

# Rasten heisst Rosten

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **17 (1960)**

Heft 5

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969495>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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 zerstreuen Vergnügen, um nachts möglichst spät mit all den aufregenden Eindrücken 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 Keimdrü-

sentätigkeit 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 einerseits 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