

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Ernährungsmöglichkeiten im Urwald  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554527>

### **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:** 15.03.2025

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

dass sie auch ohne diesen zu wirken vermögen? Kann man nicht auch bei anderen Heilmitteln und Anwendungen die gleiche Behauptung stellen? Der Glaube und die bejahende Einstellung zum Krankheitsgeschehen gehört zu den allgemeinen Heilfaktoren und dennoch werden ungünstige Wirkungen dadurch nicht abgeschwächt werden. Beharrt man nun aber auf der Ansicht, der Glaube bewirke die Heilung, so wird man auch dies nicht ohne weiteres beweisen können. Gesetzt der Fall, man könne dem Glauben 20 bis 50 Prozent der Heilung zuschreiben, blei-

ben immer noch die fehlenden Prozente offen, die zugunsten der stofflichen und energetischen Wirkung des Mittels sprechen mögen.

Am besten aber erkennt man an einem auffallenden Umstand, dass selbst Ärzte und Professoren, sogar wenn sie die klassische Schulmedizin vertreten, den Naturheilmitteln doch irgendwelche massgebende Bedeutung zusprechen, sonst würden sie für sich und ihre eigene Familie im Notfall wohl kaum zu den umstrittenen Heilmitteln greifen, wenn dies auch nur heimlich geschehen mag.

### **Echinaforce gegen Halsentzündung**

Ein Freund berichtete mir im letzten Januar über die rasche Wirkung von Echinaforce bei Halsentzündung, und zwar handelt es sich dabei um eine Berichterstattung durch seine Schwiegermutter. Sie war über den Erfolg sehr erfreut, wiewohl es sich dabei nicht um eines ihrer Familienglieder gehandelt hatte, sondern sage und schreibe um ein todkrankes Leghuhn. So rasch war die Wirkung des Mittels, dass das Tier darob über Nacht genas. Wirklich, eine rasche Heilung!

Es verwundert uns dies nicht allzusehr, hilft doch gerade dieses Mittel auch uns bei Katarrhen und Entzündungskrankheiten rasch und zuverlässig, und zwar auch in vorbeugendem Sinne. Wer morgens

und abends unverdünnt einige Tropfen direkt in den Hals träufelt, wird sich nur selten über Erkältungskrankheiten zu beklagen haben. Selbst für die Grippe ist man weniger empfänglich, wenn man das Mittel regelmässig zur Vorbeugung anwendet.

Oft erhalten wir auch Berichte von Landwirten oder Bäuerinnen, die ähnlich lauten wie die Bekanntgabe meines Freundes, denn trotz der Sparsamkeit, die im Bauernhaus noch immer üblich sein mag, findet man dort die Mittel selbst für die Tiere nicht zu teuer und das infolge ihrer zuverlässigen Wirksamkeit. Lassen wir also vor allem Echinaforce nie in unserer Hausapotheke fehlen. Es lohnt sich.

### **Ernährungsmöglichkeiten im Urwald**

Oft verwechselt man den Urwald mit einem Paradies, in dem eine Fülle von Früchten aller Art alles hervorbringt, was wir zu unserer Gesunderhaltung gebrauchen. Das ist nun aber eine verkehrte Vorstellung. Zwar ist im feuchtheissen Urwald ein enormes Wachstum an Pflanzen vorhanden, aber gleichwohl kann jemand, der sich dort zu wenig auskennt, halb verhungern. Wohl mögen ihm genügend Früchte zur Verfügung stehen, so dass der Fruchtzucker, den er benötigt, ausreicht, ebenso mag ein Grossteil der Vitamine und Mineralbestandteile vor-

handen sein. Anders verhält es sich jedoch mit dem Eiweiss, da dieses in pflanzlicher Form ungenügend und in tierischer oft schwer zu beschaffen ist. Milchwirtschaft lässt sich in dem feuchtheissen Klima nicht betreiben, da man dort keine Kühe halten kann, weshalb auch das Milcheiweiss dahinfällt.

Als ich im Amazonasebiet weilte, passte ich mich völlig der Ernährung der Eingeborenen an, denn es stand mir kein anderer Ausweg offen. Ich hatte zwar meine Medikamente bei mir, und sie waren meine beste Waffe gegen Gifte, Parasiten und

Bakterien. Was die Ernährung anbetraf, war ich jedoch von der indianischen Gastfreundschaft abhängig. Die erste Mahlzeit, die ich in einer Indianerhütte einnahm, war ein Eintopfgericht, das auf einer Feuerstelle zubereitet wurde und aus Fisch, Yuccawurzeln und Kochbananen bestand. Als Nachspeise diente Papaya, eine bekanntlich sehr wertvolle Baumelone. Dies bildete die tägliche Hauptnahrung. Da im Quellgebiet des Amazonas kein Kochsalz vorhanden ist, war sämtliche Nahrung ungesalzen. Es gab auch noch einige andere Wildfrüchte, doch damit war die Auswahl und Abwechslung beendet. Als Getränk diente eine Art Bier, dessen Fabrikation die Frauen besorgten, indem sie Yuccawurzeln gründlich kauten und dann in ein Tongefäß spuckten. Dies liess man alsdann nach Beigabe von etwas Flüssigkeit gären, und das Bier war trinkbereit. Als eine gewisse Delikatesse galt eine Art Engerlinge, die im Palmenmark vorkommen, aber auf diese verzichtete ich wohlweislich, obschon ich wusste, dass sie ein ganz gutes Eiweiss sowie einige wichtige Vitalstoffe enthielten.

Mein Körper passte sich verhältnismässig rasch an diese Ernährungsweise an, und ich schwitzte viel weniger als zuvor, was ich der salzlosen Kost zuschrieb. Unsere übliche Ernährungsweise, die in solcher Gegend reichliches Schwitzen zur Folge hat, begleitet von entsprechendem Salzverlust, wäre ohne Beigabe von Salz ungünstig gewesen, da es durch Abschwächen den Körper hätte zugrunderichten können. Dass sich diese Schwierigkeiten bei der Indianernahrung nicht einstellen, sondern dass bei haushälterischer Einteilung die Daseinsmöglichkeit gesichert war, wies auf den höheren Mineralsalzgehalt dieser Nahrung hin.

Der Vorteil lag scheinbar in einer Kleinigkeit, doch verhalf sie mir nach kurzer Zeit zu Wohlbefinden; ich schwitzte weit weniger und ertrug die Hitze besser. Bei europäischer oder gar amerikanischer Ex-

peditionskost wäre es mir bestimmt nicht so gut ergangen.

### **Vermeiden von Zivilisationsschäden**

Wenn nun aber die Zivilisation durch ihr Vordringen auch den Urwald nicht verschont, ist dies für die dortige Bevölkerung vor allem auf dem Ernährungsgebiet von bedenklichem Nachteil. Ein Hinweis hierüber erfolgte bereits im Artikel über das einfache Geheimnis der Urwaldnahrung. Sobald entwertete Kost dieses Geheimnis nicht mehr berücksichtigt, verschwindet auch der Nutzen der Urwaldnahrung, und Krankheiten, wie Tbc und Anämie, können Einzug halten, wenn Kalk und Eisen fehlen. Besonders ansässige Europäer oder Amerikaner können sich in solchem Falle mit Alfavenatabletten behelfen, da Brennesseln und Alfalfaklee den Hauptbestandteil davon bilden. Sie können demnach vorzüglich als Ernährungsergänzung dienen.

Im übrigen gelten für den Urwald auch die Ratschläge, die in früheren Abhandlungen über die Ernährung in den Tropen erteilt wurden. Es sei auf alle Fälle darauf hingewiesen, dass man sich nie durch Vergleiche verleiten lassen sollte, indem man sich einbildet, was den Eingeborenen nicht schade, sei auch für uns ungefährlich. Während jene aus Flüssen, die allerlei Mikroben enthalten, Wasser trinken können, ohne dass ihnen dadurch Nachteile erwachsen würden, müssten wir im Gegenteil mit Krankheiten, ja sogar mit dem Tode rechnen, wollten wir auf gleiche Weise handeln. Auch an leicht verdorbene Speisen sind sie gewohnt, wir aber nicht. Bringen wir ihnen jedoch Krankheitserreger, die ihnen bis anhin unbekannt waren, dann wird ihnen dieser Umstand zum Schaden gereichen und oft zu schwerem Verhängnis werden, bis auch sie sich Immunitätsstoffe angeeignet haben. Es heisst also, sich stets vorsichtig den Verhältnissen anzupassen und sich nicht fahrlässig Gefahren auszusetzen, denen man nicht gewachsen ist. Wie rasch muss man solche Unvorsichtigkeiten schwer büssen!