

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 42 (1985)
Heft: 1

Artikel: Kurzsichtigkeit und ausgleichende Fürsorge
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969836>

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: 23.02.2026

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

grossen Konkurrenz – Geschäfte, wo man günstig Baumwolle und Seide kaufen kann, das heisst die fertigen Kleidungsstücke. Wolle ist auch wieder im Kommen. Nur eben Polyester und Acryl ist viel billiger, und die Mehrzahl der Leute ist immer am Sparen (fürs neueste Auto, Video etc.).»

Lebensmittel kritisch prüfen

Ich sehe daraus, dass viele unserer Leser durch Anregungen, auf die man immer wieder hinweist, veranlasst werden, die Nahrung etwas besser zu überprüfen. Man kann sich auch erkundigen, ob ein Produkt biologisch gezogen oder künstlich gedüngt wurde. Wenn man sich die Mühe nimmt, findet man manchmal ein Geschäft, das biologisch gezogenes Gemüse anbietet. Wer einen kleinen Garten hat, tut gut daran, sich Salate und Gewürze selbst zu ziehen. In der Presse sind, auch von kompetenter Seite, viele Artikel erschienen, die den Konsumenten darüber aufklären, dass durch Spritzmittel erhebliche Mengen an Giftstoffen ins Gemüse kommen. Entsprechende Untersuchungen haben es bewiesen. Ohne ängstlich zu sein, muss man doch ein bisschen misstrauischer werden bei allen Nahrungsmitteln, die man einkauft.

Vorbeugen durch Naturmittel

Es ist auch immer wieder angenehm, aus den Briefen zu entnehmen, dass Leute, wenn sie pflanzliche Mittel wie Echinacea, das Meerpflanzenpräparat Kelp und auch den Brennesselkalk regelmässig einnehmen, bewahrt werden vor Grippe oder Erkrankungen der Atmungsorgane. Auch da muss man wieder sagen, «Vorbeugen ist besser als heilen». Man soll also den Körper unterstützen, nicht nur durch ganz einfache

Naturmittelchen, sondern auch, indem man beim Einkaufen und in der Wahl der Nahrungsmittel besser aufpasst. Es betrifft vor allem die Beschaffung der Eiweissprodukte.

Vollwertige Gerichte vorziehen

Erfreulich ist festzustellen, dass viele Leser nun Sojagerichte zubereiten. Im Handel sind sehr gute Kombinationen erhältlich, von Ravioli bis zu den italienischen Teigwarenspezialitäten, die aus Soja hergestellt werden. Diese Gerichte kann man als gute Eiweisslieferanten bezeichnen. Auch Naturreis wird wieder vermehrt gebraucht, denn dieser ist für die Gesundheit ganz wichtig. Es ist nicht nur in unseren Kreisen, sondern auch unter den Diätetikern und allen, die sich mit gesunder Ernährung befassen, heute bekannt, dass Naturreis ein vielfaches mehr an Mineralstoffen enthält, als der weisse Reis. Wenn man den Naturreis richtig zubereitet, so wie wir es immer wieder erklären, mundet er besser als weisser Reis. Auch mit dem Brot sollte man etwas konsequenter sein, indem man das Weissbrot und alle Weissmehlprodukte mehr und mehr in den Hintergrund stellt. Vorbeugen ist wirklich in jeder Hinsicht besser als heilen. Wenn die Menschen gesund leben, werden sie auch weniger anfällig für Infektionskrankheiten. Wenn jemand an einem Infekt erkrankt, was vor allem bei Überarbeitung und Übermüdung auftreten kann, dann wird dieser auch besser und leichter, ohne Nebenwirkungen, überwunden.

Wir sind immer dankbar, wenn uns Leser der «Gesundheits-Nachrichten» solche Erfahrungen mitteilen, damit wir dies zum Wohle anderer Leser wieder veröffentlichen können.

Kurzsichtigkeit und ausgleichende Fürsorge

Ich kann mich noch gut erinnern, wie man für die im Engadin ausgestorbenen Steinböcke Artgenossen aus dem Tierpark Peter und Paul in St. Gallen, wenn ich mich nicht

täusche, ausgesetzt hatte. Herr Schocher hatte sich damit befasst sowie ein Bündner. In geeignetem Transport wurden diese Tiere zum Piz Albris gebracht und dort ausge-

setzt. Es war interessant zu beobachten, wieschnell sie sich zurecht gefunden hatten. Der Instinkt und das in ihnen wohnende Gesetz der Natur hatten ihnen die Möglichkeit gegeben, sich bald heimisch zu fühlen. Da sie keine eigentlichen Feinde besaßen, vermehrten sie sich überaus rasch. Der letzte Bär war ja am Ende des letzten Jahrhunderts erlegt worden. Die paar Adler, die noch in den Lüften ihre Kreise ziehen, wären höchstens für die Jungtiere gefährlich. Auf jeden Fall gibt es heute wieder so viele Steinböcke, dass man ihnen bei Wanderungen zu gewissen Zeiten immer wieder begegnen kann. Bereits werden sie wieder eingefangen und an anderen Orten ausgesetzt oder sie finden in zoologischen Gärten eine neue Heimat.

Wildtiere sind zäh im Überleben

Bei Steinböcken und Gemsen muss man sich ohnehin wundern, wie diese Tiere einen harten Winter überleben können. Glücklicherweise gibt es viele Moose, vor allem das Lärchenmoos, von dem sie sich ziemlich gut ernähren können, denn Lärchenmoos besitzt etwa 40 Prozent Kohlenhydrate, also Stärke. Dort, wo der Wind den Schnee wegweht, haben sie es leichter, etwas Essbares zu finden. Und wenn der Hunger einmal gar zu stark ist, dann müssen ein paar junge Bäumchen, vor allem Arven mit ihrer Rinde, daran glauben. Wenn die Tiere nur eine Seite abnagen, kann das Bäumchen wieder weiterwachsen. Jäger erzählten mir – es war vor vielen Jahrzehnten –, dass die Hirsche, die im Engadin auch ausgestorben waren, sich wieder selbst dort eingefunden hätten. Sie sind vom Tirol, also aus dem Österreichischen, eingewandert und haben sich dann immer mehr und mehr verbreitet. Vor allem im Nationalpark haben sie ein ideales Schutzgebiet gefunden. Von hier haben sie sich wieder über das ganze Bündner Alpengebiet ausgebreitet. Heute hat es wieder derart viele Hirsche, dass sich die Bauern darüber beklagen, weil, besonders wenn es einen schlechten Sommer gibt, die Tiere das wenige Gras abweiden. Obwohl die Hirsche im Sommer genug zu fressen

haben, kommen sie trotzdem in die Gärten und laben sich an Spinat, Karotten und verschiedenen anderen Gemüsen. Sie kommen früh morgens, um drei oder vier Uhr. Auch ein Zaun von über einem Meter Höhe kann sie nicht daran hindern, ihn elegant zu überspringen, um sich die Leckerbissen zu holen. Da die Hirsche eben gross und stark sind und keine natürlichen Feinde besitzen – ausser den Menschen – haben sie sich derart vermehrt, dass sie heute beim spärlichen Graswuchs auch diesen noch abweiden. Die Leidtragenden sind die Rehe und Gemsen.

Rehe und vor allem Gemsen sind scheuere Tiere als Hirsche, sie kommen deshalb nicht bis zu den menschlichen Behausungen. Von Jägern erfuhr ich, dass viele Gemsen, aber auch Rehe zugrunde gehen aus Mangel an Nahrung, weil man verpasst hat, die Hirsche zahlenmässig rechtzeitig einzudämmen.

Der kalte Sommer

Anstelle von schönen, warmen Sommertagen war der Boden heuer immer wieder gefroren. An manchen Tagen sank die Temperatur am Abend auf null Grad und nachtsüber meldete sich sogar noch leichter Frost. Auf jeden Fall habe ich früher in meinem Garten noch nie die Erdbeeren unter dem Schnee hervorgeholt. Glücklicherweise bekamen wir noch etwas Karotten. Weil der Boden steinhart war, konnten die Hirsche in meinem Garten im Engadin die Karotten nicht am Kraut herausziehen und alles fressen. Das Kraut brach ab und so mancher Hirsch begann, die Karotten mit den Hufen auszugraben.

Wildbestand den Lebensbedingungen anpassen

Sicher hat man Freude am Wild, aber wenn dann das schöne Gemüse, das man biologisch mit Mühe und Arbeit zieht und das an sich im Engadin sehr gut gedeiht, in den Mägen der Hirsche verschwindet, dann ist es nicht gerade erfreulich und ermutigend, den Gartenbau fortzusetzen. Ich nehme an, dass diese Erfahrungen in diesem Jahr die Waidmänner und die behördlichen

Instanzen, die mit dem Wild zu tun haben, etwas gelehrt hat, nämlich, dass sie dafür sorgen, nicht mehr Wildtiere zu tolerieren als Futter und Lebensbedingungen für ihre Existenz vorhanden sind.

Warum ich das schreibe?

Diese Erfahrung habe ich eigentlich nur geschildert, um etwas zu erklären, was ich in subtropischen Gegenden, vor allem auch im Sahelgebiet und in anderen Halbwüstengebieten, beobachtet habe. Viele Naturfreunde haben vielleicht den Film «Die Wüste lebt» von Walt Disney schon gesehen. Es ist ein ganz eigenartiges Erlebnis, wenn in einem Gebiet, das dürr und leer ist, ganz plötzlich der Regen einsetzt. Die vielen Samen, die vom letzten Jahr noch im sandigen oder steinigen Boden sind, fangen an zu keimen, wenn eine gewisse Menge Wasser gefallen ist. Wenn es nur kurz regnet, bleibt die Keimung unberührt. Nur bei einer solchen Menge Feuchtigkeit, die dem Samen die Möglichkeit gibt, nicht nur auszukeimen, sondern auch weiterhin zu gedeihen, geht er auf. In kurzer Zeit wird alles grün; wirklich, eine Wüste beginnt zu leben.

Flug über die Wüste

Im jetzigen Namibia habe ich dies so richtig miterlebt. Wir flogen über die Kalahari- und Nabib-Wüste. Allerdings hatten wir das Pech, in einen Sturm zu kommen. Wir sahen vor uns eine grosse, schwarze Wolkendecke, und der Pilot unseres Flugzeuges versuchte noch, ihr irgendwie auszuweichen. Aber es war leider nicht mehr möglich. Zurückkehren wollte er auch nicht. Er verfügte sicher über Erfahrung und hat es gewagt, direkt in die schwarze Wolkenwand zu stossen. Wir haben einen Sturm erlebt, der das Flugzeug wie eine Taube hin und her warf. Obschon wir angeschnallt waren, hat es uns derart geschüttelt, dass es einem hätte übel werden können, wenn man nicht eine gewisse Resistenz gegen die Flugkrankheit gehabt hätte. Wir waren froh, nach einer halben Stunde auf dem Flugplatz von Windhoek zu landen. Bei einem

heissen Tee mit Zitrone erfrischten wir uns, bis uns unsere Freunde mit dem Wagen abholten. Der Flugplatz ist ziemlich weit von der Stadt Windhoek entfernt.

Verwandlung in der Regenzeit

Wir waren höchst erstaunt, als wir kurze Zeit später mit dem Auto durch die überflogene Halbwüste fuhren, wie alles ge-grünt und geblüht hat. Die Kameldornbäume trieben junge Blättchen und die Sträucher waren ebenfalls grün. Überall sprossen Blumen und Rispengräser wie kurzer Hafer. Das Wild war übermütig, die Affenfamilien brachten ihre Freude zum Ausdruck. Gazellen und andere Tiere vollführten Luftsprünge. Die Vögel zwitscherten, Perlhühner rannten herum, man hat ihnen die Freude direkt angemerkt, sie waren gar nicht so scheu wie sonst. Strausse rannten neben dem Wagen her, wie wenn sie uns zeigen wollten, wie schnell sie vorwärts kommen. In solchen Gebieten ist es wichtig, dass sowohl das Wild wie die Fleischkühe der Farmer nur einen Teil dieser Wüstengräser fressen, und dass immer noch genug übrig bleibt für den Samen, der im nächsten Jahr keimen soll. Zwischendurch kommt dann wieder eine Trockenperiode und alles ist dürr und öde. Aber der Samen liegt versteckt im Boden und trotz der Dürre bleibt seine Keimfähigkeit lange erhalten. Wenn die Regenzeit wieder anbricht, beginnt er dann zu spriesen und zu grünen.

In der ganzen Halbwüstenzone, rund um die Erde, konnte ich dies feststellen, sogar in Arizona und Kalifornien, im sogenannten Wilden Westen.

Ursache der Dürre

Jeder Farmer weiss, wieviel abgeweidet werden kann, um noch genügend vom wilden Hafer für das kommende Jahr übrig zu lassen. Wenn er nicht vernünftig ist und seinen Viehbestand noch vermehrt, wodurch alles abgegrast wird, dann kann er seine Herde künftig nicht mehr ernähren. Das stellte ich in der Sahelzone fest. Dort

ist nun etwas eigenartiges geschehen. Früher haben die Krankheiten der Rinder, die Rinderpest und parasitärer Befall, die Herden immer wieder dezimiert. Durch die Hilfe der modernen Medizin wurde das Vieh bald wieder gesund. Das Ansehen eines Farmers oder «Range-Fürsten», wie man ihn bezeichnet, hat darunter nicht gelitten, denn mit der Zunahme des Rinderbestandes steigt auch sein Ansehen. So hat er das grösste Interesse, möglichst grosse Herden auf die Weide zu treiben. Doch keiner hat berechnet oder überlegt, wieviel Vieh auf den Weiden belassen werden kann. Es wurde enorm überweidet und so konnten die Wüstengräser, die zu stark abgefressen waren, nicht mehr genügend Samen zurücklassen. Trotz des Regens konnte die Wüste nicht mehr aufblühen, wie dies früher der Fall war. Wenn der Regen, wie so oft, ausfällt und die grosse Trockenheit beginnt, dann wird das biologische Gleichgewicht mit allen unheilvollen Folgen gestört. Die hungernden Kühe fressen dann alles weg, zum Teil auch Wurzeln und die Rinde der schattengebenden Sträucher. Die Auswirkung ist eine riesige Katastrophe für die Tiere und unvorstellbares Elend und Hunger für die Menschen.

Überall da, wo das biologische Gleichgewicht gestört und die Grasnarbe geschädigt ist, wird der Humus durch Winde weggeweht, Sandstürme verschütten noch die letzten Wasserstellen. Alles bitten und beschwören von Geistern nützt nichts mehr. Das abgemagerte Wild und Nutzvieh verenden vor Durst und Hunger. Aasgeier, Schakale und Hyänen als Sanitätspolizisten kommen zum Zuge. Was nicht aufgeessen wird, bietet wieder einen vermehrten Grund für die Ausbreitung von Seuchen und Krankheiten.

Wie kann geholfen werden?

Es wäre nun Sache der internationalen Organisationen, die an die UNO angegliedert sind, helfend einzugreifen. Aber diese Hilfe wird auch nicht immer in der richtigen Form geleistet. Es ist nicht leicht, durch Aufklärung und Schulung diese halbzivilisierten Völker soweit zu bringen, dass sie lernen, ökonomisch, mit Rücksicht auf ihre Umwelt, zu wirtschaften. Um die Not zu lindern, werden von den Hilfsorganisationen einfach Nahrungsmittel geliefert. Die Eingeborenen erhalten so für sich das Essen und für das Vieh vielleicht das aller nötigste Futter. Auf lange Sicht sollten sie angeleitet werden, ihr Land zu kultivieren und bestmöglich zu nutzen. Dann könnten sie wieder ihre gewohnte Hirse anbauen. Es gibt immer und überall Menschen, die sich auf Hilfe, ohne zu arbeiten, verlassen, wenn man ihnen Nahrungsmittel sackweise und küchenfertig liefert. Ich habe in dieser Hinsicht eigenartige Dinge beobachtet. Zur Überbrückung der Not sind solche Hilfeleistungen wünschenswert und notwendig. Aber dann müssen Schulung und Erziehung intensiv eingesetzt werden, damit diese Völker lernen, sich selbst zu ernähren. Es ist eine grosse Aufgabe und nicht leicht, in diese misslichen Verhältnisse Ordnung zu bringen. Es gibt viele erfahrene Männer, die diese Situation verstehen und gewillt wären, helfend einzugreifen. Aber ihre Vorsätze werden nicht immer zur Geltung kommen, weil sie oft nicht an führenden Positionen sitzen, weder bei den Hilfsorganisationen noch in der Politik.

Wenn in diesen bedrohten Gebieten nicht richtig eingegriffen wird, dann wird es weiterhin viel Elend geben unter den Vieherden, den wilden Tieren, und vor allem aber unter den dadurch betroffenen Menschen.

Sauerstoff, ein Heilmittel gegen Depressionen

Ein Erfahrungsbericht eines meiner besten Freunde mag manchem, der unter Gemütschwankungen leidet, eine Anregung geben. Mein Freund berichtet mir:

«Von meiner Mutter her habe ich eine Neigung zu Gemütschwankungen und Depressionen. Bis jetzt habe ich nicht viel davon gemerkt. Neuerdings, da ich älter