

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Von sinnloser Gleichschaltung  
**Autor:** R.V.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552776>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.10.2024

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

man heute empfiehlt, aufgrund der vielseitig gemachten Erfahrungen, berücksichtigen, statt einfach den Herzmotor zu drosseln. Damit ist ja das Problem nicht gelöst. Tragische Folgen kommen manchmal erst recht und es ist schade, dass Ärzte und andere Therapeuten selten einem Patienten sehr eindringlich ans Herz legen, eine Zeit-

lang kochsalz- und eiweissarm zu leben, so dass sich die Adern regenerieren und die Druckverhältnisse auf natürliche Weise vom Körper wieder geregelt werden können. Jede andere Behandlung mag momentan symptomatisch Erfolg haben, objektiv gesehen jedoch das Gesamtrisiko eher erhöhen.

### Von sinnloser Gleichschaltung

Welche Schuhnummer hat Ihr Kind? Was für eine Kleidergrösse trägt die Kleine wohl? Das sind Fragen, die gestellt werden, wenn wir mit unseren Kindern einkaufen gehen, wenn Kurtli ein Paar neue Schuhe bekommen oder Rösli sich ein neues Röckli aussuchen darf. Beim Einkaufen von Schuhen und Kleidern ist es ganz selbstverständlich, dass Verkäuferinnen und Verkäufer sich erst nach der getragenen Grösse erkundigen, handle es sich nun um neue Sachen bei Kindern oder Erwachsenen.

Jemandem, der Schuhnummer 35 trägt, wird es kaum in den Sinn kommen, sich vielleicht einmal zur Abwechslung die Nummer 37 anzuschaffen, oder umgekehrt. Wie ist es aber im täglichen Leben, hat man da nicht allzu oft die üble Gewohnheit, alles gleichschalten zu wollen? Man will unbedingt Schritt halten mit Meier's oder Müller's, ganz gleich, ob man kurze oder lange Beine hat, oder ob man mehr oder weniger klingende Münze auf die Seite legen konnte, um sich irgend einen Wunsch zu erfüllen. Schulden zu machen, ist heutzutage grosse Mode geworden, und Sparer werden womöglich ausgelacht. Ich erinnere mich immer noch mit Staunen an die Werbeschrift eines amerikanischen Reisebüros in Florida, in der zu lesen war: «Reise heute – zahle morgen!» Schnell überlegte ich mir, ob es nicht sinnvoller wäre, die nötigen Mittel im Elan der Vorfriede zusammenzusparen, also den Werbespruch etwas umzuändern: «Spare heute – reise morgen!» Als Kind war ich immer die Kleinste in der Klasse und wurde deshalb oft übersehen. Aber grosse Kinder, das heisst für ihr Alter zu grosse Kinder, haben es oft noch viel schwerer. Sie werden zwar nicht übersehen,

jedoch sehr leicht überschätzt. Ein Kindergartenkind mag die Grösse eines Erstklässlers haben, aber doch noch nicht lesen können, auch wenn dies von den Erwachsenen gefordert wird.

Liebe Eltern, lasst Eurem Kind die ungeprüften Kinderjahre und überfordert es nicht mit zu hohen Leistungsansprüchen. Die Franzosen versuchten sogar, in sonderbarem Ehrgeiz, Kindern, die kaum dem Säuglingsalter entwachsen waren, das Lesen beizubringen. So lernen Kinder oft mit grosser Anstrengung und Mühe etwas, das weder ihrem Alter noch ihrer Reife entspricht und versäumen dadurch die elementare Lernstufe. Menschen, die ihre Kinderjahre frei im Spiel ausleben durften, sind oft zufriedener als diejenigen, die ihr Kindsein schon früh im Kreise unverständiger Erwachsener unterdrücken mussten. Dass moderne Menschen oft von einem Extrem ins andere fallen, scheint eine Zeitkrankheit zu sein. Ehrgeiz, Wettstreit und Geltungsbedürfnis können dem Leben das Schönste rauben, lebe man nun im Kindesalter, sei man schon erwachsen oder habe man schon silberne Haare.

Der moderne Mensch hat oft zu grosse Augen. Nicht nur die Amerikaner wollen immer von allem das Grösste haben, auch wir Europäer machten uns in den letzten Jahren diese Denkweise gründlich zu eigen. So kann es gut sein, dass wir unsere Unvernunft mit der Einbusse unserer Gesundheit bezahlen müssen. Nicht selten kommt man auch krank von den Ferien zurück, weil man vielleicht vergessen hat, dass man nicht Tag und Nacht auf das Geniessen ausgehen kann, sondern dass man dem Körper auch die nötige Ruhe gönnen muss,

wo immer man auch sei, in Basel, Madrid oder New York.

Ich erinnere mich an eine Spanienreise, die ich in ganz jungen Jahren mit einer organisierten Busreise unternommen hatte, wobei ich bei der Auswahl sorgfältig darauf geachtet hatte, dass das angebotene Programm nicht allzu überlastet war. In Madrid angekommen, waren wir alle recht müde, obwohl es erst die Mittagsstunde war. Alle wollten aber doch auf Entdeckungsreise, denn in Madrid gibt es so vieles zu sehen. Und man war mit mir nicht zufrieden, weil ich mich zurückzog, und mir die Freiheit nahm, eine Siestastunde einzuschalten. Aber ich behauptete mich. Nach der Ruhestunde war auch ich wieder bereit, mir die Umgebung näher anzusehen, nun geschah es mit neuer Entdeckungsfreude und mit neugewonnener Kraft. Während meiner Siesta tobte auch ein heftiges Gewitter, mit einem starken Platzregen, was jedenfalls auch die Mitursache unserer grossen Müdigkeit war. Am Abend traf ich

dann erneut mit meiner Gruppe zusammen, sie waren missgelaunt, durchnässt und natürlich noch müder als zuvor. Wie dankbar war ich deshalb für meine wohlthuende Siesta, dass ich wieder erneut entdeckungslustig und ausgeruht sein durfte.

Besonders wenn man mit kranken oder älteren Menschen zu tun hat, sollte man bei der Zusammenstellung eines Programms Vernunft walten lassen. Eine Pflanze muss ja auch individuell behandelt und gepflegt werden. Es gibt solche, die es trocken mögen, wie zum Beispiel ein Kaktus, der lange ohne Wasser bleiben kann, und andere wieder, die recht viel Wasser benötigen, um gedeihen zu können. Seien wir also nicht engherzig und kleinlich. Sobald jemand erschöpft ist, wird ihm auch Genuss zur Qual. Die Erschöpfungsgrenze liegt bei jedem Individuum auf einem anderen Niveau und sollte unbedingt berücksichtigt werden. So kann eine Reise auch für Menschen, die sonst nicht viel Abwechslung haben, eine Quelle der Erholung sein. R.V.

### **Kann man Gallensteine vermeiden?**

Es wäre gut, wenn Ärzte und Naturärzte bei Patienten, bei denen Gallensteine festgestellt wurden, immer genau abklären würden, wie diese Patienten gelebt haben, ob sie gewisse gesundheitliche Regeln berücksichtigten oder ob sie so, wie es allgemein üblich ist, einfach gegessen und getrunken haben, was ihnen schmeckte, ohne an gewisse Folgen besonders in bezug auf Organfunktionsstörungen – wie in unserem Falle hinsichtlich der Bildung von Gallensteinen – zu denken.

#### **Säureüberschuss vermeiden**

Ich weiss aus Diskussionen und einem eingehenden Gedankenaustausch mit Ärzten, Naturärzten und Therapeuten, die zum Beispiel in Kurhäusern diätetische und physikalische Behandlungen durchführen, dass Patienten, die Gallensteine bekommen, in der Regel vorwiegend säureüberschüssige Nahrung zu sich nehmen. Ihre Kost besteht hauptsächlich aus Fleisch, Eiern und tierischen Fetten. Wenn sie

Getreideprodukte als Ergänzungsnahrung konsumieren, dann sind es raffinierte Produkte aus Weissmehl und weissem Zucker. Skandinavische und englische Forscherteams haben bei Hunderten von Versuchspersonen festgestellt, dass bei vorerwählter Ernährung Gallensteine mehr als doppelt so oft vorkommen als bei Pflanzenessern, also Vegetariern. Von einem schwedischen Forscherteam weiss ich, dass bei Vegetariern auch der Cholesterinspiegel selten erhöht ist, was bei den sich vorwiegend säureüberschüssig, eiweissreich ernährenden Menschen nicht gesagt werden kann. Die Folgen sind hoher Blutdruck und die Gefahr einer frühzeitigen Arteriosklerose.

#### **Ein Ratschlag für Vegetarier**

Dem Vegetarier könnte man dann noch den Ratschlag geben, dass es gewisse Früchte und Gemüse gibt, die auch einen Säureüberschuss haben. Davon sollten nicht regelmässig grössere Mengen genossen werden. Dazu gehören Rosenkohl, Spargeln