Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 7

Artikel: Wanderferien
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969738

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: 03.10.2025

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

hochdosierte Präparate vorgezogen werden.»

Diese Ausführungen sind wirklich sehr interessant. Trotzdem sollten wir aber nicht vergessen, Knoblauch in der täglichen Nahrung richtig zu gebrauchen.
Wer wegen des Geschmacks Hemmungen hat, frischen Knoblauch zu verwenden, kann sich mit Knoblauch-Kapseln behelfen.
Ein Tip: Wenn man Knoblauch zusammen mit Petersilie verwendet, wird der Geschmack schon sehr stark neutralisiert.
Es wurde festgestellt, dass die Landbevölkerung im Nahen Osten vielfach ein relativ hohes Alter erreicht, und man glaubt die Ursache dafür darin zu erkennen, dass man dort regelmässig Knoblauch verzehrt!

Wanderferien

Sicherlich ist es eine sehr gute Idee, dass heute organisierte Wanderferien durchgeführt werden und zwar von kundigen Reiseleitern, die die örtlichen Verhältnisse in den verschiedenen Ländern kennen. Sie können demnach die ihnen anvertrauten Schützlinge immer wieder heil und wohlbehalten nach Hause bringen. Ich habe früher in vielen Ländern, auch in der Ferne, Reisen unternommen. Es braucht natürlich Erfahrung, Sprachkenntnisse und ein gutes psychologisches Einfühlungsvermögen, um in die Sitten und Gebräuche von Menschen mit einer anderen Lebensauffassung, aus einer anderen Kultur oder Rasse einzusehen. Politische wie religiöse Einstellungen können ganz verschieden sein. Mit Freundlichkeit, Einfühlungsvermögen und einer grosszügigen, liebevollen, toleranten Art kommt man überall durch. Nur ist es heute sicher etwas riskanter und gefährlicher zu reisen als früher.

Schlimme Folgen durch Information vermeiden

Wenn man die Absicht hat in heisse Länder – in subtropische oder tropische Gegenden – zu reisen, dann sollte man sich gut vorbereiten und detaillierte Informationen einholen, zum Beispiel ob das Wasser einwandfrei ist, um nicht mit Darmparasiten anschliessend geplagt zu werden, oder ob es in dieser Gegend Mücken gibt, die Malaria übertragen. Im «Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete» kann jeder, der eine Reise in diese Länder unternehmen will, die ganzen Abhandlungen über Darmparasiten und auch andere Tropenkrankheiten nachlesen.
Auch wenn es sich nur um Amöben, Salmonellen oder ähnliche Plagegeister handeln würde, die einem später viel Schwierigkeiten bereiten könnten, muss man genauestens im Bilde sein.

Meine Erfahrungen in der Türkei

Ich habe kürzlich wieder eine Reise in die Türkei durchgeführt und möchte Personen, die Wander- oder andere Ferien planen, auf einige wichtige Faktoren aufmerksam machen.
Die Türkei ist ein islamisches Land. Dort haben Gäste, die gerne Fleisch essen, also nicht Vegetarier sind, den grossen Vorteil, dass sie auf keinen Fall Schweinefleisch serviert bekommen. In bezug auf den Alkohol nehmen es die Moslems nicht mehr so streng, aber was Fleisch anbelangt, da sind sie noch ganz konsequent. Vorwiegend gibt es Schaffleisch, etwas seltener Kalbs- oder Rindfleisch, auf keinen Fall aber Schweinefleisch. Auch in Wurstwaren wird kein Schweinefleisch verarbeitet.
Wird Käse angeboten, handelt es sich vorwiegend um weissen Schafkäse. Da in dieser Gegend viele Oliven wachsen, wird meist mit Olivenöl gekocht, anstelle von anderen uns bekannten Fetten. Schade ist es nur, dass der ausgezeichnete, gehaltvolle und mineralstoffreiche Weizen, der in der Türkei wächst, nur als Weissbrot auf den Tisch

kommt. Ich werde mich persönlich bei den massgebenden Behörden dafür einsetzen, dass man wenigstens einen Anfang macht, und für die Fremden aus diesem guten Weizen ein Vollkornbrot herstellt. Später würden die Einheimischen vielleicht auch dazu übergehen, Vollkornbrot zu sich zu nehmen.

Die Folgen des weissen Zuckers

Ich habe viele Kinder mit schlechten Zähnen gesehen. Wenn das aber schon im jugendlichen Alter beobachtet werden kann, wie schlimm wird es dann wohl später sein?
Daran ist aber nicht nur das Weissbrot, sondern auch der weisse Zucker schuld. Es werden so viele Süssigkeiten gegessen, die alle aus Weisszucker zubereitet sind. Man hat ja in der Türkei die Möglichkeit, einen ganz hervorragenden Honig zu bekommen. Manchmal wird der Honig sogar direkt mit den Waben feilgeboten.

Reichhaltiges Angebot auch für Vegetarier

Was in vorbildlicher Qualität fast überall erhältlich ist, das ist Joghurt. Wenn man ein Paket Müesli auf die Reise mitnimmt, kann man sich ein ausgezeichnetes Müesli selbst zubereiten.
Für Vegetarier sind dann noch Mandeln, Pistazien, Sonnenblumenkerne und je nach der Saison wunderbare Feigen erhältlich. Durch ihren feinen Fruchtzucker, den Kalk- und Mineralstoffgehalt stellen sie eine hervorragende Nahrung dar.
Je nach der Saison stehen selbstverständlich Orangen und in gewissen Gegenden auch noch die kleinen, süssen Bananen nach Art der kanarischen zur Verfügung. In der Tomatenzeit werden wunderbare, vollreife, vitaminreiche Früchte angeboten, die man mit Olivenöl und Zitronensaft zu einem guten Salat anrichten kann.

Notfällen mit Naturmitteln begegnen

Zur Vorsorge werden wir beispielsweise immer ein Blutwurz-, also Tormentilla-Präparat mitnehmen, damit im Falle von auftretendem Durchfall der Darm beruhigt werden kann. Gegen einen schlimmen Durchfall, wenn kein anderes Mittel zur Verfügung steht, kann man besonders dort, wo noch Birken wachsen, etwas Birkenholz verbrennen und die Birkenasche einnehmen. Auch Holzkohle kann im Notfall verwendet werden.
Besteht die Gefahr einer Infektion durch Amöben, Salmonellen oder andere Darmparasiten, dann kann ein Papaya-Präparat gute Dienste leisten.
Solche Mittel gibt es in Form von Tabletten und nach jeder Mahlzeit werden davon eine oder zwei geschluckt. Das Papain in diesem Pflanzenpräparat kann sogar gewisse Mikroorganismen im Magen und Darm vernichten, ohne Nebenwirkungen und Schädigungen hervorzurufen. Wenn Amöben jedoch einmal die Leber befallen, können sie nur sehr schwer beeinflusst werden. Auch diesbezüglich ist vorbeugen besser als heilen.
Da man nicht in allen südlichen Ländern rohe Salate essen darf, erkundigt man sich diesbezüglich immer beim Reiseleiter. Im Süden wird noch viel mit Jauche gedüngt, und wenn der Salat nicht ganz gut gewaschen ist, kann man sich eine Parasiten-Infektion zuziehen. Natürlich sollte man nicht allzu ängstlich sein, aber gewisse Regeln der Hygiene müssen berücksichtigt werden, auch dann, wenn wir uns die Nahrung selbst zubereiten.

Vorteile des Wanderns

Das Wandern ist etwas Wunderbares, der gesamte Kreislauf wird angeregt und man sieht viel Neues in der Natur. Ein besonderer Genuss ist die herrliche Sonne. Aber man muss dabei gewisse Regeln einhalten und darf nicht vergessen, dass wir viel empfindlicher sind und in gewisser Hinsicht anfälliger als die Einheimischen.
Von unserer Wandergruppe in der Türkei, mit dreissig Teilnehmern, sind alle wohlbehalten zurückgekehrt. Dies ist sicherlich dem Umstand zu verdanken, dass die Hygiene- und Vorsichtsmassnahmen beachtet und konsequent eingehalten wurden. Wichtig ist beim Wandern, dass man sich

langsam einläuft und nicht mit denen, die es ohnehin gewohnt sind, mithalten möchte, um sich dann zu überfordern. Statt einer wirklichen Erholung könnten körperliche Nachteile entstehen. Wer solche Wanderferien einmal mitgemacht hat, ob es nun in der Türkei oder auch im eigenen Land ist, der wird sie nicht mehr missen wollen.

Die neue, todbringende Epidemie

Von einem prominenten Arzt, Dr. Elmau aus Windhuk/Namibia (Südwest-Afrika), erhielt ich dieser Tage einen Brief. Schon seit vielen Jahren unterhalte ich mit ihm ein enges, freundschaftliches Verhältnis. Seit Jahrzehnten ist er nun schon ärztlich tätig, vorerst in Europa, dann in Windhuk, wo er heute noch eine grosse Praxis unterhält. In den vielen Jahren hat er also sowohl in Europa wie Afrika enorme Erfahrungen gesammelt.
Er schreibt mir: «Wir Ärzte wissen ja, dass die Todesursache Nr. 1 heute infolge von Herz- und Kreislaufleiden in Erscheinung tritt. Todesursache Nr. 2 ist der sich immer mehr ausbreitende Krebs. Ich befürchte aber, dass in vielleicht nicht allzu ferner Zeit die Todesursache Nr. 1 AIDS sein wird.»
So wie sich AIDS, auch nach meiner Erfahrung, in Europa, Afrika und anderen Ländern ausbreitet, scheint die Befürchtung von Dr. Elmau wirklich begründet. Bei der heutigen sexuellen Moral sind nicht nur Ärzte und biologisch eingestellte Ärzte sehr besorgt, und zwar mit gutem Grund, sondern jeder denkende Mensch könnte dem zustimmen.

Vernachlässigte Aufklärung

Wenn wir uns noch zurückerinnern an die Zeit unserer Jugend, also das Rad der Zeit um 70 Jahre zurückdrehen, dass es damals allgemein noch nicht üblich war mit den eigenen Eltern über sexuelle Probleme zu reden, und auch Religionslehrer waren nicht bereit, über diese Dinge, die alle Jugendlichen beschäftigten, Auskunft zu geben. Wir bekamen also nur eine mangelhafte oder überhaupt keine Aufklärung, es war einfach Tabu, darüber zu reden. Die Folgerung daraus: Damals war man, zu unserem Leidwesen, zu engherzig und heute ist man diesbezüglich – nach unserer Auffassung als erfahrene, ältere Menschen – zu grosszügig.

Verantwortungsbewusste Sexualität

Eine sexuelle Ethik und Moral, wie sie auch die Bibel lehrt und wie sie in der urchristlichen Zeit, vor allem im ersten Jahrhundert und anfangs des zweiten Jahrhunderts noch hochgehalten wurde – über diese Einstellung zur Sexualität und zum Geschlechtsleben – spottet man heute nur. Und doch hätte sie eine glücklichere Menschheit hervorgebracht, wenn man sie in einer vernünftigen Weise gelehrt und berücksichtigt hätte.
Wenn man heute in gesundheitlichen Fragen ein «Zurück zur Natur» lehrt und einen Ausweg sucht, um aus dem Dilemma herauszukommen, so wäre es sicher auch angebracht, wenn man in der Moral und sexuellen Ethik ebenfalls einen Weg zurück anstreben würde, wie es in der Vergangenheit die Hugenotten, Waldenser und andere ernste christliche Reformer, trotz Verfolgungen, immer wieder versucht und angestrebt haben.

Ein Grund zum Nachdenken

Die Bibel scheint doch recht zu haben, wenn sie eine Zeit vorausgesagt hat, in der die Menschen verschmachten vor Furcht und Erwartung der Dinge, die da kommen mögen (zum Beispiel auch Seuchen, schwere Krankheiten). Wenn schon die ganze Wissenschaft ratlos vor dieser Seuche dasteht – als solche ist die AIDS-Erkrankung