

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 61 (2004)  
**Heft:** 9: Plädoyer für eine liebevolle Medizin

**Artikel:** Good morning Vietnam  
**Autor:** Leupold, Katrin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552536>

### **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:** 12.01.2026

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





## Good Morning Vietnam

**Das Essen ist auch Medizin. Geckos gegen Rückenschmerzen. Artischocken für die Leber. Zitronengras-Dämpfe bei Grippe. Ein Reisebericht aus dem Süden Vietnams, dem «Land des Lächelns».**

Noch immer haften Vietnam die Schlagzeilen aus dem Krieg in den sechziger Jahren an. Doch die Zeiten haben sich geändert, und wer dem Land mit 80 Millionen Einwohnern heute einen Besuch abstattet, kommt aus dem Staunen nicht heraus: freundliche Menschen, wohin man sieht, Gastfreundschaft, herrlich leuchtende Reisfelder in allen Schattierungen von Grün, überall Sitten und Bräuche, die auch durch die vielen Invasoren nicht ausgerottet werden konnten, und eine ausgesprochen schmackhafte Küche. Unsere Reise beginnt in Ho-Chi-Minh-City (Saigon), der heimlichen Hauptstadt Vietnams. Nach der Stadtbesichtigung werden wir von unserem Führer

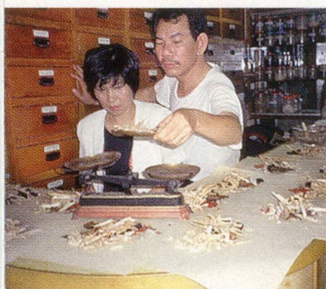
Nguyen Ba Phuc abgeholt. Phuc heisst so viel wie «Glück» – ein gutes Omen. Wir befinden uns im Süden des Landes, den die Arme des riesigen Mekong-Deltas unüberschaubar in ihrem Griff halten.

### **Durchs Mekong-Delta gondeln**

Das Boot schaukelt unsere kleine Gruppe in den folgenden Tagen durch das Gewirr der Flussarme des Mekong. Überall stossen wir auf unzählige kleine Dörfer, winzige, kaum auf der Landkarte vermerkte Flecken. Meist führen hier Familien kleine Fabriken: eine Ziegelei, in der wir bei ca. 50° C vor uns hinschwitzen, eine Zuckerfabrik, eine Räucherstäbchenmanufaktur. Unser Do-

Überall in Vietnam leben Familien das ganze Jahr über auf ihren Booten, wie hier auf dem Parfüm-Fluss bei Hue.





Rinden, Beeren, Wurzelstücke für die Teezubereitung liegen in vietnamesischen Apotheken offen da. Echte, gute Medizin wird nicht als Tablette oder Kapsel gekauft, denn da könnte ja alles Mögliche beigemischt sein. Der kritische Anwender will sehen, was er kauft.

mizil finden wir für ein paar Tage direkt am Ufer des Mekong, inmitten der grünen Natur in einem wunderschönen Bungalow-Resort. Sämtliche Materialien und die Bauweise passen sich unauffällig in die Landschaft ein. Ein prachtvoller Blumengarten, über den wir nur staunen können, wird von Phucs Vater gepflegt. Sanfter Tourismus ist hier mehr als nur ein Stichwort.

### Fremde Bräuche, exotische Düfte

Am nächsten Tag besuchen wir den Markt von Long Xuyen. Eine exotische, fremdartig riechende Welt empfängt uns. Überall stossen wir auf Kräuter und Gemüse. Wunderschön arrangierte Fruchtkörbe und vor allem stark riechende, frische und getrocknete Fische und anderes Meeresgetier wecken unsere Aufmerksamkeit.

Phuc, unser verlässlicher Führer, kennt alle Wirkungen, die den Pflanzen zugeschrieben werden. Artischockentee hilft bei Leberstörungen. Ingwer dient nicht nur zum Würzen der Speisen, in Scheiben geschnitten kann man Tee daraus kochen, der die Verdauung fördert und Bauchschmerzen heilen soll. Die Wurzel kann auch zu einer Suppe verarbeitet werden, und unter Beigabe eines

**In einem Land, das lange unter Hunger leiden musste, kennt man auch Mittel gegen Magenknurren.**

Schweineschwanzes soll sie einer werdenden Mutter zu reichlichem Milchfluss verhelfen. Darüber könnte man diskutieren ... In einem Land, das lange unter Hunger leiden musste, kennt man auch ein Mittel gegen Magenknurren: Kurkuma (Gelbwurz), vermischt mit Wasser, soll Abhilfe schaffen.

In der Früchteabteilung zeigt uns Phuc

Pomelos und Guaven. Sie schmecken ausgezeichnet und sollen, aufgekocht mit Zitronengras und Eukalyptus, gegen Erkältungen gut sein. Der grippenkranke Vietnamese atmet die Dämpfe ein. Dazu hüllt er sich in eine Decke, so dass eine Art südostasiatischer Sauna entsteht. In der Apotheke gleich nebenan erfahren wir noch mehr über die bizarren asiatischen Hausrezepte, die wir allerdings nicht wirklich ausprobieren möchten: Gegen Rückenschmerzen soll man das Fleisch der Geckos (eine Eidechsenart) essen, und zur Stärkung der Knochen ihres Babys kocht die vietnamesische Mutter eine Reissuppe mit Fröschen und Bohnen. Und wozu dienen die zwölf Schlangen in den grossen Gläsern? Sie werden für drei Monate in Reiswein eingelegt und sollen zu Maneskraft verhelfen.

### Hot Toc – Wellness à la Vietnam

Eine unvergessliche Erinnerung nimmt ein bärtiger Teilnehmer unserer Gruppe mit nach Hause: Sein Bart scheint ein wenig zu lang zu werden, also auf zum Frisör, der hier Hot Toc heisst. Er muss, anders als die Einheimischen, nicht warten und bekommt eine Vorzugsbehandlung. Die Vietnamesen selbst sind mehr oder weniger bartlos, wohl daher das Interesse am neuen Kunden. Nachdem sich der Hot Toc eine Stirnlampe aufgesetzt hat, bekommt unser Freund eine Art Gesamtverschönerung seines Gesichtes. Dazu wird auch seine Stirn mit Schneideutensilien von jeglichem Flaum befreit, und mit Stäbchen werden Ohren und Nase gereinigt. Danach prüft der Hot Toc minutiös mit der Stirnlampe, ob sich nicht doch noch einige Härchen der Behandlung entzogen haben. Zum Abschluss massiert er ihm fachmännisch Schulter und Rücken.

### Das zentrale Hochland

Unser nächstes Ziel, die Stadt Buon Ma





Thuot, liegt im zentralen Hochland, wo wir die Ede-, aber auch die Mnong-Minorität besuchen wollen. Man unterscheidet in Vietnam 54 verschiedene ethnische Gruppen, die friedlich miteinander leben. Die grösste ethnische Gruppe (ca. 90 Prozent der Bevölkerung) bilden die Vietnamesen, «Kinhs», wie sie auf Vietnamesisch heissen. Die Ede und Mnong haben bis heute ihre animistischen Sitten und Bräuche bewahrt und leben im Matriarchat. Mit Vinh, unserem neuen Führer, übernachteten wir in ihren traditionellen Langhäusern, reiten auf Elefanten, wandern durch Wälder und Felder oder dem Fluss entlang, rudern im Sonnenuntergang mit dem Einbaum auf dem Lak-See, dessen Wasserstand so niedrig ist, dass der Ruderer das Boot mit einer fünf Meter langen Bambusstange anstossen muss. Wir lernen die Musik und Tänze der Mnong kennen und trinken mit den Ede im Kreis den traditionellen Jar-Wein.

### Parfümfluss und Halong Bay

Ein Flugzeug bringt uns danach in die am Parfümfluss gelegene alte «Kaiser-

stadt» Hue. In der näheren Umgebung der Stadt befinden sich verschiedene Pagoden, Grabmäler und Gedenkstätten, die bequem mit dem Fahrrad zu erreichen sind. In der Halongbucht unweit der Stadt besteigen wir das Schiff, das uns auf einer dreitägigen Fahrt die Schönheiten der bizarren Landschaft aus steil sich vom Meer erhebenden Inseln erleben lässt. Überwältigend sind die Eindrücke aus dem Naturpark der Insel Cat Ba, dem einzigen Ort auf der Welt, wo der Goldkopflangur (eine Affenart) überlebt hat. Fünfzig dieser Affen soll es im Park geben, und letztes Jahr wurde die Geburt von drei Affenbabys verzeichnet. Wir schütteln den engagierten Rangern die Hände und wünschen ihnen Glück. In Hanoi, wo der Einfluss der Franzosen, die bis Mitte dieses Jahrhunderts hier den Ton angaben, besonders gross ist (Baguettes! Croissants!), geht unsere Reise zu Ende. Phuc telefoniert nochmals aus dem Süden. Sein «chao ang» (auf Wiedersehen) nehmen wir zusammen mit unvergesslichen Erlebnissen mit auf den Heimweg.

• Katrin Leupold/CU

Grosser Markt auf dem Mekong. Auf den Booten kann man fast alles kaufen: Früchte, Gemüse, Reis, Benzin, Küchengeräte.

Weitere Infos:  
 INTERTRECK/WATER  
 WAYS REISEN  
 Haselstrasse 15  
 CH-9014 St. Gallen,  
 Tel. +41 71 278 64 64,  
 Fax +41 71 278 71 77  
[www.waterways.ch](http://www.waterways.ch)