Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 16 (1959)
Heft: 1

Artikel: Kritik hier und dort
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968902

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: 12.07.2025

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

die dann ihrerseits zur Fettleibigkeit führen wird. Diese Form der Fettsucht ist natürlich theoretisch leicht zu ändern. Man beschränkt ganz einfach das Nahrungsmittelmaß, ändert die Nahrungswahl, indem man vor allem Kohlehydratnahrung, so Teigwaren und andere Weißmehlprodukte möglichst meidet. Das ist indes rascher gefordert als ausgeführt. Appetit und Eßlust sind meist stärker als die Vernunft. Um erfolgreich vorgehen zu können, ist es in solchen Fällen angebracht, das Abnehmen durch eine Schlankheitskur mit den allerneuesten natürlichen Mitteln zu bewerkstelligen. Diese neuesten Präparate, die wohl den besten Erfolg ermöglichen, werden aus Algen und anderen Naturstoffen hergestellt. Sie verfügen über zwei Wirkungseffekte, da sie erstens einmal Quellkörper sind, die den Magen ausfüllen und den Hunger stillen können und zweitens beeinflussen diese Meerpflanzen durch die Mineralstoffe, vor allem durch die interessanten Jodverbindungen auch die endokrinen Drüsen günstig. Dadurch können sie auch von diesem Standpunkt aus eine bessere Verbrennung und Verwertung der Kohlehydrate bewerkstelligen, so daß beide Faktoren zum normalen Abbau des Gewichtes beitragen. Früher wandte man fetteinschmelzende Medikamente an, die nicht harmlos, sondern sehr gefährlich waren. In diesem Zusammenhang erinnere ich mich einer Begebenheit, die sich bei Bekannten von mir zutrug. Die Frau eines Schweizerarztes bekam von ihrem Mann eines jener Entfettungsmittel, das zuerst Krankheit, dann den Tod zur Folge hatte.

Neuzeitliche Mittel und Anwendungen

Die erwähnten neuzeitlichen Mittel, die uns heute zur Verfügung stehen, sind ganz harmlos und wirken phantastisch. Frauen im jüngeren, mittleren oder vorgerückten Alter können die geliebte, schlanke Linie erwirken, wenn sie «Schlankosan», ein Mittel, das langsam abbaut, einsetzen. Man kann diese Mittel gewissermaßen als Milchkur mit Milch einnehmen oder aber auch mit einer anderen Flüssigkeit, ohne, daß man eigentlich die Diät ändern muß, denn es erfordert keine große Ueberwindung die Nahrungsaufnahme einzuschränken. Durch das erwähnte Mittel werden nämlich die Volumen geschaffen, die eine zu große Nahrungsaufnahme verunmöglichen.

Wer unter der hypophysären Fettsucht leidet, wird leider auch auf die guten Naturpräparate nur bescheiden ansprechen. Steht die Fettsucht zugleich mit den Eierstocksfunktionen in Zusammenhang, dann muß zugleich Ovasan D 3 eingenommen werden, auch sind Sitzbäder unbedingt notwendig. Bei jeder Form von Fettsucht ist Laufen und Atmen förderlich, denn durch vermehrte Bewegung und Atmung gelangt auch mehr Sauerstoff in den Körper und durch diesen wird der ganze Stoffwechsel angeregt.

Entfettungsmittel, die gesundheitlich eine Gefährdung darstellen, sollte man unter allen Umständen meiden, sonst hat man, wie bereits schon beleuchtet, das Abnehmen des Gewichtes womöglich sehr teuer zu bezahlen. Sehr günstig dagegen wirkt die Einnahme jodhaltiger Pflanzen, so alle Kressearten, auch Radieschen und Zwiebeln und vor allem die Meerpflanzen, die als Seaweed oder Kelp bekannt sind.

Auch bei Männern kann eine Unterfunktion der Geschlechtsdrüsen eine Fettsucht erwirken. Zu dieser Art von Fettsucht gehört auch die Fröhlich'sche Krankheit. In all diesen Fällen ist ein natürliches Drüsenpräparat notwendig. Dadurch kann die ganze Vitalität des Menschen, sein Temperament, seine Arbeitslust, kurz alles verbessert und geändert werden. «Biotestal» und «Glandulasan» sind solch natürliche Organpräparate, die aus Frischorgan hergestellt, ganz vorzüglich und einzigartig zu wirken vermögen.

Weitere Folgeerscheinungen

Wohl ist es angebracht, eine Fettsucht aus Schönheitsgründen, zur Wahrung der schlanken Linie auf natürlicher, gefahrloser Grundlage zu bekämpfen. Noch wichtiger aber ist es, daß man sie zu beseitigen sucht, weil die Fettleibigkeit Kreislaufstörungen erwirkt, wodurch wiederum das Herz belastet wird. Wenn die Fettansammlung auf das Herz übergeht, so daß eine Herzverfettung entsteht, dann haben wir ganz ernstliche, gesundheitliche Störungen zu gewärtigen. Infolgedessen können sich Atemnot, rasche Ermüdung, Kopfschmerzen, ja sogar Verstopfung und allerlei Verdauungsträgheiten, Anfälligkeit zu Infektionskrankheiten und anderes mehr einstellen. Die Fettsucht kann oft auch eine Erkrankung von Leber und Galle zur Folge haben, auch können die Organfunktionen allgemein gesprochen, reduziert und behindert werden. In Mitleidenschaft wird natürlich auch das gesamte Knochengerüst gebracht, denn durch das erhöhte Gewicht wird dieses allzusehr belastet, was oft starke Veränderungen zur Folge hat, die von schmerzhaften Erscheinungen begleitet werden. Platt- und Spreitzfüße können entstehen, und oft machen sich Schmerzen in den Kniegelenken geltend. Auch Abnutzungserscheinungen im Knochensystem sind nicht selten, sogar auch Entkaltungserscheinungen können bei Fettsüchtigen beobachtet werden. Bei Hängebrüsten, wie auch bei so genannten Fettschürzenbildungen am Bauch können überhängende Fettpolster zu Reibungen, Entzündungen, zu Wundsein und allerlei Schwierigkeiten führen, die sehr unangenehme Folgen haben können. Selten erreichen Fettsüchtige ein hohes Alter.

Alle diese Beobachtungen sind dazu angebracht, uns zu veranlassen, die Fettsucht mit natürlichen Mitteln und Anwendungen zu bekämpfen. Dabei wird uns das neue Mittel «Schlankosan» bestimmt eine gute, dankbare Hilfe sein.

Kritik hier und dort

Was können wir voneinander lernen?

Kritisieren ist nicht schlimm, wenn es keine abreißende Kritik ist, die am andern keinen guten Faden anerkennen will, denn kritisieren heißt im Grunde genommen: «bessermachen!» Wer kritisiert vergleicht zum mindesten mit etwas, was ihm als besser erscheint. Beim Kritisieren stellt sich aber sehr oft auch heraus, daß auch die Gegenpartei ihre Vorzüge hat, weil sie vielleicht in schwierigen Verhältnissen ihre Probleme besser zu meistern vermag, und wir deshalb auch von ihr etwas lernen können.

Diese Ueberlegung beschäftigte mich, als ich zufälligerweise in New York einigen Schweizern, und zwar waschechten Baslern, die eben erst angekommen waren, zuhören konnte, wie sie die Schaufenster an der 5. Avenue kritisierten und bemängelten. Nichts, aber auch gar nichts war recht an ihnen. Zugegeben, einige der Schaufenster waren tatsächlich etwas unansehnlich und zeugten von wenig gutem Sinn und Geschmack. Dafür waren aber wieder andere genau so recht wie bei uns in Europa. Alles läßt sich kritisieren und in der ganzen Welt findet der Kritiker, daß es anders besser gewesen wäre.

Vom Sparsinn

Was wir vom Amerikaner aber bestimmt nicht lernen können, das ist das Sparen, das uns Schweizern meist nach alt hergebrachter Sitte in Fleisch und Blut übergegangen ist. Mit Schrecken nehmen wir daher in Amerika allenthalben die große Materialvergeudung wahr. Trotz der vielen Ware, die vorhanden ist, zieht das Volk keinen Nutzen von dem Ueberfluß, denn alles ist teuer, weil einesteils die Materie nicht sorgfältig ausgewertet wird wie bei uns, andernteils weil man aus ihr möglichst viel Gewinn zu ziehen sucht. So kommt es denn, daß jener, der in Amerika schön verdient, sein Geld in Alltagsbedürfnissen verschwinden sieht. Für vier schöne Aepfel mußte ich in Kalifornien während der Erntezeit umgerechnet etwa 50 Rp. für das Stück bezahlen. Für

den Liter Milch bezahlt man etwa 1.10 bis 1.20 Fr. Niemand stößt sich an diesem Betrag. Man verdient Geld, warum soll man es nicht wiederum ausgeben? Ein Handwerker nimmt etwa 2—4 Dollar in der Stunde ein, was umgerechnet 8—16 Franken beträgt. Aber dieses Umrechnen müssen wir uns schon ganz aus dem Kopf schlagen, denn die Kaufkraft des Dollars entspricht nicht dem Wert, den wir mit unserm Schweizergeld dafür bezahlen müssen. Wer in Amerika lebt, muß auch in Amerika verdienen, sonst kommt er eben ins Kritisieren und ins Umrechnen, bis er schließlich merkt, daß es ihm nichts nützt. Da nun alles sehr teuer ist, müssen hohe Löhne bezahlt werden, denn jeder möchte gerne zu seiner Sache kommen, ja mancher strebt sogar darnach, rascher als bei uns Auto, Haus und Zubehör besitzen zu können. Allerdings ist das Auto infolge der großen Weiten und mangels anderer Verkehrsmöglichkeiten kein Luxus wie vielerorts bei uns in der Schweiz. Wer sparsam ist, wird sein Ziel erreichen, die meisten aber leben sorglos von der Hand in den Mund, kaufen auf Abzahlung, gebrauchen, was sie noch nicht voll bezahlten, und wenn es endlich abgezahlt ist, dann ist auch bereits wieder eine Neuanschaffung fällig. Dies scheint dem Amerikaner ganz in Ordnung zu sein und wird auch keineswegs als unehrenhaft bewertet. Das angenehme Gefühl, das der Schweizer hat, wenn er schuldenfrei ist, kennt der Amerikaner nicht. Er arbeitet, um seinem Empfinden und Stande gemäß leben zu können und solange die Wirtschaftsordnung ihren gewohnten Gang geht, ist alles gut, für das andere soll die Regierung besorgt sein. So kommt es denn, daß beim Durchschnittsamerikaner am Ende des Jahres die Rechnung aufgeht, denn was er verdiente, hat er ausgegeben, und was er auf Abzahlung kaufte, wird er eben in Raten vom neuen Verdienst bewältigen. Diese amerikanische Methode ließe sich bei uns nicht ohne weiteres durchführen, denn erstens sind wir anders veranlagt und zweitens würde sich bei uns dieser Geist vielleicht noch ungünstiger auswirken als in einem großen Lande.

Unerwünschte Großzügigkeit

Allerdings eines dürfen wir vom Amerikaner dabei annehmen, etwas mehr Großzügigkeit. Dies zwar nicht auf dem Gebiete zu großer Unbesorgtheit, sondern auf dem Gebiete kleinlicher Engherzigkeit. Es liegt uns Schweizern nicht, zusehen zu müssen, wie der Reichtum schöner Wälder verschwindet, um dem handelstüchtigen Dollar zum Opfer zu verfallen. Es bedrängt und beunruhigt uns unwillkürlich, wenn wir Wagenladung um Wagenladung der schönsten Baumstämme in den Schlund großer Bauholzgenossenschaften verschwinden sehen. Im Grunde genommen ist es ja zwar richtig, wenn das Holz dem Menschen zum Erstellen seiner Bauten dient, wenn es ihm als Wärmespender behilflich ist, wie dies im Buch der Bücher so einzigartig poetisch geschildert wird, aber es ist nicht richtig, wenn die Wälder achtlos und völlig lieblos geräubert werden, ohne auch nur einen Nachwuchs zu schaffen. Was als Brennholz dienen könnte, wird nutzlos verbrannt, so auch die sogenannten Schwarten, die dem Farmer zum Einzäunen seiner Ländereien nützlich wären. Was aber vorbleibt von den schönen, stattlichen Stämmen sind meist dünne Latten, denn der Amerikaner baut nicht warm und massiv wie wir. Rasch muß alles gehen, rasch wird alles verbraucht und muß wieder ersetzt werden. Material ist genügend da, und es ist da, um möglichst viel Geld einzubringen, denn eine große, zusammengewürfelte Menschenmenge aus allen Ländern muß erhalten werden, um zu leben.

Weitblick statt Engherzigkeit

Das alles sind Probleme, die wir anders lösen und zum Teil auch gar nicht zu lösen haben, weil bei uns nicht die gleichen Verhältnisse herrschen. Darum sollten wir auch ein gewisses Etwas, das bei uns bodenständig und gut ist, nicht mit amerikanischen Sitten und Gebräuchen vertauschen. Aber eines könnten wir, etwas großzügiger könnten wir werden und uns mehr um unsere eigenen Pflichten kümmern, statt um jene, die der Nachbar für sich zu bewältigen hat, statt sich sogar in seine privaten Angelegenheiten einzumischen und ihm damit das Leben zu erschweren. Das ist es, was manchen zurückkehrenden Auslandschweizer, den ein stilles Heimweh in die heimatlichen Gefilde zurücklockte, wieder abreisen läßt in den fernen Westen, auch wenn er dort manches nicht hat, was ihm die Heimat bietet. Kommt er zum Ueberfluß noch mit einem übergewissenhaften Zoll- oder Steuerbeamten oder gar mit einem unelastischen Sektionschef zusammen, dann führt er seinen Entschluß in die weite, fremde Welt zurückzukehren trotz dem Heimweh in seinem Herzen ohne Wankelmut durch, und wenn er je die Heimat wieder sieht, ist es für kurzen Besuch, um das Schöne an ihr in stillen Zügen genießen zu können. Mit dem Unangenehmen aber, das eigentlich gar nicht sein müßte, sucht er möglichst nicht in Berührung zu treten. Bestimmt wäre unsere schöne Schweiz noch schöner, wenn wir eine etwas engherzige Kleinlichkeit überwinden könnten, denn oft verpaßt man im Leben gute Gelegenheiten dadurch, daß man zuviel Zeit und Kraft für den engen Horizont verbraucht. Das will nun allerdings nicht sagen, daß wir um uns herum nicht Ordnung und Schönheitssinn walten lassen sollten, daß wir nicht die an uns bekannte und beliebte Sauberkeit des Landes weiterhin sorgfältig beachten und pflegen! Das sind alles Vorzüge, die wir nicht mit jener Großzügigkeit vertauschen dürfen, die achtlos Schmutz und Unrat herumliegen läßt, statt ihn wegzuschaffen, um das Auge und den Ordnungssinn nicht zu betrüben.

So hat eben jedes Land seine Vor- und Nachteile. Es mag sein, daß man als bloßer Besucher eines Landes nur das eine oder andere gewahr wird. Es mag sein, daß vielleicht auch in Amerika in gewissen Gesellschaftskreisen ebenfalls eine gewisse Engherzigkeit herrscht, aber man kommt als Gast nicht damit in Berührung. Auf alle Fälle wird es gut sein, daß wir, wohin wir auch immer kommen mögen, alles prüfen und das Beste behalten.

Bärenfreundschaft

In den Bergen und Wäldern des nördlichen Kanadas

Bestimmt hören unsere Kinder, besonders unsere Buben, gerne zu, wenn von einer Bärenfreundschaft die Rede ist. Darum laßt sie nach ihrem Tummeln in kalter Winterluft ruhig im Stübchen sitzen, um zuzuhören.

Schon eine geraume Zeit ist vergangen, seit bei uns in der Schweiz die letzten Bären erlegt worden sind. Wir können auf unseren Wanderungen also keinen Braunbären, Schwarzbären oder gar einem Grislybären begegnen. Ihr einziger Stammsitz befindet sich heute bekanntlich nur noch im Bärengraben in Bern, der zugleich ihr Gefangenenlager bedeutet. Nicht so in Amerika. Dort gibt es große Schutzgebiete, in denen die Bären nicht gejagd werden dürfen. Während in unserem Nationalpark Gemsen, Steinböcke, Hirsche und Rehe sicher leben können, weil sie kein Jäger jagen darf, finden wir in Amerika noch einen mannigfaltigeren Tierbestand, der sich im Schongebiet ruhig und ungetrübt seines Lebens erfreut.

Hoch oben in den Rocky-Mountains im nördlichen Kanada kam ich mir wie in unseren Schweizerbergen vor, denn wenn wir dem Lake Louise, der uns ganz an unsere Schweizerseen erinnert, entlang wandern, kommen wir durch Alpenrosen an Lärchen, Arven und Legfören vorbei, einen großen Gletscher vor Augen, der uns ebenfalls in unsere Heimat versetzt. Mir wenigstens erging es so, so daß ich, ganz in Gedanken versunken, einen mir entgegenkommenden Kanadier mit meinem schweizerdeutschen Gruß überraschte. Erst, als er mich ganz verdutzt anschaute, merkte ich, daß ich mich ja in Wirklichkeit nicht im Engadin befand. Die Hirsche, die ich in dieser Gegend zu sehen bekam, waren denn auch grö-