

# Jedes Jahr eine Kontrolle

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 9

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969533>

## **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.

Schüler naturwissenschaftlichen Fächern nicht ihre volle Aufmerksamkeit entgegenzubringen vermögen, fehlt es sehr oft am Lehrer, der den Stoff nicht auf leicht verständliche, anregende Art darzulegen versteht.

Das Wandern durch die Arven-, Föhren- und Lärchenwälder läßt die Kinder den Nutzen richtigen Atmens in vollem Umfange auskosten. Ihr Auge kann dabei die malerische Pracht der Bergflora in sich aufnehmen. Die Alpenrosenfelder ergötzen jedes Stadtkind, und es ist nicht schwer, die Schüler zum Photographieren anzuregen. Wenn sie Pflanzen, Tiere, Seen, Berge und andere Schönheiten im Bilde, vielleicht sogar in Farbbildern, festhalten können, nehmen sie

dadurch einen reichen Schatz der Erinnerung mit nach Hause und die Ferien lohnen sich doppelt.

Spielerisch unterrichtet die Natur. Unwillkürlich schärft sich dabei das Auge. Die vielen Schönheiten erfreuen das Herz und füllen es mit dankbarer Begeisterung. Darum sollte man abseits der Autostraßen wandern gehen. Mag auch das Laufen und Bergsteigen mit Anstrengung verbunden sein, sie lohnt sich doch, denn sie bietet vielseitigen Nutzen. Solche Ferientage stärken die Kinder für den Alltag, da sie die Schulmüdigkeit vertreiben. Wenn durch den Wintersport auf gesundheitliche Erstarkung hingezielt wird, sollten auch die Sommerferien den gleichen Nutzen mit sich bringen.

### Jedes Jahr eine Kontrolle

Kürzlich beschäftigte mich auf der Fahrt von Zürich nach St. Gallen das soeben auf dem Perron geführte Gespräch mit einer in Schwarz gekleideten Bekannten so lebhaft, daß ich es nicht ohne reifliche Ueberlegung abschütteln konnte. Es handelte sich dabei um den Bruder der Trauernden, die mir eifrig versicherte, wie gesund der soeben zu Grabe getragene Verstorbene immer gewesen sei. Ein Nierenkrebs hatte seinem Leben innert kurzer Zeit ein Ende bereitet, obwohl dieser keinerlei Schmerzen verursacht hatte und daher auch erst kurz vor dem Tode durch die erst dann auftretenden Störungen bemerkt worden war.

Solcherlei Berichte erhalte ich leider sehr oft, weshalb ich mich frage, ob es nicht ratsam wäre, dem Körper wenigstens die gleiche Aufmerksamkeit zu schenken, wie wir diese dem Auto gegenüber als selbstverständlich erachten? Jedes Jahr sollten wir nämlich auch unsern Körper einer gründlichen Kontrolle unterziehen, und zwar durch einen tüchtigen Arzt. Auch wenn man keine Störungen und Beschwerden verspürt, sollte man wenigstens eine Blutsenkung und eine gründliche Urinanalyse vornehmen lassen. Besonders im mittleren oder vorgerückten Alter ist eine solche Kontrolle angebracht. Wir haben viele Patienten, die uns von Zeit zu Zeit den Urin zur großen Analyse einsenden. Wird eine Störung fest-

gestellt, die sich erst im Anfangsstadium befindet, dann kann diese in der Regel verhältnismäßig leicht behoben werden. Ein wenig Zucker, etwas Epithelien aus den Harnwegen, auch ein wenig Urobilin oder Bilirubin können mit einfachen Leber- und Nierenmitteln, nebst einer bescheidenen Diät und etwas mehr Bewegung im Freien unmerklich beseitigt werden. Die Kosten von 12 Franken, die eine solche Untersuchung verursacht hat, werden sich durch die rasche, frühzeitige Behebung des kleinen Schadens, der nun nicht bedrohlich größer werden kann, bestimmt mehrfach lohnen.

Viele Patienten und auch Aerzte sind zwar der unrichtigen Ansicht, daß man erst eingreifen sollte, wenn sich bereits ernstere Symptome gezeigt haben, da sich sonst eine Krankheitspsychose einstellen, und man zu hellhörig werden könnte. Das war früher, ja selbst heute noch bedingt richtig, wenn man aber die vielen, sich stets mehrenden Fälle in Betracht zieht, bei denen die Krankheit zu spät erkannt wurde, um noch eine Heilung zustande bringen zu können, dann darf man sicherlich sagen, daß es besser ist, frühzeitig vorzubeugen, als unbesorgt und unachtsam den richtigen Zeitpunkt zu verpassen, so daß es, wenn man den Schaden schließlich erkennt, doch zum Heilen bereits zu spät ist.