Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 29 (1972)
Heft: 1

Artikel: Die Arbeit als Gesundheitssport
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970650

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: 11.07.2025

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

nien vertreten und durchgeführt wurde, hat sich heute in den Grossstädten des Ostens einen Platz erobert. Jetzt könnte der Amerikaner von europäischen Methoden lernen, insofern diese nicht bereits auch bei uns modernen Ansichten weichen müssten und insofern der Grössere gewillt ist, den Kleineren gelten zu lassen. Zudem kann die gewonnene Einsicht am Felsen der amerikanischen Grossindustrie zerschellen, denn es besteht die grosse Gefahr, dass der ausgeprägte Geschäftsgeist der Amerikaner eine andere Lösung zu finden sucht, um die dringende Forderung, in Ernährungsfragen dem naturgemässen Rufe Folge zu leisten, umgehen zu können, mag es sich dabei auch um eine bewusste Täuschung handeln. Ungefähr in dem Sinne könnte dies zustande kommen, wie ich es vor etwa 35 Jahren einmal drastisch an einer Einzelperson erfahren habe. Ich verschrieb dieser nämlich gegen beginnende Arthritis Rohkost, und wie löste sie die Frage? Triumphierend zeigte mir diese Patientin später einmal ihren Einkaufskorb, in dem sich roher Schinken befand. Nach ihrer Ansicht gehörte eben auch dieser zur Rohkost.

Die Arbeit als Gesundheitssport

So manche Arbeit, der man sich beruflich verschrieben hat, stellt an uns Forderungen, die unserer Gesundheit eher schaden als nützen. Wie kann man überhaupt an einen Gesundheitssport denken, wenn man sich an eine Arbeit erinnert? Meist sind Hast und Jagd, Zwang und zermürbende Bürden körperlicher und geistiger Art damit eng verquickt. Ja, so sehr ist man der Arbeit versklavt, dass man auch in der Freizeit von den peinigenden Verkrampfungen die sie auslöste, keine Befreiung findet. Das alles mag bei vielen stimmen, und darum fiel mir vor Jahren im trockenen Hochland der Sierra Madre auch die beschwingte Arbeitsweise eines unbeschwerten Mexikaners als etwas Ungewohntes auf. Er hatte die Blätter einer Agavenart, ähnlich der Sisalpflanze, zu einem Haufen aufgestapelt und nahm davon Blatt für Blatt, um jedes einzelne so lange auszuklopfen und zu bearbeiten, bis nur noch die weissen Fasern davon übrigblieben. Diese zog er alsdann durch einen Stahlkamm, und das Ergebnis war ein Rohstoff wie unser Hanf. Damit gab sich jedoch der frohmütige Mann noch nicht zufrieden, denn er wollte durch seine Fabrikation weit mehr erreichen. So fuhr er denn fort, mit viel Geschicklichkeit und beweglichem Schwung seinen weiteren Aufgaben die volle Aufmerksamkeit zu schenken, und als sie beendet war, lag ein schönes, starkes, weisses Seil fertig zum Verkauf vor mir. Mit sichtlichem Vergnügen betrachtete der fleissige Mexikaner sein Werk, das ihm gleichzeitig einen gewissen Gesundheitssport verschafft hatte. Er war dabei so zufrieden, dass man annehmen musste, auch der in Aussicht stehende Verdienst werde ihm voll genügen.

Beträchtlicher Szenenwechsel

Die Kehrseite heutiger Arbeitsweise trat mir aber kurz nachher beim Besuch einer Ford-Fabrik in Detroit entgegen. Dieses Riesenwerk, das damals die arbeitsfähigen Männer einer ganzen Stadt von der Grösse Basels beschäftigte, war so gross, dass ich in Begleitung eines Ingenieurs in einem ganzen Tag nicht alle Hallen besichtigen konnte. Verglich ich die Muskelleistung dieser Fabrikarbeiter mit jener des erwähnten Mexikaners, dann musste ich diesem die grössere Anstrengung zuschreiben. Ich verglich aber auch gleichzeitig die äusseren Umstände miteinander und kam zum Schluss, dass der Mexikaner einem König glich, war er doch frei von ungünstigen äusseren Einflüssen, denen gegenüber der Ford-Arbeiter wie ein moderner Industriesklave zu beurteilen war, da er neben dem Zwang des Fliessbandes meist auch noch mit einem unerfreulichen Arbeitsmilieu zu rechnen hatte und zudem Lärm und schlechte Luft in Kauf

nehmen musste. Da ich von dieser Besichtigung mit einem Kopf zum Zerspringen zum Motel zurückkehrte, war mein gefälltes Urteil bestimmt gerechtfertigt, denn ich konnte klar erkennen, dass der Ford-Arbeiter durch die beruflichen Umstände gesundheitlich grosse Nachteile zu gewärtigen hatte, während der Mexikaner bei seiner freien Laufbahn gewissermassen einem Gesundheitssport obliegen konnte. Sollte die Arbeit vom göttlichen Gesichtspunkt aus dem Menschen nicht viel mehr eine Freude bereiten, statt ihn förmlich zur Sklaverei zu zwingen? Wenn ihm aber der Schöpfer damit Gutes beschaffen wollte, warum unterzog er sich denn selbst solch schädigenden Einflüssen?
Ich war überzeugt, dass sich der Mexikaner durch seinen Arbeitseinsatz nie ein Gefässleiden zuziehen wird, dass er keinen Herzinfarkt zu befürchten hat und auch keinen Psychiater aufsuchen muss. Solche sind ohnedies dort nicht bekannt, denn 90 Prozent aller gesundheitlichen und womöglich auch wirtschaftlichen Probleme, mit denen sich der Arbeitskollege in Detroit oder irgendeiner anderen Industriestadt der Welt abplagen muss, sind unserem Mexikaner unbekannt. Der Segen handwerklicher Arbeit musste leider dem Sklaventum des Maschinenzeitalters weichen, und mochte früher auch manches anstrengender gewesen sein, war es gesundheitlich doch bei weitem nicht so zermürbend, wie es heute die nachteiligen Folgen der technischen Zwangsjacke sind.

Breidiät für Magengeschwürkranke

Noch heute behandelt man in vielen Krankenhäusern den Magengeschwürkranken mit der üblichen Breidiät, und zwar bloss, weil noch kein Oberarzt den Mut aufbrachte, die Behandlung durch eine andere Diät zu versuchen. Es ist einesteils begreiflich, wenn man bei Magengeschwürerkrankung jegliche Zellulose in der Nahrung strengstens zu meiden sucht, da man dadurch die kranke, empfindliche, zeitweise sogar blutende Magenschleimhaut nicht unnötig zu reizen braucht. Anderseits ist jedoch auch in Betracht zu ziehen, dass der bereits geschwächte Patient durch eine solche Breidiät noch mehr geschwächt wird. Ein weiterer Nachteil liegt auch darin, dass diese Diät dem Kranken dermassen verleiden kann, dass er einen gewissen Ekel davor empfindet und sie unter solchen Umständen sowieso nicht richtig zu verdauen vermag.
Kein Wunder daher, dass es einen gewissen Mut erfordert, den Magengeschwürkranken mit einer Normalkost im Sinne einer Vollwertnahrung zu versehen. Grundbedingung für den Patienten ist in solchem Falle unbedingt gutes Kauen mit tüchtigem Durchspeicheln. Dies muss er mit unnachgiebiger Konsequenz und mit viel Geduld erlernen, um das Ziel der Wiedergesundung auf dieser Ernährungsgrundlage erreichen zu können. Wenn durch dieses strikte Vorgehen dem Patienten die richtige Essenstechnik zur Gewohnheit wird, dann hat er dadurch doppelt gewonnen, denn die Hauptursache seiner Erkrankung beruht neben nervlichen Belastungen ja vor allem auf dem Umstand mangelhaften Kauens und Durchspeichelns.
Eine weitere Forderung sollte gleichzeitig noch Beachtung finden, denn es hat sich als vernünftig erwiesen und daher auch als gut bewährt, nur kleine Mengen auf einmal zu essen, dafür aber statt nur drei eben fünf Mahlzeiten pro Tag einzuschalten. Gewöhnlich weiss der Patient am besten selbst, was ihm bekömmlich ist oder was er schlecht und womöglich gar nicht erträgt, weshalb er dies ganz einfach meiden sollte. Als Regel gilt indes, wie bei der Leberdiät, alle erhitzten Fette völlig wegzulassen. Auch gekochte Kohlarten sind auf dem Speisezettel des Magengeschwürkranken gänzlich unangebracht. Solange Salate zur Verdauung Mühe bereiten, wäre es gut, diese im Mixer zu zerkleinern und einer Suppe roh beizugeben.