

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Lebensverhältnisse in Südwestafrika  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968863>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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

dem Sitzbad auch Schultern und Rücken mit einem Frottiertuch einhüllen, wodurch man rascher zu schwitzen beginnt. Nimmt man das Bad in der Badewanne, dann darf man nicht vergessen, daß es kein Vollbad werden soll. Man muß also darauf achten, daß nebst dem Unterleib bloß die Füße im Wasser stehen. Das Vollbad greift manchem das Herz an, während das Sitzbad eine gewisse Expansionsmöglichkeit nach oben bietet, wodurch das Herz nicht belastet wird. Es entsteht dadurch auch weniger ein Blutandrang zum Kopf, wenschon man auch am Kopf und im Gesicht tüchtig schwitzen kann, was besonders bei Kopfkrämpfen und Gesichtsschmerzen mildernd wirkt. Bei Patienten, die diese Behandlung zwei Wochen lang täglich durchführten, konnte ich beobachten, daß sich diese Anwendung als Reinigungskur auswirkte, denn sie reinigt sowohl die Nieren, als auch das Blut. Auch Unterleibsleiden werden dadurch günstig beeinflusst, ja sogar Rheumatiker und Arthritiker verspüren durch sie gute Wirkungen.

Wenn man ein solches Bad in der Morgenfrühe durchführt, dann muß man sich nachher gut abtrocknen, wenn möglich einölen und den Kopfboden abföhnen oder warm einhüllen und nochmals eine halbe Stunde ins Bett gehen, wo man entspannt ruht, wenn möglich mit Zwerchfellatmen, welches auch während dem Bade günstig ist. Gewöhnlich kann man nochmals etwas nachschwitzen. Auch vor dem Zubettgehen ist das Bad günstig, da man alsdann gerade schlafen kann, denn es regt nicht auf, sondern schläfert eher ein.

Wer eine solche Schwitzkur sorgfältig durchführt, ohne sich dabei zu erkälten oder zu sehr anzustrengen, hat dadurch eine einfache, gut wirkende Hilfe zur Hand. Wen die tägliche Kur zu sehr angreift, soll sie nur zwei- bis dreimal wöchentlich durchführen. Herzleidende müssen davon absehen. Wie bei jeder Kur sollten wir auch bei dieser ganz individuell vorgehen und gut aufpassen, daß wir nicht unweise forcieren, damit wir dadurch wirklich den bezweckten Nutzen erreichen können.

### Der Krebs und die Leber

Im Frühling dieses Jahres besprach ich mich mit einem der bekanntesten Krebsforscher in Amerika. Auf Grund seiner langjährigen Erfahrungen bestätigte er mir, daß noch kein Krebskranker in sein Institut eingeliefert worden sei, der nicht eine gestörte Leber- und Bauchspeicheldrüsenfunktion gehabt habe. Da sich auch andere Krebsforscher über diese Zusammenhänge ähnlich geäußert haben, kann man tatsächlich sagen: «Kein Krebs ohne eine gestörte Leber- und Bauchspeicheldrüsentätigkeit.» Es ist dies also eine ernstliche Angelegenheit, die uns mahnen sollte, daß wir diesen beiden Organen ganz besondere Beachtung schenken.

Wohl können vor allem Sorgen und seelische Schwierigkeiten sehr stark auf die Leber einwirken, während auch umgekehrt wiederum die Leberstörung einen niederdrückenden Einfluß auf die Gesamtstimmung und das seelische Gleichgewicht ausüben kann, insofern man sich dieses Umstandes nicht voll bewußt ist. Wacht man aber darüber, dann kann man dadurch, daß man eine gewisse bewußte Gelassenheit einschaltet, auch die Oberhand behalten und der Leber, wie auch der Bauchspeicheldrüse dadurch sehr dienlich sein. Auf alle Fälle nützt es nichts, niedergeschlagen zu bleiben und den Kopf hängen zu lassen. Man muß sich aufraffen und sehr unterstützend wirken dabei warme Wasseranwendungen, wie Kräuterwickel oder Kräutersitzbäder.

Eine große Rolle spielt auch die Ernährung dabei, wiewohl dies manchem nicht angenehm sein mag, denn vielen fällt es schwer, die Kost umzustellen. Lieber nehmen manche alle andern Unannehmlichkeiten auf sich, als durch einen kleinen Willensakt zur Naturnahrung überzugehen. Wer seine Leber schonen und richtig pflegen will, darf nur naturbelassene Oele und Fette genießen. Aber auch die übrigen Nahrungsmittel sollten nicht ent-

wertet sein. Gründliches Kauen und gutes Einspeicheln muß zur Gewohnheit werden.

Der moderne Mensch von heute schluckt fast täglich chemotherapeutische Präparate in Form von Kopfwehtabletten, Schlafmitteln oder irgendwelchen schmerzbetäubenden Pillen. Auf die Dauer zeitigt diese Gewohnheit sehr üble Folgen, denn alle diese Stoffe belasten die Leber, und die beste Lebertätigkeit wird mit der Zeit dadurch beeinträchtigt. Wir sollten also streng darauf achten, daß wir unseren Körper möglichst vor chemischen Präparaten, wie auch vor chemischen Zusätzen in unsern Nahrungsmitteln und Speisen bewahren.

Seien wir also in Zukunft auf der Hut vor seelisch niederdrückenden Einflüssen, vor falscher Ernährung und chemischen Mitteln und Medikamenten! Die soeben geschilderten Umstände, die der Leber schaden und dadurch den Krebs begünstigen können, sind Grund genug, eine natürliche Lebensweise zu pflegen.

### Lebensverhältnisse in Südwesafrika

Eine deutsche Witwe, die mit ihrem Knaben von Californien nach Südafrika übersiedelte, sandte uns anfangs Februar einen Bericht von den dortigen Verhältnissen ein. Da sich unsere Leser immer wieder über Lebens- und Ernährungsweise anderer Völker interessieren, möchten wir ihnen gerne folgenden dargebotenen Einblick ermöglichen: «Ich habe mich schon ein wenig in dem schönen Afrika akklimatisiert. Hier leben Farmer aus Deutschland schon 40—45 Jahre, die sagen, das Leben sei hier voll Dornen, aber zurück nach Deutschland möchten sie nicht mehr. Das Land hat seine Reize, woran das wohl liegt? Vor allem ist es die Freiheit, die gefällt. Durch die ausgedehnten Farmen ist die weiße Bevölkerung ziemlich spärlich. Dadurch hat man ein großes Stück Land vor der Nase und ewig blauen Himmel. Im Südwesten ist nur der Farmland, während die Industrie in der Union, also in Südafrika liegt. Die Schwarzen sind noch immer die billigsten Arbeitskräfte für die Farmen. Sie verstehen es aber auch gut, mit den Rindern umzugehen. Es gibt hier nur Schaf- und Rinderzucht. Die Caraculschafe sind die beste Einnahmequelle.

Ich bin zurzeit auf einer Farm als Hausdame beschäftigt, da ich da meinen Jungen bei mir haben kann, und es geht und gefällt uns hier ganz gut. Es arbeiten auf der Farm 10 Eingeborene, Kaffern, Ovambas und Hereros. Die Herero sind schöne, stolze Menschen, die sich nicht mit den andern mischen. Aber arbeiten mag keiner gerne von ihnen, und ohne Frau kann keiner sein. Ihr Leben ist primitiv. Die Hauptnahrung besteht aus Mais, aus Maisbrot, Maisbrei mit viel braunem Zucker. Gegessen wird mit den Fingern, also ohne Besteck. Mit Fleisch versorgen sie sich selbst, indem sie eine Ziege oder eine Kuh schlachten. Das freie Wild treffen sie geschickt mit einer Steinschleuder und hetzen Hunde nach. Leider trinken die Ovambas gerne, auch die Kaffern, und zwar ihr selbstgebrautes Bier aus Mais und Zucker und noch was anderem, was aber leider keiner verrät. Ab und zu stirbt einmal einer an Alkoholvergiftung. Die Hereros hingegen trinken nicht. Sie hausen in Pantoks, die aus altem Blech oder Buschwerk zusammengestellt sind. Dort schlafen sie auf der bloßen Erde. Vor dem Weißen haben sie keine Achtung. Ihre Kinder wachsen anspruchslos auf, ohne Kleidung, höchstens mit einem umgebundenen Lappen. Alle rauchen sie, Männer, wie Weiber, aber nur die Pfeife. Trotzdem haben sie in der Regel gesunde Zähne ohne besondere Pflege. Sonderbarerweise sind sie alle empfindlich und wollen wie Kinder auf eine kleine Wunde einen ganz großen Verband haben. An Krankheiten haben sie meist Tuberkulose, Hautausschlag und Tripper.

Sie haben viel Familiensinn und als Unterhaltung gibt es Musik auf einer alten Gitarre und Tanz. Obwohl jeder Stamm seine eigene Sprache hat, verstehen sie sich untereinander doch gut. Mir selbst gefällt die Ovamba-

sprache gut, glaube aber kaum, daß ich sie lernen kann. Mein Küchengehilfe bemüht sich zwar ein wenig, mir einige Wörter beizubringen. Mein Mann würde diese Sprache allerdings schon wieder gut beherrschen. Die Sprache der Kaffern und der Hottentotten klingt mit ihren Schnalzlauten hart, so, als ob ein Stummer reden lernen würde.

Auf dieser Farm sind über 1000 Rinder. Das Vieh bleibt im Freien und ist in Campos eingeteilt. Die Kühe werden kaum gemolken, da die Kälber so lange saufen, bis wieder das nächste Kalb anrückt.

Das Wasser wird durch Bohrlöcher 300—400 Fuß tief mittelst Windmotor heraufgeholt. Bei langer Trockenheit sind auch die Wasseradern schwach. Obwohl jetzt im Februar die sogenannte große Regenzeit sein sollte, schaut es mit dem Regen schlecht aus. Zurzeit ist Sommer und die Sonne meint es auch ganz gut. Es ist zu heiß, um die Schreibfeder in die Hand zu nehmen und abends plagen einem die Fliegen und Moskitos. Die Farmhäuser sind meist alt. Rund ums Haus ist eine offene Veranda, die jedem Insekt zugänglich ist. Die Termiten lassen sich überall häuslich nieder. Man geht daher schon früh ins Bett und steht auch sehr früh auf.

Im Busch sieht man Kudu, harte Beester, Springböcke, Wildschweine, Strauße, Schildkröten und auch Schlangen, so die Mamba und Baumschlange. Andere sah ich noch keine. Schakale gibt es viele. An Pflanzen sind im Busch Cameldornbäume, Weißdornbäume und hartes Gras in Büscheln. Palmen sieht man hier kaum, wenn, dann sind sie gepflanzt. Die Kakteen kommen nur stellenweise vor.

Die Farmerkinder müssen in Schülerheime und kommen nur in den Ferien nach Hause. Die langen Ferien sind zur Weihnachtszeit. Die Kinder werden meist dreisprachig in den Schulen erzogen. Die Amtssprache ist indes englisch.»

So weit der Bericht unserer Bekannten, die sicher bei der großen Wärme besser durch den Februar gekommen ist, als wenn sie die ungewöhnliche Europakälte hätte ertragen müssen. Da die Ernährung der Eingeborenen, obwohl primitiv, doch noch aus reiner Naturkost besteht, haben sie sich trotz dem Rauchen gute Zähne erhalten können. - Im übrigen aber weisen die vorkommenden Krankheiten auf allerlei Schädigungen hin, die armseligen, unhygienischen und verdorbenen Verhältnissen entspringen.

Wenn man solche Berichte hört und die Härte empfindet, die in den bedrückenden Lebensbedingungen vieler Menschen verankert ist, dann vermag nur die frohe Zuversicht auf die Verheißung einer endgültigen Regelung all dieser schweren Menschheitsprobleme von der höheren als nur der menschlichen Warte aus, uns hoffnungsvoll zu beruhigen.

### Getreidenahrung

Oft wird in Kreisen biologisch eingestellter Menschen das Getreide als Nahrung zweiter Klasse bewertet. Man stützt sich dabei auf die sonst überaus wertvollen Analysenergebnisse von Dr. Ragnar Berg und andern Physiologen, die bei Getreide einen Säureüberschuß gefunden haben. Analytisch ist dies bestimmt richtig. Die Schlußfolgerung aber, daß die Getreidenahrung als Säurebildner für den Körper zweitrangig sein soll, kann ganz falsch sein. Könnte man die vom Körper ausgewerteten Stoffe jenen, die nicht verarbeitet worden sind, gegenüberstellen, dann würde meines Erachtens bestimmt ein Basenüberschuß zu Tage treten. Zu dieser Schlußfolgerung kam ich durch Beobachtung bei Indianerstämmen, deren Hauptnahrung aus Getreide, vor allem aus Mais besteht. Außer dem Vollgetreide genießen diese Indianer auch noch Fleisch und Fisch, also ebenfalls eine Nahrung, die einen nachgewiesenen Säureüberschuß auf-

weist. - Was die Indianer sonst noch an Gemüse und Früchte, also an basenüberschüssiger Nahrung einnehmen, genügt nicht, um der Gesamtnahrung einen Basenüberschuß zu verschaffen. Demnach müßten die Indianer infolgedessen an Uebersäuerung leiden, und Rheuma, Arthritis, Leberleiden und sogar Krebs wären auch bei diesen natürlich lebenden Indianerstämmen heimisch. Dem ist aber nicht so, denn ich fand bei ihnen keine dieser Leiden vor. Im Gegenteil konnte ich feststellen, daß in diesen Stämmen viel alte Leute leben, die über hundert Jahre zählen. Einen Häuptling lernte ich kennen, der mit seinen 118 Jahren noch gesund und frisch und auch geistig rege war. Nach seinen Aussagen soll sein Vater das Alter von 145 Jahren erreicht haben. Diese Feststellungen beweisen, daß Vollgetreide nicht nur nach der Analyse, sondern nach der tatsächlichen Wirkung im Körper selbst beurteilt werden muß. Schließlich hat das in der Praxis beobachtete gute Ergebnis das endgültige Wort zu sprechen. Vollgetreide hat seine unveränderten hohen Werte nur im unverletzten, noch keimfähigen Zustand. Deshalb ist es wichtig, bei jeder Zubereitungs- oder Verarbeitungsart danach zu trachten, daß verarbeitetes Getreide möglichst rasch nach dem Mahlen verarbeitet und gegessen wird. Sobald die schützende Zellulose, also die äußerste Schicht verletzt wird, beginnt die zerstörende Oxydation. Das ist der Grund, warum es vorteilhafter wäre, uns viel mehr von ganzen Körnern zu ernähren. In jedem gesund geführten Haushalt sollten daher ganze Körner, also Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Buchweizen und Hirse gefunden werden. Man dreht die tags zuvor eingeweichten Körner durch die Mühle oder schrotet sie frisch und verarbeitet sie zu Brei oder Miesli. Auf diese Art ist es möglich, den ganzen, hervorragenden Wert des Vollgetreides genießen zu können, genau so, wie es jenen gesunden Naturvölkern möglich ist, die Vollgetreide in Breiform essen.

Jede geschickte Hausfrau, die ein wenig Erfindergeist besitzt, wird unter Beigabe von geeigneten Zutaten von Weinbeeren, Nüssen, Mandeln, Honig und Beerenfrüchten die schmackhaftesten Gerichte zubereiten können. Dies ist ein Erfordernis, das unser Gaumen an uns stellt, denn die gesunde Nahrung soll auch gern gegessen werden, weshalb sie schmackhaft sein muß. Getreideflocken sind bestimmt für die Hausfrau eine große Erleichterung. Es darf indes nicht vergessen werden, daß sie an Wert verlieren, je älter sie werden. Man sollte daher, wenn man sich ihrer ausnahmsweise bedienen will, sehr darauf achten, sie im Spezialgeschäft, das viel Flocken gebraucht und daher stets frische Ware auf Lager hat, einzukaufen.

Aus der gleichen Ueberlegung heraus habe ich auch mein Brot geschaffen, das aus frischgemahlenem Getreide hergestellt, sofort verarbeitet, also verteigt und gebacken wird und somit rasch zum Verbraucher gelangt. Zudem wird das Getreide mit Stein gemahlen und kommt also beim Zerkleinern nicht mit Metall in Berührung, wodurch es ein Maximum von wertvollen Stoffen bekannter und unbekannter Art beibehält. Wenn wir schon verarbeitetes Getreide essen, dann in der bestmöglichen Form. Diese Art der Brotzubereitung habe ich bei jenen Indianern beobachtet, die kein Nomadenleben führen und daher feste Wohnplätze mit kleinen Backöfen zur Brotbereitung besitzen.

Vollgetreidenahrung ist für jeden Menschen zuträglich. Voraussetzung ist dabei allerdings, daß sie gut gekaut und durchspeichelt wird. Eine Ausnahme mögen Kranke mit Magengeschwüren oder starken Schleimhautentzündungen bilden. Sobald aber die akuten Erscheinungen und Empfindlichkeiten geheilt sind, darf langsam wieder auf Vollgetreidenahrung umgeschaltet werden. Eine Schondiät kann und soll ja nur einen vorübergehenden Zweck erfüllen. Sie soll den Kranken durch zweckmäßige Therapien langsam wieder so weit bringen, daß er den gesundheitlichen Nutzen und die volle Kraft der Nahrung zu seinem Wohle erneut auswerten kann.