

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 8 (1951)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Richtige Bewertung der Gesundheit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554386>

### **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:** 06.10.2024

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

Auch der Blutdruck und die Pulsfrequenz reagieren auf Nikotin, was die Untersuchungen der Amerikaner Mathers, Patterson und Levy bestätigen, die sich neuerdings mit einigen Kreislaufstörungen des Zigarettenrauchens befasst haben. Schon nach der Inhalation einer einzigen Zigarette wird, je nach der Höhe des Nikotingehaltes der verwendeten Tabakwaren und der Empfindlichkeit der Raucher, die Pulsfrequenz und der Blutdruck mehr oder weniger stark gesteigert werden. Die durchschnittliche Erhöhung des Blutdruckes nach dem Genuss einer einzigen, gewöhnlichen Zigarette beträgt etwa 15 Millimeter. Die Pulszahl erhöht sich zur gleichen Zeit um ca. 15 in der Minute. Menschen, die besonders nikotinempfindlich sind, zeigen jedoch sogar Pulszunahmen von mehr als 25 Schlägen.

(Fortsetzung folgt)

### Richtige Bewertung der Gesundheit

«Gehört dieser Wald, in dem wir hier zusammen sitzen, nicht auch deinem Vater?» Es war Max, der dieses Gespräch mit Friedrich begann. Viele Jahre hatte er seinen Freund nicht mehr gesehen, denn er war im Ausland gewesen, da er unliebsame Familienereignisse vergessen wollte. Wohl stammte auch er aus gutem Hause, denn sein Grossvater hatte tüchtig gearbeitet und ein gut fundiertes Geschäft in die Höhe gebracht. Die Beziehungen zum Ausland waren gut und der Vater hatte es in jeder Hinsicht leicht, denn die Wege waren ihm geebnet. So kam er denn in alle Aemter, in die Regierung und genoss allenthalben grosses Ansehen, nicht zuletzt auch bei den Frauen. Statt abends frühzeitig zur Ruhe gehen zu können, folgte Sitzung auf Sitzung, die nachträglich noch ein gemütlicher «Hock» ablöste, denn man war mit allen Herren der Regierung gut befreundet. So kam es allmählich, dass das Geschäft immer mehr und mehr in den Hintergrund trat, denn die gesellschaftlichen Anlässe und Zusammenkünfte schienen weit wichtiger zu sein. Auch die Jagd kostete viel Zeit und Geld und die Einkünfte gingen mehr und mehr zurück, was allerdings der Vater längere Zeit zu verbergen vermochte. Mit der Zeit aber waren die Liegenschaften doch so sehr belastet, dass man verkaufen musste; das Vermögen schmolz immer mehr zusammen, und die Katastrophe war unausbleiblich. Das war der Grund, weshalb es Max nach Abschluss der Schul- und Lehrzeit in die Fremde trieb. Dort konnte er dem Hohn, der ihn verfolgte, entgehen und Arbeit leisten, die man schätzte. «Jetzt bin ich wieder da nach Jahren strenger Arbeit, harten Kampfes. Ich glaubte innerlich stark zu sein, wenn ich aber über die heimatlichen Gefilde schreite und das einstige Familiengut, das mein Grossvater mit unermüdlichem Fleiss erschafft hatte, betrachte, dann empfinde ich es bitter, wie arm ich selbst geworden bin.» Friedrich schüttelte den Kopf über den Kummer seines Freundes. Wohl hatte er selbst keine materiellen Verluste zu beklagen, denn sein Vater hatte sämtliche Besitzungen gut zu verwalten gewusst. Ihm aber fehlte etwas viel wichtigeres, die Gesundheit. So begann er denn seine Lage mit der seines Freundes zu vergleichen. «Was nützt mir mein Besitz, der mir in meiner Kraftlosigkeit nur eine Last bedeutet? Als schwächliches Kind wurde ich verzärtelt und musste viele Stärkungsmittel und Medikamente schlucken, denn beim Durchleuchten zeigten sich Schatten auf der Lunge, und ich hatte immer mit den Drüsen zu tun. So wanderte ich denn von einem Kurheim in das andere und die besten Aerzte waren meine Helfer, auch die besten Mittel und teuersten Patentmedizinen wurden mir zugeführt, und doch ging es immer schlimmer. Gelte ich heute auch als geheilt, so bin ich doch vernarbt und zerschnitten von all den chirurgischen Eingriffen. Du wirst bemerkt haben, wie sehr ich mich den Wald hinan mühen musste, um mit dir Schritt halten zu können. Mein Asthma lässt keine Touren und Wanderungen zu, denn meine Bronchien sind degeneriert, und wenn der Föhn

durch unser Tal braust, dann ist es für mich kaum zum Aushalten. Ich kann trotz aller Mittel nachts nicht schlafen, muss mich im Bett aufsetzen und nach Atem ringen. Was fang ich mit den Verwaltungspflichten und den vielen Sorgen meines Besitztums an, wenn mein Vater stirbt? — Wie anders ist das bei dir. Du kannst dich frischer Gesundheit erfreuen. Was tut es zur Sache, wenn der Wald nicht dein Eigentum ist? Gehört er nicht weit mehr demjenigen, der ihn ohne Sorgen geniessen kann? Weiss ich, ob ich zum Fällen die rechten Arbeiter bekomme? Weiss ich, ob ich alles so einteilen kann, dass zum Schluss nicht nur Verluste heraussehen? Mit wem und wie schliess' ich die offiziellen Versicherungen ab? Wie bewältige ich alle Verpflichtungen, die mir allenthalben obliegen? Du aber kannst den Wald ohne Sorgen geniessen, kannst mit gesunden Organen die frische Luft einatmen, kannst dich der Knospen, des neuen, spriessenden Lebens voll erfreuen. Und gehören nicht auch die Berge dir? Nicht nur mit den Augen kannst du sie erschauen, denn du bist stark und vermagst sie ohne sonderliche Mühe zu erklimmen. Was tut's zur Sache, wenn dein Name nicht im Grundbuch geschrieben steht? Dem gehört die Schönheit der Erde, der sich ihrer ohne lastende Besitzersorgen erfreuen kann!

Schau dort drüben die Schafherde. Erfreut sie dich nicht weit mehr, wenn du dich nicht um ihr Wohl und Wehe kümmern musst? Wieviele, deren Reichtum du beneiden magst, liegen in Sanatorien und Spitälern herum. Haben sie dort wohl so vieles vom Leben wie du? Bist du nicht gesund und stark und kannst du dir nicht erschaffen, was du benötigst? Wie heisst doch jene altbewährte Bitte, die ein Weiser des Altertums wohlbedacht aus seinem Herzen hervorkommen liess? «Reichtum gib mir nicht und vor Armut bewahre mich». Auch ein Dichter aus Grossvaters Tagen sagte: «Wollest mit Freuden und wollest mit Leiden mich nicht überschütten, doch in der Mitten liegt holdes Bescheiden».

Verstehst du, was ich dir sagen möchte? «Mühsam erhob sich Friedrich von seinem Platz und sein Freund merkte erst jetzt so recht, wie schwer der Mangel an Kraft und Gesundheit zu tragen ist, denn auch das Abwärtschreiten verursachte seinem Freunde Atemnot. Ja, er begann ihn zu verstehen und den Besitz seiner Gesundheit als dankenswerten Reichtum zu schätzen.

---

### UNSERE HEILKRÄUTER

---

#### GENTIANA LUTEA (Enzian)

«Ich kann mich nicht erinnern je einen solch strengen Winter erlebt zu haben,» begann die Arnika unter der knorrigten Arve zu sprechen. Mit Mühe brachte sie dieses Jahr ihre Blattrosette aus dem Boden hervor, denn allzulange hatte der Schnee seine mächtigen Massen auf ihr liegen gelassen und nicht weichen wollen. «Ja, da magst du recht haben,» bestätigte der gelbe Enzian, der etwas weiter in der herrlichen, prallen Junisonne stand. «Du bist wirklich noch nicht so lange hier oben, als dass du solch einen wuchtigen Winter hier schon einmal hättest erleben können. Ich dagegen erinnere mich, dass hier vor 70 Jahren genau die gleichen Verhältnisse geherrscht haben, wie dieses Jahr. Auch damals war ich im Mai besorgt, ob wohl die hohe Schneedecke über uns noch zeitig genug weichen werde, damit wir Blumenkinder noch zu unserm Recht kommen konnten. Besonders ich muss mich jeweils bemühen und beeilen, denn wenn ich nicht bis zum Juli, August meinen über 1 Meter hohen Blütenstengel geschaffen habe, dann bin ich mit meinen Blüten zu spät. Meine Samenkinderchen können alsdann nicht mehr stark und reif genug werden, um des Lebens Härten zu ertragen. Mehr als 70 Jahre sind nun schon vergangen, seitdem ich selbst als ein solches Samenkind vom Herbstwind über die Lerchen- und Arvenwälder des Tales hinausgetragen wor-