Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 5 (1930)

Heft: 1

Artikel: Welcher Körper ist gesund?

Autor: Th.M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-100474

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: 06.07.2025

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

aber ganz kann ein Heim nur der verstehen, der es bewohnt, der es eigentlich geschaffen hat. Denn mit ihm zusammen bildet er eine harmonische Einheit, eine Gemeinschaft, in der Mensch und Dinge zusammen dasselbe erleben, in der eins zum andern spricht, eins das andere anregt und versteht. Der Mensch und sein Heim gehören daher innig zueinander: eins lebt durchs andere, im andern. Jeder Mensch braucht daher sein Heim zur Vollendung seines Lebens, er sehnt sich darnach und muss verkümmern, wenn er heimlos ist. Umgekehrt bleibt aber auch das lebendigste, das ausgeprägteste Heim nicht mehr, was es war, wenn des Menschen Zauberwort den Dingen nicht die Seele weckt. Wie verlassen, wie trostlos, wie tot und öde erscheint uns doch das freundlichste Heim, wenn der für immer fort ist, der es schuf und bewohnte. Nicht der Mench allein ist dann fortgegangen, sondern mit ihm auch die Seelen der Dinge, wie es Welti in seinem innigen Gemälde «Die Penaten» zum Ausdruck bringt:

Mit dem Toten ziehen Geister aus,
die im Leben ihm den Becher reichten.
Oed und leer ist nun das Haus,
ohne Glanz und ohne Leuchten.

Leben erweckt Leben. Unser Geist erzeugt die Geister unseres Heims. Sie werden zu uns reden, je nachdem wie wir gehandelt haben. Sie werden uns ermuntern, trösten und stärken, sie bereiten der müden Seele ein friedevolles Asyl; aber sie klagen und drohen auch, sie peinigen und machen uns die Wohnung zur Hölle.

Darum lasst uns freundliche Genien, gute Geister ins Haus rufen. Sie werden uns, die wir draussen oft mit «Rotten und Teufeln» zu Felde liegen müssen, drinnen eine Heimstatt des Friedens und der Freude bereiten.

Welcher Körper ist gesund?

Ich habe einmal in einer Zeitschrift eine Tagesanleitung gelesen für den, der nach allen Gesundheitssystemen seinen Körper gesund erhalten will. Dabei kam heraus, dass, wenn er regelmässig seine Atemübungen machte, vorschriftsgemäss turnte und rohköstelte und — weiss ich was alles täte, — ihm keine Minute Zeit übrig bliebe für seine Tagesarbeit. Dennoch äugen die Anhänger jeder dieser Methoden mitleidig auf die Dummen, die ihre «alleinseligmachende» Methode noch nicht als wahr erkannt und angenommen haben.

Letzthin sass ich mit einem Rohköstler in einer Gesellschaft, wo er aus «diplomatischen» Rücksichten gezwungen war Gekochtes zu essen. Darauf schlich er aber zwei Tage lang mit Leibschmerzen umher. Ich frage: Welcher Körper ist gesünder, der, welcher Rohkost und das Gekochte vertragen kann, oder der, welcher nur noch rohköstelu kann? Entsprechend: Wer ist gesünder, der, welcher drei Zigaretten vertragen kann, ohne eine wesentliche Wirkung zu verspüren, oder der, dem's nach einer Zigarette schon schlecht wird? Der welcher seinen Asti trinkt und dadurch angeregt wird, oder der, welcher nach einem Glas Wein schon das W. C. aufsuchen muss.

Tatsache ist, dass durch den Giftgenuss in uns Gegengifte gebildet werden. Das klassische Beispiel bieten die Arsenikesser. Die medizinische Dosis von Arsenik beträgt 0,02 gr., die tötliche Dosis 0,05 gr. Arsenikesser erreichen aber als tägliche Dosen 0,5 bis 1 gr., d. h. die zwanzigfache Todesdosis.

Auf der Wirkung der Gegengifte ist ja auch unsere Impftaktik aufgebaut. Wir bringen in den Körper ein Gift, das gegen das andere anzukämpfen hat. Ein Dompteur z. B. muss sich alle paar Monate gegen Starrkrampf impfen lassen.

Ist ein geimpfter Mensch gesünder als ein Ungeimpfter? Wir dürfen das nicht ohne weiteres beantworten, aber die Tatsache, dass der Ungeimpfte krank wird, während der Geimpfte verschont bleibt, sagt uns doch, dass des Geimpften Körper widerstandsfähiger und damit — nach unseren Begriffen — gesünder ist, als eines Ungeimpften.

Ich halte mich nicht für fähig, die Frage: Welcher Körper ist gesund?, restlos zu lösen, aber ich glaube bestimmt annehmen zu dürfen, dass die Gesundheitsfanatiker sich diese Probleme auch einmal überlegen dürften, selbst auf die Gefahr hin, dass sie nachher nicht mehr so überzeugt wären.

Und eines scheinen diese Leute auch immer zu vergessen: Die seelischen Stimmungen beeinflussen unsere Gesundheit viel intensiver und ausschlaggebender, als die kleinen Enthaltsamkeiten von Schwarztee, Kaffee, Nikotin und Alkohol. Stellen Sie sich zum Beispiel ein Ehepaar vor, das nach allen Gesundheitsregeln lebt, dabei aber innerlich nicht harmoniert. Halten Sie daneben ein Ehepaar, das glücklich zusammenlebt und sich all diesen Genüssen nicht fernhält. Welches Ehepaar ist innerlich gesünder? Ich denke, die Frage beantwortet sich von selbst.

Was ich mit all dem sagen möchte: Nur ja in keiner Beziehung fanatisch werden! kein fanatischer Analkoholiker, kein fanatischer Antinikotiner, Antischwarztee-er, -Vegetarier, -Rohköstler usw.

Wir brauchen ganze Menschen. Menschen, die nicht vom schmalen Brett der Selbstbeherrschung, das über den Strom der Versuchung führt, hinunterfallen. Menschen, die wissen, dass Alkohol und Nikotin die Sinne peitschen, die aber auch wissen, dass sie keineswegs unterliegen. Wir brauchen Menschen, die wohl wissen, dass wir den Körper pflegen sollen, die aber auch wissen, dass wir niemals die Sklaven dieses Körpers sein dürfen. Th. M.

Die Mieterschutz-Vorlage vom Nationalrat abgelehnt

In der letzten Nummer vom Dezember 1929 haben wir im einzelnen die Anträge der nationalrätlichen Kommission zum Entwurf für ein «Bundesgesetz über Notmassnahmen gegen Wohnungsmangel» mitgeteilt. Die Vorlage ist im Nationalrat am 17. und 18. Dezember 1929 zur Detail-Beratung gekommen. Dabei standen sich von Anfang an die zwei Gruppen der Freunde und Gegner gegenüber. Da schon in der Kommission wichtige Anträge der Mieterschutzfreunde abgelehnt worden waren, waren die Positionen bezogen und es konzentrierten sich die Verhandlungen auf wenige Punkte. Insbesondere war die Frage von Bedeutung, in welchem Moment die Schutzbestimmungen in Wirksamkeit treten sollten. Der unbestimmte Ausdruck «Zeiten ausserordentlichen Wohnungsmangels» sollte nach dem Antrag der Minderheit umschrieben werden, dass diese Voraussetzungen dann als erfüllt betrachtet werden sollen, wenn der Leerwohnungsbestand während 1 Jahr weniger als 1% beträgt. Mit der Ablehnung dieses Antrages, der wenigstens eine klare Situation gebracht hätte, wenn er auch in der Praxis wahrscheinlich über das ursprünglich gewollte Ziel hinaus gegangen wäre, verminderte sich das Interesse an der Vorlage. Desgleichen als die obligatorische Mietzinsüberprüfung in allen Fällen von Mietzinserhöhung abgelehnt worden war. Angenommen wurden anderseits die Anträge über das Umbau- und Abbruchverbot von Wohnungen und über den Schutz kinderreicher Familien, zu deren Gunsten sowohl die Zwangseinweisung in freistehende Wohnungen als auch die Beschränkung des Kündigungsrechtes vorgesehen war.

Bei der Gesamtabstimmung aber ist das Gesetz mit 40 gegen 38 Stimmen abgelehnt worden. Dieses überraschende Resultat ist trotz aller Mängel zu bedauern. Es ist ja kaum anzunehmen, dass der Ständerat, der in der nächsten Session die Beratung des Entwurfes durchführen wird, zu