Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 32 (1975)
Heft: 2

Artikel: Bedenkliche Zunahme der Zivilisationskrankheiten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970539

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

reiten, bewerten. Solange nach dunkler Nacht das Tageslicht wieder erscheint, haben wir bestimmt allen Grund, dankbar zu sein, und Dankbarkeit erwärmt unser Herz und füllt es mit Freude, und wertvolle Freude erhält die Lebenskraft.

Bedenkliche Zunahme der Zivilisationskrankheiten

Es ist bestimmt angebracht, sich zu fragen, warum eigentlich die Zivilisationskrankheiten immer mehr zunehmen? Ein Artikel in der NZZ vom 17. Dezember 1974 bestätigte mir diese Feststellung, wennschon es verwunderlich ist, dass dies heute auch von ärztlicher Seite offen zugegeben wird. Fragen wir uns einmal nach den Ursachen der Zivilisationskrankheiten, dann können wir feststellen, dass sich diese nicht geändert haben, im Gegenteil, manche von ihnen sind verschlimmert worden. Konnte irgend jemand von uns feststellen, dass sich die Luftverschmutzung zum Bessern hin geändert hätte? Hat vielleicht die Hetze abgenommen? Sind Unsicherheit und Angst vor der Kriminalität gewichen? Haben nicht die Drogen- und die Tablettensucht, das Rauchen und andere schädliche Genussmittel zugenommen? Tatsache ist es wirklich, dass all diese schlimmen Schädigungen, statt erfolgreich bekämpft worden zu sein, eher angewachsen sind, und zwar in beunruhigendem Masse.

Wie mancher baute auf gesunde Weise ein Heimwesen in ruhiger Gegend auf. Der unbarmherzige Bau einer Autobahn setzt ihn indes plötzlich dem unaufhörlichen Lärm und Gejage der heutigen Verkehrshast aus. Auch abgelegene Gehöfte in den Bergen sind nicht verschont vom Lärm und der zunehmenden Luftverschmutzung durch den stetig ansteigenden Luftverkehr. Wieviele müssen, um einen Platz zum Wohnen zu finden, mit Betonbunkern Vorlieb nehmen? Kann man solche Bauten noch als gesund bezeichnen, nachdem man Gelegenheit hatte, festzustellen, dass ihretwegen viele darin ernstlich erkrankten? Wie aber steht es mit unserer Ernährung? Können uns landwirtschaftliche Betriebe, die von den Autobahnen umschlossen werden, einwandfreie Erzeugnisse liefern? Sind wir überhaupt gewohnt, uns nach einer gesunden Naturkost umzusehen oder lassen wir unserem verwöhnten Gaumen freie Wahl? Wie steht es mit dem Alkoholgenuss? Dürfte sich dieser rühmen, abgenommen zu haben? Wenn man diesbezügliche Berichte mit früheren Verhältnissen vergleicht, dann ist daraus zu ersehen, dass durchschnittlich pro Kopf der Bevölkerung der Verbrauch von Alkohol angestiegen ist, statt abzunehmen, wie es wünschenswert wäre.

Vereitelte Hoffnung

Sollte es also möglich sein, dass Zivilisationskrankheiten abnehmen, wenn doch die breite Masse immer mehr von dem abweicht, was notwendig wäre, um den gesamten Gesundheitszustand zu heben? Wie kann sich die Krebssterblichkeit auf diese Weise vermindern? Strebt man also einen Rückgang der Zivilisationskrankheiten an, dann sollte man auch unbedingt von schädigenden Einflüssen Abstand nehmen, indem man sie zielbewusst zu meiden sucht. Solange jemand Zündhölzer spart, indem er eine Zigarette an der andern anzündet, was auf ununterbrochenes Rauchen hinweist, braucht er auch nicht zu erwarten, dass seine Gefässe jemals wieder elastischer werden könnten. Wer sich gesundheitlichen Schädigungen aussetzt, hat keinen Grund, hoffen zu dürfen, dass ein chronisch gewordenes Leiden sich bessern statt verschlimmern würde. Wie kann man unter solchen Umständen damit rechnen, es werde eines Tages spurlos verschwinden – und doch gibt es solch unüberlegte «Lebenskünstler», bis sie schliesslich enttäuscht einsehen müssen, dass sie den falschen Kurs eingeschlagen haben.

Erfolgsaussichten

Anders aber ergeht es jenen Kranken, die sich gegen vernünftige Einsicht nicht ver-

schliessen, sondern sich bemühen, eine verkehrte Lebensweise abzulegen, indem sie gegen schädigende Einflüsse und Gewohnheiten ankämpfen. Als Dank für ihre Anstrengungen und Mühen ernten sie Erfolge, die nur dann erreicht werden können, wenn man den Naturgesetzen nicht zuwiderhandelt. Wer bei Einnahme guter Naturheilmittel sich gleichzeitig auch in Ernährung und Lebensweise umstellt, indem er begangene Fehler auszumerzen versucht, kann bestimmt einen gefestigteren Erfolg erwarten, als wenn er diese Unterstützung nicht beachtet, weil er bequemlichkeitshalber findet, sie falle nicht ins Gewicht.

Vergebliche Erwartungen

Es ist auch nicht verwunderlich, dass Naturvölker ihre gesundheitlichen Vorzüge einbüssen, sobald sie mit unserer Zivilisationskost und Lebensweise in Berührung kommen und daran Gefallen finden. Sobald ihre gesundheitlichen Reserven aufgebraucht sind, beginnen auch sie unter Zivilisationskrankheiten zu leiden, denn diese unerwünschten Plagegeister können überall eindringen, wo man ihnen Gelegenheit dazu verschafft. Den Umständen gemäss sind sie bei uns fast in jeder Familie zu Hause. Wenn ich mich beim Zusammentreffen mit alten Bekannten nach dem Ergehen des jeweiligen Ehepartners erkundige, erhalte ich fast bei jeder dritten Auskunft die Antwort: «Gestorben.» Frage ich nach der Ursache, dann heisst es in der Regel: «Krebs» oder «Herzinfarkt»! Noch vor 50 Jahren war der Tod eher eine Folge von Altersschwäche als von irgendeiner Krankheit. Heute schlafen dieserhalb die wenigsten Menschen mehr in den Tod hinüber. Solch eine Ursache würde womöglich als Kuriosität in der Zeitung erscheinen. All die vielen gesundheitlichen Belastungen durch die Zivilisation mehren sich, statt abzunehmen, weshalb es aussichtslos erscheint, auf eine Besserung der Zustände hoffen zu dürfen. Vermehrte moderne Spitäler und allerlei zusätzliche Vorteile durch ärztliche Hilfsmittel und Methoden können die bestehenden Nachteile nicht beheben. Solange diese aber im Wege stehen, ist logischerweise kein Abnehmen der Zivilisationskrankheiten, sondern vielmehr weiterhin eine Zunahme zu erwarten. Das sind keine erfreulichen Aussichten, weshalb es sich jeder zu Herzen nehmen sollte, indem er in seinem Bereich die ihm möglichen Aenderungen vorzunehmen beginnt.

Wenn sich dein Sympathikus meldet

Da der Sympathikus sowohl unser Freund als auch unser Mörder sein kann, sollten wir uns etwas näher mit ihm befassen, um ihn einigermassen kennenzulernen. Könnten wir das Stellwerk im Bahnhof einer Grossstadt besuchen, dann würde es uns in Erstaunen versetzen, dass ein Mensch aus den vielen mit roten und grünen Lichtlein markierten Impulsknöpfen klar erkennen kann, wie er vorgehen muss, um all die vielen Züge dirigieren zu können, damit sich keine Störung und kein Unglück zu ergeben vermag.

In unserem Nervensystem wirkt der Sympathikus ebenfalls als eine Impulszentrale, nur dass diese viel komplizierter und vielseitiger ist als das Stellwerk einer Grossstadt. Dennoch arbeitet alles völlig geordnet, insofern wir die Automatik nicht mit unserem Empfinden ausschalten. Es ist nämlich eigenartig, dass der Sympathikus dem Willen nicht gehorcht, wohl aber dem Empfinden, also den Impulsen der Seele oder des Herzens. Aus diesem Grunde kann es vorkommen, dass jemand am Grabe eines mit ihm engverbundenen Menschen tot umfallen kann, weil das überwältigende Leid einen Schalthebel in Funktion setzt, was den Herzmotor zu blockieren vermag. Es wirkt sich alsdann so aus, wie eine in der Erregung gezogene Notbremse, die den fahrenden Zug zum Stehen bringt, was in unserer bildlichen Darstellung den Zug des Lebens bedeutet. Auch Sorgenlasten und Enttäuschungen durch Freunde, die versagen, können den