gewinn eingestellte Heil- und Nahrungsmittelindustrie behindert die Entwicklung, von der die breiten Massen profitieren könnten.

Nutzen von Vollkornprodukten

Wir wissen es jetzt alle, und immer wieder wird in Büchern, Zeitschriften, Radio und Television davon berichtet, dass nur im ganzen Korn all die Mineralbestandteile vorhanden sind wie die Spurenelemente, die bekannten und unbekannten, die wir benötigen. Wir sollten darum die äussere Hülle des Getreides gebrauchen, so wie es die Kulturvölker geschätzt und angewandt haben in ihren Ernährungsgewohnheiten. Man kennt die Vorteile des Keimlings, und doch hat man es so schwer, Weissbrot und Weissmehlprodukte durch Vollkornprodukte zu ersetzen. Die Lebensgewohnheiten und die Industrie stellen die grössten Hindernisse dafür dar, dass die neuen Erkenntnisse auf dem Gesundheitsgebiet zu uns durchdringen und allgemein anerkannt werden.

Schädliche Kohlenhydrate

Man weiss ganz genau, dass der weisse Zucker keine Mineralstoffe enthält, dass wir jedoch mineralstoffreiche Kohlenhydrate benötigen. Trotzdem gibt es noch wenig wertvolle Zuckerarten, die vor allem für Säuglinge und Kleinkinder Verwendung finden müssten. Traubenzucker wird aus Stärke auf halbchemischem Wege hergestellt, statt aus Trauben. Obschon wir oft Überschuss an Trauben haben, schöpft man diese Möglichkeit nicht aus, man wandelt die Früchte in Alkohol um. Eine Zeitlang wurde Traubenkonzentrat hergestellt, ein wunderbares Produkt. Aber es ist fast wieder von der Bildfläche verschwunden. Wenn wir eine Obstschwemme haben, könnte man soviel eingedickte Fruchtsäfte herstellen; wohl wurde das eine Zeitlang gemacht, kam aber wieder aus der Mode. Obschon all diese Naturprodukte nicht nur einen guten Fruchtzucker, sondern auch reichlich Mineralstoffe enthalten, die für den Aufbau der wertvollen Kohlenhydrate notwendig sind – was bei Weisszucker- und Weissmehlprodukten nicht der Fall ist –, liess man die Produktion wieder fallen.

Mangelndes Gesundheitsbewusstsein

Die Schädigungen an Zähnen und Knochen (Zahnkaries und all die üblen Folgen) durch raffinierte Zivilisationsnahrung beweisen uns doch, welchen Weg wir zu gehen haben. Aber die Industrie ist einesteils noch nicht bereit, diese bestimmt teureren Zuckersorten herzustellen. Die Ärzteschaft ist noch nicht soweit, den Menschen in ihren Diätvorschriften zu zeigen, oder in Vorträgen und durch Schulung zu lehren, worauf es ankommt, die Leute umzuerziehen, von ihren alten, schädlichen Gewohnheiten wegzukommen, um langsam, langsam zur gesunden Nahrung überzuwechseln.

Gesundheit durch Vollnahrung

Vollnahrungsmittel haben übrigens noch den grossen Vorteil, dass man eher ein Sättigungsgefühl verspürt, man braucht nicht mehr so grosse Nahrungsmengen zu sich zu nehmen. Die Verdauungsorgane werden weniger überlastet; durch kleiehaltige Getreideprodukte könnte sogar Verstopfung behoben werden. Die ernährungsbedingte Fettleibigkeit könnte beseitigt werden. Die Leber, die Niere und vor allem das Herz würden weniger belastet, und die Herzinfarkte würden enorm zurückgehen. Die Zuckerkrankheit würde seltener werden. Der Prozentsatz an Patienten, die an hohem Blutdruck, an Arteriosklerose leiden, würde gewaltig absinken. Noch so viele andere Leiden würden viel weniger in Erscheinung treten, wenn man diesen heute klar erkannten Faktoren in der Praxis wirklich Rechnung tragen würde. Aber es gibt noch viel zu wenig Rufer in der Wüste, die auf all diese Schädigungen aufmerksam machen.

Die Industrie zeigt nur dann Interesse, wenn die Rentabilität ihrer Betriebe durch eine Umstellung nicht geschmälert, sondern gefördert wird. Man beklagt sich über überfüllte Spitäler, bemängelt die ansteigenden Kosten, aber gerade in den Spitälern selbst werden die Errungenschaften und Erkenntnisse einer Vollwertnahrung mit genügend Vitalstoffen noch sehr wenig oder überhaupt nicht berücksichtigt. Die Ärzte haben es schwer, in einem solchen Etablissement Naturmittel einzuführen oder mit Homöopathie, Phytotherapie oder irgendwelchen biologischen Präparaten zu arbeiten. Oft bezahlen die Krankenkassen Naturmittel überhaupt nicht, sondern nur die von der Chemie erzeugten Präparate werden anerkannt.

Gefährliche Unsitte

Der Skandal mit den Reisraffinerien, die der weisse Mann den Asiaten eingebrockt hat, ist allgemein bekannt. Jeder gebildete Mensch weiss, dass die furchtbare Mangelkrankheit Beriberi Zehntausende von Asiaten in verschiedenen Ländern nicht nur krank gemacht, sondern ihnen das Leben gekostet hat und im Zusammenhang steht mit dem raffinierten Reis, indem man das sogenannte Silberhäutchen, die Kleie, weggenommen hat. Auch die Keimlinge werden auf diese Weise entfernt. Der weisse Reis hat das grosse Unglück hervorgerufen bei all den Völkern, die vorwiegend von Reis leben. Auch bei uns ist dies bekannt. Aber selten bekommt man in einem Hotel Naturreis oder den sogenannten wilden Reis vorgesetzt. In Asien hat sich diese Unsitte so eingebürgert, dass die alten Gewohnheiten in der Verwendung von ungeschältem, braunem Reis praktisch verschwunden sind. Ich hatte nirgends grössere Mühe, Naturreis zu bekommen, als in Japan, Indonesien oder China. Auch da ist man genau orientiert über den Wert des naturbelassenen Reises, beziehungsweise die Gefahr von Avitaminose durch weissen Reis. Ich glaube, man kann sagen, dass man in Europa noch eher Naturreis vorgesetzt bekommt als in den traditionellen Reisländern Asiens. Man weiss es, aber man befolgt es nicht. Die Ärzte unternehmen nichts, um dem Volk wieder die alte Nahrung zu vermitteln. Schliesslich leben sie ja von den Kranken, nicht von den Gesunden.

Mangelnde Rohkosternährung

Wir, in den zivilisierten Ländern, leiden an Eiweissüberfütterung, weil Fleisch, Eier, Käse und Fisch in der Nahrung überbewertet und zu reichlich genossen werden. Salate und Gemüsenahrung werden oft nur als Beigabe oder Dekoration verwendet. Nur langsam, langsam gewinnen sie wieder an Bedeutung. Oft sind die so wertvollen Frischkräuter, wie Petersilie und andere, auch Salatblätter, nur als Dekoration um die Eiweissnahrung drapiert. Sie werden dann wieder abgeräumt statt gegessen. Glücklicherweise wird der Prozentsatz der Gäste in den Hotels immer grösser, die einen gemischten Salat als Vorspeise bestellen. Es kann auch eine Gemüseplatte sein. Aber in vielen Hotels mangelt noch das Angebot. Um so reichlicher werden dann die Desserts serviert, an denen eine schöne Stange Geld verdient wird. Und wenn man

die Coupen sieht, die nach einem bereits zu reichlichen Essen noch auf den Tisch kommen, mit Glace, Schlagrahm, Kirsch oder Cognac, mit gefärbten Früchten garniert, die dann die Vorteile von Salaten und Gemüsen wieder aufheben! Aber das gehört eben mit zu den Ernährungsgewohnheiten des zivilisierten Menschen, genauso wie der Aperitif oder der Kirsch zum schwarzen Kaffee. All das zusammen ergibt ein Konglomerat, bei dem ich immer an Dr. von Bolsini denken muss, der ein Buch geschrieben hat mit dem Titel «Der Magen ist kein Vergnügungslokal».

Ausrottung von Naturvölkern

Bei den Naturvölkern, soweit solche noch existieren und man sie nicht ausgerottet hat, ist die Zivilisation ebenfalls zu einem Fluch geworden, indem einesteils alte Sitten und Gebräuche zum Verschwinden gebracht wurden und man sie zivilisatorische Ernährungs- und Lebensgewohnheiten gelehrt hat. Viele Tausende, ja Hunderttausende von Menschen sind gestorben, weil man Infektionskeime eingeschleppt hat, mit denen sie noch keine Berührung und somit keine Immunität hatten.

Bestimmt war nicht alles richtig und zum Guten der Naturvölker, was sie selbst getan haben. Besonders, wenn sie unter Dämonismus litten und verängstigt waren, wenn sie von metaphysischen Einflüssen und Mächten geplagt wurden. Die christlichen Völker hätten die Gelegenheit gehabt, sie von diesen negativen Einflüssen zu befreien und sie durch die Ethik der christlichen Nächsten- und Bruderliebe zu Freunden und Brüdern zu gewinnen. Statt dessen hat Goldgier Wertvolles an «Menschenmaterial» und Kulturgütern vernichtet. Als Weisser muss man sich darum heute selbst anklagen und schämen, wenn man sich die spärlichen Überreste aus jenen Zeiten und Kulturen ansieht.

Verfall guter Gewohnheiten

Ich habe mit eigenen Augen gesehen, wie wertvolle Ernährungsgewohnheiten und Bräuche verschwunden sind, unter dem Einfluss der sogenannten Zivilisation. Früher haben die Indianer im hohen Norden aus dem Saft von Ahorn und verschiedenen Pinienarten einen wertvollen Zukkersirup gewonnen. Weiter im Süden hat man aus Beeren, Wildfrüchten, ja sogar aus Kakteenfrüchten Zuckersüssspeisen hergestellt. Kinder erhielten Zuckerrohr als Schleckerei. Durch diese Naturnahrung haben sie ihre wunderschönen Zähne erhalten können. Zahnärzte hätten unter diesen Leuten keine Existenz gefunden. Nachher habe ich oft gesehen, wie Indianer weissen Zucker oder Weissmehl einkauften. Auch habe ich einige Spitäler besucht in den Gegenden der Nachkommen der Maya- und Inkaindianer, die früher so gute Essgewohnheiten und Sitten pflegten. Da sah ich Kinder mit Mangelkrankheiten, mit Avitaminosen. Die Ärzte haben mir sowohl in Guatemala wie in anderen südamerikanischen Ländern erklärt, dass dies eine Folge der Ernährungsveränderung sei, weil die Leute nur noch das billigste an Kohlenhydratenahrung kaufen konnten. Wenn ich Indianerkinder mit einem weissen Weggli oder Zuckerschlecker gesehen habe, musste ich immer wieder daran denken, was die Zivilisation an Wertvollem zerstört hat.

Gerade in den Kinderspitälern konnte man ein Lied davon singen, was an Konsequenzen folgte: sie haben Tausenden von Kindern die Gesundheit, wenn nicht gar das Leben gekostet. Früher sind die Kinder von der Mutter genährt worden. Oft hat ein Kind, das schon herumlaufen konnte, noch an der Mutterbrust Nahrung geholt, wenn das jüngste bereits gestillt war und genug hatte. Damit haben Mütter ihren Kindern Immunstoffe übermittelt, und sie waren dann viel widerstandsfähiger. Diejenigen, die nicht an Infektionskrankheiten, wie Malaria usw. zugrunde gegangen sind, waren viel stärker als die heutigen Flaschenkinder. Denn diese Unsitte hat sich auch bei der farbigen Bevölkerung schon stark eingeschlichen.

Beispiel aus Südafrika

Vor allem in Südafrika habe ich beobachtet, wie Kinder, die, statt Muttermilch,

Maisbrei oder eine andere eiweissarme Säuglingsnahrung bekamen, an furchtbaren Durchfällen litten. Auch andere Mangelkrankheiten traten auf. Diese hätte man mit eiweissreicher Nahrung, mit vielen Vitalstoffen, ohne Medikamente wieder in Ordnung bringen können. Wer das Glück nicht hatte, als Kind in gute Hände zu kommen und ernährungsmässig aufgebaut zu werden, lief Gefahr, an einer Mangelkrankheit vorzeitig zu sterben.

Ausnahmen zur Regel

Für diese Naturvölker hat die Zivilisation mehr Nach- als Vorteile gebracht. Glücklicherweise gibt es überall noch einsichtige Männer und Frauen sowie vernünftige Ärzte, die sich bemühen, heute auf dem Ernährungssektor gutzumachen und zu retten, was noch zu retten ist! Ich habe bei den Nachkommen der Mayas wie der Inkas sowie in Afrika bei den Zulus noch vorbildlichen biologischen Landbau kennengelernt. Da habe ich gesehen, dass sie zum grössten Teil das verwirklichen, was ich in meinem neuen Buche «Die Natur als biologischer Wegweiser» niedergelegt habe.
Ich habe bei Naturvölkern manches dazugelernt und habe dies als Gegenleistung empfunden für das, was man ihnen geistig, in brüderlicher Liebe bieten konnte.

Richtlinien für werdende Mütter

Es ist sicher eine schöne Aufgabe für eine Mutter, die ein Kind erwartet, dass sie ihm allerlei strickt und häkelt, Kleidchen näht, eine gute Wiege bereitstellt – einfach alles vorbereitet, was so ein Kindchen nötig hat. Aber sie darf nicht vergessen, dass sie auch noch selbst etwas tun muss, um gewisse gesundheitliche Voraussetzungen zu schaffen. Ich habe im «Kleinen Doktor» darüber geschrieben, auch in den «Gesundheits-Nachrichten» immer wieder darauf aufmerksam gemacht, dass die Ernährung der Mutter von grosser Bedeutung ist. Sie sollte viel Naturnahrung zu sich nehmen, vitalstoffreiche Nahrung.

Aufklärung werdender Mütter

Bestimmt wird heute seitens vorbeugender und aufklärender Medizin viel getan, um werdenden Müttern zu helfen, gesunde Kinder zu gebären: Schwangerschaftsturnen, Atemgymnastik; Ratschläge, was an sportlichen Übungen noch erlaubt ist; Verbote, dass man nicht von einem Stuhl herunterspringt, sich nicht beim Wäscheaufhängen übermässig streckt und keine schweren Lasten hebt. Regelmässige Kontrollen bei Mütterberatungsstellen und Besuche beim Gynäkologen gehören heute zur Selbstverständlichkeit. Das alles sind Ratschläge, die sicher gut und von Vorteil sind. Man erfährt aber nur wenig warnende Hinweise, dass man keine Tabletten schlukken soll, weder gegen Schlaflosigkeit noch gegen irgendwelche Schmerzen. Schmerz- und Beruhigungsmittel können das Embryo schädigen, und man läuft Gefahr, behinderte Kinder zur Welt zu bringen. Dieses Risiko ist viel grösser, als ein bisschen Schmerzen zu erdulden. Gegen Schlaflosigkeit gibt es eine Reihe natürlicher Mittel.

Schädigendes Rauchen und Alkohol

Auf jeden Fall ist das Rauchen während der Schwangerschaft und Stillzeit abzulehnen, wenn auch bis anhin geraucht wurde. Denn es hat keinen Sinn, das Kind schon im Mutterleib mit Teerstoffen und Nikotin zu vergiften. So langsam setzt sich die Erkenntnis über die Schädlichkeit des Rauchens durch. Schon nach wenigen Stunden kann zum Beispiel Nikotin in der Muttermilch festgestellt werden. Der Sauerstoffvorrat im Blut wird verringert, was sicherlich nicht zur gesunden Entwicklung des Kindes im Mutterleib beiträgt. Bei starken Raucherinnen kann dies sogar den Tod des Neugeborenen auslösen. Man wird leider darüber sehr wenig informiert, dass Genussmittel, vor allem auch übermässig