Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 5

Artikel: Rasten heisst Rosten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969495

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: 02.07.2025

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

kommen wir weniger in die Gefahr, in der Zusammenstellung Fehler zu begehen, wodurch der Körper mit der Verdauung leichter fertig werden kann.

Wenn wir zudem darauf achten, bei der Zubereitung der Speisen die wichtigen Werte möglichst zu schonen, indem wir nichts auslaugen oder übergar kochen, dann dienen wir uns gesundheitlich viel besser als mit übertriebener Vielseitigkeit. Wichtig ist auch sorgfältiges Würzen mit gesunden Würzstoffen, damit die Nahrung gut mundet. Nie sollte uns ein zu großes Nahrungsquantum veranlassen zu viel zu essen, denn es genügt vollständig, den eigentlichen Hunger zu stillen.

Bei allen Organerkrankungen, vor allem bei Leberleiden oder Funktionsstörungen, ist eine richtige Berechnung des Nahrungsmittelquantums und eine zweckdienliche Zusammenstellung von großer Bedeutung. Genauen Aufschluß hierüber erteilt das neue Leberbuch «Die Leber als Regulator der Gesundheit».

Arterienverkalkung

Als ich in Griechenland weilte, war ich darüber des öftern erstaunt, daß die Bergbauern im Peloponnes ganz selten unter hohem Blutdruck und Arterienverkalkung zu leiden haben, geschweige noch unter Coronar-Sklerose. Wenn die neuesten Forschungsergebnisse stimmen, dann bilden die griechischen Bergbauern eine praktische Bestätigung davon, denn bekanntlich ist wissenschaftlich festgestellt worden, daß vor allem reichlicher Konsum von tierischem Eiweiß und denaturiertem, wie auch erhitztem Fett am Entstehen der erwähnten Uebel beteiligt sind. Da die Bergbauern von Griechenland als Fettquelle vorwiegend Olivenöl mit ungesättigter Fettsäure und als Eiweißnahrung Quark und Weißkäse in Verbindung mit Vollgetreide benützen, können sie von diesem Gesichtspunkt aus den erwähnten Erkrankungen möglichst entgehen. Der Cholesterinspiegel ist sehr niedrig bei ihnen. Auch der Alkohol und Tabakverbrauch ist im Verhältnis zu den nördlichen Ländern Europas und zu den Vereinigten Staaten verhältnismäßig klein. Gerade in USA ist die Arteriosklerose schon bei jungen Menschen sehr verbreitet, weil dort täglich viel zu viel tierisches Eiweiß und denaturierte Fette verwendet werden.

Es ist demnach für uns von großer, gesundheitlicher Bedeutung, tierisches Eiweiß, vor allem Fleisch, Eier und Käse, in nur sehr bescheidenem Maße einzunehmen. Dabei ist zu beachten, daß vor allem gekochte Eier und Eierspeisen viel nachteiliger für die Arterienverkalkung sind als mäßiger Fleischgenuß.

Wer sich fleischlos ernähren will, sollte daher den Eiweißbedarf nicht durch Eier und Eierspeisen zu decken suchen, da er auf diese Weise, wenn meist auch unbewußt, einen schlechten Tausch unternimmt. Wenn auch allgemein das Bedürfnis vorherrscht, die schlanke Linie möglichst zu wahren, steigt dennoch in gewissen Ländern der Fettkonsum immer noch an, was wiederum der Arteriosklerose Vorschub leistet, vor allem, wenn es sich um tierische oder denaturierte Fette handelt. Die beste Vorbeugung dagegen ist eine Ernährung, die anstelle von Eiweiß und wertvermindertem Fett mehr Vollgetreide, Fruchtnahrung und Frischgemüse aufweist.

Rasten heisst Rosten

Dieses alte Sprichwort kann uns bestimmt auch in gesundheitlichen Fragen einen tieferen Sinn offenbaren. Es gibt viele Menschen, die glauben, sie könnten sich Kraft ersparen, wenn sie sich möglichst schonen und körperliche Bewegungen meiden würden. Eine interessante Mitteilung in der amerikanischen Zeitschrift «Prevention» vom Februar 1960 zeigt uns indes deutlich, wie wichtig Bewegung und Atmung im Freien für die Gesunderhaltung unseres Körpers ist. Biologen aus Karchow in Rußland studierten 40 000 Fälle von solchen Leuten, die sich eines langen Lebens

erfreuten, und sie fanden heraus, daß eine unerläßliche Bedingung dazu Tätigkeit und harte Arbeit ist. Der russische Bericht lautet: «Wenn diese Aktivität aufhört, bedeutet es das Ende der gesunden Grundlage». Gerne möchten wir hierauf vielleicht erwidern, daß es sich bei diesen Russen ja um Slawen und auch um Asiaten handelt, die zäher sind und allgemein härtere Arbeit verrichten müssen als wir, aber, schließlich sind die biologischen Regeln doch bei allen Menschen gleich. Die Erbmasse und die Voraussetzungen sind vielleicht anders, aber für alle gilt die Regel, daß gesunde Betätigung, und zwar möglichst im Freien, notwendig ist, um gesund bleiben zu können.

In der heutigen Zeit der Managerkrankheit ist es meist üblich, morgens nach dem Aufstehen rasch zu essen, ins Auto zu sitzen, um ins Büro zu fahren, wo hastig all die vielen unerfreulichen, aufregenden Geschäfte erledigt werden, worauf der kurze Unterbruch der Mittagszeit eine schnelle Heimfahrt ermöglicht, um wiederum rasch und hastig zu essen, bevor man erneut im Büro der gleich angespannten Tätigkeit obliegt. Abends fährt man wohl erneut nach Hause, speist gut und reichlich, sucht vielleicht noch das Stammlokal auf, um sich durch einen starken Kaffee aufzumuntern oder weilt sonst irgendwo sitzend bei einem zerstreuenden Vergnügen, um nachts möglichst spät mit all den aufregenden Eindrükken des Tages ins Bett zu gehen, wo man alles reflektorisch wieder erlebt, was das hastige Leben mit sich brachte, sei es unbewußt im Traum oder infolge Schlaflosigkeit auch völlig bewußt.

Auffallend ist nun auch die Mitteilung in der erwähnten Zeitschrift, daß sich unter 6000 Leuten, die mehr als hundert Jahre alt geworden sind, kein einziger Junggeselle und keine alte Jungfer vorgefunden hat. Daraus mag hervorgehen, daß als Lebensreserve neben einer vorzüglich konstitutionellen Grundlage auch eine gute Keimdrüsentätigkeit notwendig ist, um ein hohes Alter erreichen zu können. Allerdings darf man diese Kräfte nicht mißbrauchen, sondern muß sie geschickt im Sinne einer ausgeglichenen Lebensweise in Erscheinung treten lassen. Daß nun gerade in Amerika diese Veröffentlichung in einer Reformzeitschrift erschien, ist sehr bezeichnend, denn besonders in diesem Lande verlernen die Menschen das Gehen und das körperliche Arbeiten immer mehr, denn die Technisierung ersetzt die Muskelkraft. Dies ist einesteils zum Vorteil, da die Menschen dadurch geschont werden. Als Ausgleich sollte nun aber ein gesunder Sport oder eine angenehme Betätigung im Freien erfolgen, damit man sich wenigstens während der Freizeit genügend Bewegung verschaffen kann. Dies geschieht aber leider in der Regel nicht. Der Sport, den man betreibt, besteht vielleicht darin, daß man ins Motorboot sitzt, indem man über die Seen und über die Wellen des Meeres dahinrast, oder man fährt in seinem Auto im Eiltempo blind durch die schönsten Gegenden, benützt abwechslungsweise wohl auch das Flugzeug, um in noch rascherem Tempo ans Ziel gelangen zu können, und immer spärlicher gebraucht man bei dieser gesteigerten Schnelligkeit mehr seine eigenen Beine.

Wollten wir die Hundertjährigen bei uns nun einmal fragen, wie sie ihr Leben verbracht haben, dann würden wir wohl durch sie zum gleichen Ergebnis, wie wir es zuvor erwähnten, gelangen. Ein einfaches, natürliches Leben war auch bei ihnen Voraussetzung ohne übermäßiges Essen und Trinken, fern von jeglicher Schlemmerei, aber auch nicht aufgerieben durch einseitig geistige Anstrengungen ohne den notwendigen körperlichen Ausgleich. Aus der Betrachtung ist bestimmt ersichtlich, wie nützlich naturgemäße, einfache Lebensweise mit genügend Bewegung und Tätigkeit in gesunder und frischer Luft ist.

Gespräch mit einem Indianer

Interessante Feststellung

Wenn wir Gelegenheit haben mit Indianern zusammenzukommen, die sich dem kulturellen Leben noch nicht angeschlossen haben, es aber von ihrem Gesichtspunkt aus betrachten, dann kann sich mit Hilfe