Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 76 (1967)
Heft: 1-2

Artikel: Zivilisationskrankheiten : wie wappnen wir unsere Schüler dagegen?
Autor: Andereggen, P.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-975075

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: 05.05.2025

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

Zivilisationskrankheiten

Wie wappnen wir unsere Schüler dagegen?

Dr. med. Ph. Andereggen

Das Krankheitsbild im Wandel der Zeit

Bis ins achtzehnte und neunzehnte Jahrhundert hinein seufzte die Menschheit unter der Schreckensherrschaft der grossen Seuchen: Aussatz, St. Antoniusfeuer, Pest — auch schwarzer Tod genannt —, Syphilis, Pocken, Cholera — Krankheiten, die wir heute kaum mehr zu sehen bekommen. In der Bekämpfung dieser Seuchen hat die vorbeugende Medizin Grosses geleistet, versagt aber hat sie dort, wo es galt, das Volk vor den Schäden der Zivilisation zu bewahren.

Das Krankheitsbild ändert sich noch heute, bedingt durch die Fortschritte der Zivilisation, indem die akuten und insbesondere die übertragbaren Krankheiten weiterhin abnehmen; dagegen vermehren sich die chronisch verlaufenden Leiden, die Aufbrauch- und Domestikationsstörungen sowie die seelischen Schwierigkeiten infolge der steigenden Belastungen. Unsere Lebensführung ist unruhiger und aufreibender geworden, und die täglichen Anforderungen verlangen vielfach einseitige Anstrengungen und bedrohen den Menschen in seinen Entwicklungsjahren.

Wir können daher heute schon voraussagen, dass Todesfälle durch die wichtigsten akuten Infektionskrankheiten, einschliesslich der Tuberkulose, weiterhin laufend abnehmen werden und die Kinder- und Säuglingssterblichkeit ebenfalls zurückgehen wird. Aber die Berufskrankheiten und die Zahl der Unfälle werden zunehmen, desgleichen die Zahl der Geisteskrankheiten und Alterskrankheiten.

Die an den Folgen der Zivilisationskrankheiten leidenden Menschen bilden heute das Heer der Chronischkranken. Ungesunde oder verkehrte Lebensweise ist eine der häufigsten Krankheitsursachen. So leiden allein in den Vereinigten Staaten nach zuverlässigen Schätzungen zweiundzwanzig Millionen Menschen an unheilbaren Krankheiten. Hinsichtlich der Todesursache stehen die Herzkrankheiten an der Spitze, dann kommen Krebs, Arterienverkalkung und hoher Blutdruck.

Im Hinblick auf die Herabsetzung der Leistungsfähigkeit sind dagegen die Nerven- und Geistesstörungen an erster Stelle zu nennen. Es folgen Rheumatismus, Herzleiden und Tuberkulose, zuletzt Arterienverkalkung und hoher Blutdruck.

Die positive Seite unserer noch jungen, vorwiegend nach der technischen Seite ausgerichteten Zivilisation soll aber ebenfalls erwähnt werden, damit wir dem Vorwurf einer Schwarzmalerei entgehen. Da hat einmal die Verbesserung der hygienischen und sozialen Verhältnisse, gemeinsam mit den bedeutenden Erfolgen, welche die moderne Medizin in der Verhütung und Bekämpfung der grossen Seuchen, der Ungeziefer- und Infektionskrankheiten aufweisen kann, die allgemeine Lebenserwartung der Menschen beträchtlich erhöht. So stieg in den letzten dreihundert Jahren in zivilisierten Ländern die durchschnittliche Lebensdauer des Menschen auf etwa das Doppelte an. Während sie in der frühen Eisen- und Bronzezeit bei achtzehn Jahren lag, im Altertum bei knapp dreissig Jahren und zwischen dem siebzehnten und neunzehnten Jahrhundert auf etwa vierzig Jahre anstieg, hatte sie vor dem letzten Kriege bereits sechzig bis fünfundsechzig Jahre erreicht. Es ist durchaus möglich, dass man bei hochzivilisierten Völkern das Erreichen hohen Alters bei voller Gesundheit erheblich wird steigern können. Wir haben schon heute viele siebzig- und achtzigjährige Männer und Frauen, die bei bestem Wohlbefinden in voller körperlicher Rüstigkeit und geistiger Frische beruflich tätig sind, zum Teil in stark belastenden und verantwortungsvollen Posten. Durch eine Häufung günstiger und fördernder Faktoren ist es durchaus möglich, das durchschnittliche Lebensalter in weiterer Entwicklung bis nahe an das sogenannte «naturgemässe Lebensalter», das der menschlichen Entwicklungsdauer proportional wäre, zu erhöhen. Hier stehen Wissenschaft und Technik in der Zukunft vor grossen und vielfach noch ungelösten Aufgaben.

Gesundheit als Ergebnis einer umfassenden Kultur und Zivilisation

Um gesund zu bleiben, genügt es nicht, lediglich bestimmte Diätvorschriften einzuhalten oder auf eine einsame Insel zu gehen. Dazu bedarf es einer weit umfassenderen Erziehung und Vorbildung. Gesundheit als Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur als Fehlen von Krankheit und Gebrechen betrachtet, ist heute kein Geschenk mehr, sie muss vielmehr erlernt werden. Hunderte von Verbänden und Organisationen bis hin zur Weltgesundheitsorganisation bemühen sich um Volksbelehrung und Gesundheitserziehung unter Einbezug sämtlicher Lebensbereiche. Es handelt sich nicht nur darum, Wissen zu vermitteln, die Menschen, Erwachsene wie Kinder, müssen zu einem verantwortungsbewussten Handeln, sich selber und den Mitmenschen

gegenüber, erzogen werden. Der Zweck der Weltgesundheitsorganisation besteht darin, allen Völkern zur Erreichung des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu verhelfen. Die Weltgesundheitsorganisation sieht darin eine der Grundbedingungen für den Weltfrieden und die Sicherheit und verlangt die engste Zusammenarbeit der Einzelnen und der Staaten.
Gesundheit ist das Ergebnis einer umfassenden Kultur und Zivilisation. In unserer Zeit der Hochkonjunktur sind diese beiden Begriffe mehr und mehr verwässert und entwertet worden in Ueberbetonung des technischen Fortschrittes, so dass es sich lohnt, sie wieder einmal näher zu betrachten.

Im Gegensatz zum Tier bedient sich der Mensch nicht seiner Hände und Körperkräfte allein, sondern hat seit frühester Zeit gelernt, diese durch selbstverfertigte «Instrumente» zu verstärken. Bereits der Steinkeil des Urmenschen ist ein solches Instrument, und mit dieser «Maschine» beginnt die technische Zivilisation.
Technik heisst: Kunst, Geschicklichkeit, Kunstfertigkeit, aber auch Handwerk, Gewerbe; in der Mehrzahl auch Schlauheit oder List, also ein recht vielseitiger Begriff in der griechischen Sprache, der er entlehnt ist. Je nach dem Gebrauch, den der Mensch von der Technik macht, gereicht sie ihm nicht nur zum Nutzen, sondern kann auch schädlich wirken.
Wie alle Fremdwörter umschliesst auch das Wort *Zivilisation* einen unklaren Begriff. Wir verstehen darunter ein gesittetes und geordnetes Leben, im Unterschied zur Barbarei, sowie die Ausbildung und das Fortschreiten der geistigen und moralischen Kräfte der Gesellschaft, wobei politisch der Fortschritt auf der Linie der demokratischen Freiheiten gesehen wird. Zivilisation, so verstanden, ist eng verwandt mit *Kultur*. Unter Kultur ist der Ueberschuss menschlicher Leistungen über das zur Bewältigung der baren Lebensnotdurft Erforderte zu verstehen, wenngleich Kultur jederzeit eng mit den elementaren Lebensbedingungen verknüpft bleibt. Im Phänomen der Kultur findet daher sowohl die Geistigkeit wie die Gebundenheit und Geschichtlichkeit des menschlichen Daseins ihren Ausdruck. Kultur entfaltet sich in der Sprache, in Literatur, Kunst, Musik, Wissenschaft und Philosophie, in Gesittung, Recht, Gesellschaft und Staat. In diesen Erscheinungen spiegelt sich eine bestimmte Lebensauffassung. Den materiellen Unterbau der Kultur bildet die Wirtschaft, die als Form der Lebensmeisterung zugleich eine Kulturfunktion ausübt.

Die Zivilisation wird betrachtet als die äusserliche Form der Kultur, die deren technische Errungenschaften und Entfaltungen von bleibenden Einrichtungen und Gestalten in Sprachen, Wissenschaften, Kunst, Wirtschaft, Staat, Religion und auch Philosophie enthält. Die Erzeugung von materiellen Werten und Gütern kann den inneren Fortschritt begleiten, ihn aber auch gefährden, je nach der sinnvollen und schädlichen Auswirkung. Daher wird Zivilisation auch als Endstadium der Kultur aufgefasst, in dem die ursprüngliche Kultursubstanz schon als verloren, aufgebraucht oder verflacht erscheint. Das eingebüsste Kulturgut entspricht danach entweder einer ursprünglichen Einheit von Geist und Natur — Vitalität — oder geistiger und religiöser Prägung und Durchdringung der Lebensgebiete. Zivilisation wird dann auch als Verlust eines als ideal gedachten Naturzustandes empfunden. Wir werden uns dessen so recht bewusst, wenn wir uns auf unsere abendländische Kultur besinnen, der wir angehören und deren eigentlicher Kern aus der innigen Verschmelzung des christlichen Ethos und Weltbildes mit dem Erbe der Antike besteht. Wie viel oder, richtiger gesagt, wie wenig ist davon übriggeblieben in unserer persönlichen Haltung, im Gesellschaftsleben, im Staatswesen!
Im täglichen Gebrauch verstehen wir unter Zivilisation das engere Zusammenleben der Menschen in Städten, die grössere Künstlichkeit des Lebens, die geringere Verbindung mit der Natur, die Arbeitsteilung mit ihren Folgen, den grösseren Anteil der Technik, die erhöhte Bequemlichkeit, aber auch das Hasten und Jagen und nicht zuletzt als Positivum die grössere Menschlichkeit in den Beziehungen der Menschen und Völker untereinander.
Die Zivilisation hat ihren Ursprung in der bewussten Geistestätigkeit, während die Kultur mehr im Unbewussten wurzelt. Die Zivilisation kommt aus dem städtischen Denken, die Kultur aus der Verbundenheit mit Acker und Scholle und ist ohne sie nicht vorstellbar. In kürzester Definition ist Kultur Schöpfung und Zivilisation Anwendung.
Die Zivilisation kann zu einer grossen Gefahr für die Kulturmenschheit werden, weil die fortschreitende Technik sie zu einem immer naturferner werdenden Leben verführt. Es ist die Aufgabe der Zukunft, den Weg zu suchen, auf dem beides, die fortschreitende Technik und eine natürliche und gesunde Lebensweise, miteinander verbunden und in Einklang gebracht werden kann. Die Aufgabe ist gross und schwer, aber sie ist dankbar; denn ohne Uebertreibung können wir sagen,

dass es von ihrer Lösung abhängt, ob die Kulturmenschheit eine Zukunft hat oder ob sie sich selber das Grab gräbt. Erinnert sei beispielsweise an die Atomenergie, die ungeahnte Möglichkeiten bietet, wendet man sie zu friedlichen Zwecken an. Bei unverantwortlichen Megatonnenversuchen aber kann sie das Erbgut schädigen und im Kriege menschheitsvernichtend wirken. Sehr realistische Prognosen von Fachkennern der Atomenergie ergeben Weltkatastrophen apokalyptischen Ausmasses.

Krankheiten unserer Zeit und ihre Ursachen

Ist es verwunderlich, dass im Hinblick auf die Leistungs- oder Arbeitsfähigkeit gerade die *Nerven- und Geistesstörungen* im Heer der Chronischkranken an erster Stelle stehen, während wir vorher als Todesursachen Kreislaufstörungen, Krebsleiden und Unfalltod als die häufigsten Ursachen nannten. Heute ist schätzungsweise mehr als eine halbe Million Menschen in den Heil- und Pflegeanstalten der Vereinigten Staaten untergebracht. Entsprechend den statistischen Prognosen ist zu erwarten, dass über zehn Millionen Menschen, ein Vierzehntel der Gesamtbevölkerung also, zu irgendeinem Zeitpunkt ihres Lebens in einer Heil- und Pflegeanstalt Aufnahme finden müssen. Während des Zweiten Weltkrieges ist die Zahl der seelischkranken Patienten erschreckend angestiegen: mehr als 1 750 000 Menschen wurden wegen psychischer Störungen vom Heeresdienst zurückgestellt, und mehr als die Hälfte der Entlassungen aus gesundheitlichen Gründen war auf psychische Erkrankung zurückzuführen. Zuverlässige Beobachter halten fünfzig bis fünfundsiebzig Prozent aller Patienten in den Vereinigten Staaten für psychoneurotisch. Ernst und Ausmass dieses Problems werden durch die Tatsache gekennzeichnet, dass im Jahre 1949 mehr als 16 000 Menschen Selbstmord verübt haben. Etwa die Hälfte der Krankenhausbetten ist in den Vereinigten Staaten von Geisteskranken belegt. Dabei beansprucht ein psychiatrischer Patient während seiner langen Behandlungszeit einen Bettplatz, der in einem allgemeinen Krankenhaus hundert anderen Patienten während der entsprechenden Zeit hätte zugute kommen können.
Gleich nach den Geistes- und Gemütsstörungen folgen als wahre Volksseuche der Rheumatismus, dann Herzleiden, Arterienverkalkung, hoher Blutdruck und Unfallverletzungsfolgen. Letztere haben aufsehenerregende Ausmasse angenommen: so wurden am französischen Nationalfeiertag 1966, die festlichen Vor- und Nachtage einbezogen, insgesamt 2645 Unfälle gezählt mit 134 Toten und 3893 Verletzten, eine wahre Hekatombe grossenteils vermeidbaren Unglücks und Leids.
Wenn wir nun den Ursachen all dieser Zivilisationsschäden und Zivilisationskrankheiten nachgehen wollen, so können wir dies nicht im einzelnen tun, wir müssen sie gesamthaft betrachten und können dann unter anderem etwa folgende nennen:

Mangelhafte körperliche Arbeit, insbesondere mangelhafte Uebung der Bauch- und Brustmuskulatur; stattdessen finden wir fast regelmässig eine verkrampfte Haltung und Atmung. Aus der harmonischen, lockeren Bauchatmung entwickelt sich ganz allmählich und progressiv eine verkrampfte und verzerrte Brustatmung, also eine direkte Umkehr der Norm. Beim weiblichen Geschlecht ist die Brustatmung meist die Regel, den Männern wird sie in der Rekrutenschule angedrillt, geht aber später glücklicherweise meist wieder verloren; *Mangel an Licht, Luft und Bewegung überhaupt,* was uns kaum mehr bewusst wird, weil wir die Arbeit des Landmannes, der Bäuerin und des Landkindes aus eigener Erfahrung schon oft gar nicht mehr kennen. Vierzehn Tage am Strand sollen diesen Ausfall gutmachen!
Einseitige schädigende Arbeit in der Industrie, aber auch am Schreibtisch, zählt ebenfalls zu den Ursachen der Zivilisationsschäden und -erkrankungen. Man denke nur an das Heer der Silikosekranken unserer Mineure, die jährlich etwa eine Million Rentenentschädigung erhalten, aber keine einzige ungestörte Nachtruhe bei Atemnot und Erstickungsgefühl; dann aber auch an die Legion von Wirbelsäulenkranken, Trägern von Diskushernien bei Lehrern, Zahnärzten und anderen Berufstätigen, die stehend ihrer Arbeit nachgehen, oder auch an die vielen Geschwürskranken unter dem Kraftwerkwartepersonal infolge des monotonen Turbinenlärmes. Die gelegentlichen Körperübungen des modernen Menschen haben nicht den gleichen Wert wie die beständige Muskelarbeit, die das Leben unserer Vorahnen verlangte. Heutzutage findet die physische Anstrengung nur in bestimmten Augenblicken, an wenigen, bestimmten Tagen statt. Der gewöhnliche Zustand der organischen Systeme, der Blutgefässe, der Muskulatur, der Schweissdrüsen und der Hormone bildenden Organe ist der Zustand der Ruhe. Wir sündigen gegen das elementare Gesundheitsgesetz, das für den ganzen Körper wie für seine einzelnen Organe gilt: *Untätigkeit schwächt, Uebung kräftigt, Ueberlastung schadet!*

Dazu kommt die *Abwendung vom Rhythmus, den die Natur uns lehrt: Tagesarbeit und Nachtruhe.* Denken wir nur an die vielen Arbeiter, die in Schichten arbeiten müssen, damit der betreffende Betrieb überhaupt nutzbringend gestaltet werden kann, oder an die unregelmässigen Touren des Fahrpersonals. Der Schlaf stellt den wichtigsten Selbstschutz unseres Körpers zur Wiederherstellung der im Tageslauf stark beanspruchten leib-seelischen Kräfte dar. Es gilt als Zeiterscheinung, dass die Uebertechnisierung und die Vermassung unseres Lebens dazu geführt haben, dass die Nacht zum Tage gemacht wird. Bei beruflichen Belastungen, aber auch bei gesellschaftlichen Verpflichtungen machen wir Anleihen beim Schlaf, unserem wichtigsten Helfer zur Erhaltung der Gesundheit. Die Schlafenszeit wird verschoben und die notwendige Schlafdauer verkürzt. Junge, gesunde Menschen können in dieser Form längere Zeit leben, ohne für sich oder ihre Umgebung leistungsmässig beeinträchtigt zu erscheinen. Auf längere Sicht gesehen, bleibt jedoch bei einem derartigen Raubbau der Zustand der Uebermüdung nicht aus. Das Vermögen zur Entspannung und zu einem erholsamen Schlaf geht mehr und mehr verloren. Wie leicht greift man dann zum Wundermittel, zur Schlaftablette, und liefert sich einem noch grösseren Teufel aus!

Mit Hilfe der Elektroencephalographie kann man die Schlaftiefe eines Menschen erforschen: Der gesunde Mensch schläft sehr bald tief, während der nervöse Mensch in den ersten Zweidritteln der Nacht nur leise schläft, um in den Morgenstunden in eine grössere Schlaftiefe zu kommen. Die biologische Schlaftiefe erreicht beim Gesunden vor Mitternacht ihr Maximum und flacht sich gegen die Morgenstunden hin allmählich ab. Der Schlaf des Uebermüdeten dagegen ist oberflächlich. Sein Tief steigt in den Morgenstunden, so dass die Zeit des Aufstehens nicht mit der Phase der Schlafabflachung beziehungsweise leichten Erweckbarkeit zusammenfällt. Im Interesse der Gesunderhaltung sollten wir die Schlafkultur von den verschiedensten Stellen her beleuchten und zu verbessern suchen. Von ärztlicher Seite lässt sich hierzu folgendes sagen: Der Nachtschlaf, insbesonders der Schlaf vor Mitternacht, gilt als besonders wertvoll. Es soll jedoch der Erholungswert des Mittagsschlafes besonders beim beruflich überlasteten Menschen nicht ausser acht gelassen werden, aber bitte nicht in Form des beliebten Nickerchens im Lehnstuhl. Denn dabei werden Leib und Brust zusammengestaucht, Magen, Darm und Leber werden gepresst, das Zwerchfell nach oben gedrängt und das Herz quergelagert. Es ist besser, sich der Mühe des Aus- und Ankleidens zu unterziehen und eine halbe bis eine Stunde im Bett zu verbringen. In dieser Ruhelage sind die optimalen Bedingungen für den Verdauungsprozess gegeben. Wir legen Wert auf die Bettruhe, da die gleichmässige Bettwärme Verkrampfungen löst. Von den Fettleibigen wird nun eingewendet, dass man nach dem Essen nicht ruhen, sondern tausend Schritte tun solle: post coenam stabis, vel mille passus meabis. Die Dikken können beruhigt werden, da die Fettleibigkeit nicht nur auf einer vermehrten Fettanlagerung, sondern auch auf einer Wasserzurückhaltung in den Geweben beruht, die durch eine Herzschwäche noch verstärkt wird. Bei vielen Fettleibigen kommt es durch

Bettruhe nicht zu einer Gewichtszunahme, sondern zu einer Abnahme, da das Herz sich durch die Ruhe kräftigt und dadurch vermehrt Wasser ausgeschieden wird. Die Hygiene des Schlafes beginnt bereits mit dessen Vorbereitung: Ein kurzer Spaziergang, ein Gespräch, ein heiteres Buch können die notwendige Entspannung bringen und das natürliche Ermüdungsgefühl anbahnen, das für ein rasches Einschlafen erforderlich ist.
Doch kehren wir zurück zu weiteren Ursachen der heutigen Zivilisationsschäden: Da sind im weiteren zu nennen die *Abkehr von der naturgemässen Ernährung* und die Veränderung der durch die Natur gegebenen Nahrungsmittel durch die industrielle Verarbeitung in Konserven und Küchenvorbereitung, die Entwertung der Nahrungsmittel durch nahrungsfremde Zusätze als Farbzusätze oder Konservierungsmittel zur Minderung der Transportverluste. Man wird dessen fast nicht mehr inne, weil man bis ins hinterste Bergdorf die Selbstversorgung weitgehend aufgegeben hat. Besonders eindrücklich war zum Beispiel an der «Hispa» der Wochenverbrauch einer Bergbauernfamilie des Lötschentales 1961 und vor fünfundzwanzig Jahren dargestellt. Auf Kosten der Kartoffeln, Gerste und Polenta hatte die Menge der eingekauften Kohlehydrate zugenommen, die pro Kopf und Jahr 63 Kilogramm betrugen, wovon 25 Kilogramm auf Zucker, 8 Kilogramm auf Teigwaren und 4 Kilogramm auf Schokolade und Konfiseriewaren entfielen. Es ist auch bei uns ein alltägliches Bild geworden, wie die Bäuerin noch schnell vor der Mittagszeit sich mit einem der ansprechenden Suppenbeutel versorgt zur raschen Zubereitung der Suppe. Analog steht es mit den sonstigen Nahrungsmitteln in Konserven; schon die Säuglingsnahrung wird weitgehend aus der Büchse zubereitet. Die Reklame ist so verführerisch und so aufdringlich, dass fast jedermann ihr erliegt und einen blinden Glauben an sie hat.
Wenn man sich ein richtiges Bild von der heutigen Ernährung machen will, dann soll man sich nicht scheuen, den Abfallkübel zu inspizieren oder den Ablagerungsplatz für Hausmüll oder Unrat vor dem Dorf zu betrachten. Was hier an Blechwaren herumliegt, liefert einen sichtbaren Beweis, welche Rolle die Konservennahrung heutzutage im täglichen Speisezettel des hintersten Bergbauern spielt. Die Behauptung, dass von den Abfällen einer amerikanischen Stadt eine gleich grosse Stadt in Europa leben könnte und von den Abfällen der europäischen Stadt ein gleich grosser Einwohnerbezirk eines unterentwickelten Landes, enthält sicher viel Richtiges.

Als weitere Ursache der Zivilisationsschäden und -krankheiten ist endlich der Ausgleich des durch die ungesunde Tätigkeit und falsche Ernährung entstandenen Missbehagens durch *Genuss- und Reizmittel,* wie Kaffee, Zucker, Alkohol, Tabak und Medikamente, zu nennen, unter letzteren besonders die Schmerz- und Beruhigungsmittel und Schlaftabletten.
Aber nicht nur die Art unserer Nahrung kann schädlich wirken, ebenso oft ist es auch das Wie der Nahrungsaufnahme: das ungenügende Kauen, das hastige Verschlingen bei Zeitungslesen und Radiohören, an gewissen Orten auch während des Fernsehens, die mangelhafte Durchtränkung des Bissens mit dem fermenthaltigen Speichel, was die Verdauung erleichtert, der Verfall des Gebisses, die Ueberladung des Magens, besonders am Abend, und die Darmträgheit, die sich bis zu mehrwöchiger Verstopfung ausarten kann.

Krankheitsursachen im geistig-seelischen Bereich

Neben den genannten körperlichen Krankheitsursachen sind diejenigen, die sich im geistig-seelischen Bereich abzeichnen, nicht weniger häufig oder unwichtig. Es sind dies: zu grosse Unruhe im Leben durch Verkehrs- und Industrielärm; erinnert sei nur an den Fluglärm in der Nähe von Grosstädten, wo Hunderte von Kindern an nächtlichen Angstanfällen leiden, an die kommenden Autobahnen und Expresstrassen, die durch Dörfer und Flecken geführt werden, an nächtliche Radauszenen in gewissen Quartieren unserer Städte; zu viel Eindrücke: durch Reklame, Radio, Fernsehen, Kino, Ausstellungen, Tingeltangel aller Art; zu viel Betrieb in Vereinen, Festen und Festlichkeiten, Lottos, Wirtschaften mit Musikautomaten; zu viel Ablenkung und Zerstreuung bei fehlender Erholung; zu wenig Häuslichkeit; zu viel Hast und Gejagtsein, vom ersten Augenblick des Aufwachens an, schon als Säugling; zu viel Lesen und zu viel Papier; fehlende Besinnlichkeit, Mangel an innerer Ruhe und Sammlung; Handeln nicht nach weltanschaulicher Ueberzeugung, sondern nach Tageseindrücken oder Launen; zu viel Literatur und zu wenig Wissenschaft; zu viel Geist und zu wenig Logik; zu wenig Kraft und Persönlichkeit; zu viele Worte, zu wenig Ueberzeugung; zu wenig Ehrfurcht vor Gott, der Natur, den Mitmenschen; zu viel Anwendung und zu wenig Schöpfung; endlich zu wenig Kraft zur Einsamkeit und zu wenig Schwerpunkt in sich selbst; kurz es ergibt sich aus dieser ganzen Litanei zwar ein ge-

schickter, aber verflachter und zerrissener Mensch. Wir können das Gesagte zusammenfassen mit den Worten: Der moderne Mensch isst zu viel, sitzt zu viel und liest zu viel, aber er sieht zu wenig, arbeitet zu wenig körperlich, kaut zu wenig und denkt zu wenig selbst.

Entwicklungslinien unserer krankhaften Zivilisation

Wir können bei der Entwicklung der krankhaften Zivilisation die folgenden klaren und geraden Linien verfolgen:
— Die Menschen werden älter als früher bei herabgesetzter Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten und zunehmender Krankheitsanfälligkeit, jedoch bei geringerer Erkrankungsgelegenheit.
— Die Herrschaft des Verstandes dehnt sich auf Gebiete aus, in denen er nicht zuständig ist (Unbewusstes, Sitten, Sittlichkeit); die stärksten Quellen des Menschen aber liegen im Unbewussten.
— Das Leben wird zunehmend veräusserlicht, das Beiwerk zum Leben überwuchert das Leben selbst.
— Die Persönlichkeit wird zunehmend schwächer.

Wenn wir uns bemühen, die Krankheiten unserer Zeit in ihren natürlichen Beziehungen zu sehen, wird uns dies ihre Verhütung und Bekämpfung wesentlich erleichtern; denn die Erkenntnis leitet uns von selbst auf den richtigen Weg.
Das deutlichste Zeichen für die Erkrankung des zivilisierten Menschen ist wohl der Gebissverfall. Wo er Allgemeinerscheinung ist, da ist er ein Frühsymptom und Alarmsignal einer umfassenden Allgemeinerscheinung. Die Zusammenhänge sind einfach und natürlich. In grösserem Ausmass kann der Gebissverfall nur dort entstehen, wo sich das Volk nicht mehr richtig ernährt und in seiner Lebensweise nicht mehr natürlich geblieben ist. Das ist aber immer dann der Fall, wenn es von der Ernährung aus den selbstgeernteten Bodenerzeugnissen zu der mehr aus gekaufter und damit gegenüber dem Natürlichen veränderten Nahrung übergegangen ist. Das Bequeme lockt, das Neue und Feine reizt, und da tut es gar nichts, dass die Nahrung nicht mehr gehaltvoll und kernhaft bleibt, im Gegenteil, das Künstliche wird für besser gehalten.
In einer ausgezeichneten Studie «Kulturzerfall und Zahnverderbnis» hat kürzlich der Basler Arzt Adolf Roos nach Untersuchungen der Gomser Kinder hierfür den Beweis erbracht. In einer ersten Feldforschung im Jahre 1930 war er auf Grund einer Untersuchung bei den Schulkindern des Goms zu folgendem Schluss gelangt: «Je weiter talwärts die Ortschaft im Goms gelegen ist, desto schlechter ist das Zahnmaterial, und je mehr die Bevölkerung auf Selbstversorgung angewiesen ist, desto besser ist das Zahnmaterial». Demgegenüber führt nun die Betrachtung des Forschungsergebnisses von 1955 zu folgendem Ergebnis: «Im Zuge der Erschliessung des Gomser Tales durch den grossartigen Ausbau der Furkastrasse für den ganzjährigen Verkehr und durch den Ausbau der Poststrasse ins Binntal ist die ursprüngliche Zahnqualität der Bevölkerung innerhalb eines Vierteljahrhunderts vollständig zusammengebrochen. Ein Vergleich der beiden Forschungsergebnisse ergibt einen rapiden Zahnzerfall, vorab bei der Schuljugend, der Aufsehen erregt. Die Schuljugend ist von schwerstem Zahnzerfall bedroht und dies zum Teil vor dem Schuleintritt. Die Folgen sind denn auch auf Schritt und Tritt sichtbar, so unter anderem, dass die jungen Leute vielfach schon vor dem Eintritt ins Erwerbsleben zum Tragen von Prothesen verurteilt sind.» Ueberall, wo mit den besseren Verkehrsmöglichkeiten die bäuerliche Abgeschiedenheit schon einer städtischen Denkweise gewichen ist, findet man den Uebergang vom selbstgeernteten Naturerzeugnis zum künstlich verarbeiteten Fabrikationsprodukt. Damit sind dann auch die Bedingungen für die übrigen Zivilisationskrankheiten gegeben. Nichts kennzeichnet die verstädterte Lebens- und Denkweise besser als der Ausdruck: Mangel in Ueppigkeit. Es besteht in der Nahrung für Körper, Seele und Geist ein Mangel an echten, aber ein Ueberfluss an unechten Werten.
Die falsche Ernährung, in Verbindung mit der städtischen Denkweise und den verschiedenen Genuss- und Reizmitteln, aber treibt unser Volk immer weiter in eine krankhafte Lebens- und Denkgewohnheit hinein, deren Folgen verschiedene Krankheiten körperlicher und seelischer Art und solche auf dem Gebiete des Gemeinschaftslebens sind. Sie seien kurz erwähnt:

Der eben hervorgehobene *Gebissverfall,* dessen notdürftige Sanierung jährlich an die hundert Millionen Franken erfordert. Der Anfall der behandlungsbedürftigen Zahnpatienten bedingt für die Schweiz schon jetzt zweihundert weitere Zahnärzte neben den stets überlasteten 2500 praktizierenden Zahnärzten.

Die *Erkrankungen der Verdauungsorgane:* die häufigen Magenschleimhautentzündungen, aus deren chronischen

Zuständen der Magenkrebs entstehen kann, die verschiedenen Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die besonders bei Frauen bekannten Dickdarmentzündungen, die schon zu Zeiten Axel Munthes als «Colitis» eine Modekrankheit waren. Heute sprechen wir ganz einfach von «Reizkolon» oder «Côlon irritable», wie er in maschinell arbeitenden Betrieben häufig geworden ist, auch bei Trax- und Baggerführern, die beständigen Erschütterungen ausgesetzt sind; endlich die häufig allen Medikamenten mit Recht trotzende Verstopfung, die Ausdruck einer meist seit der Jugend vernachlässigten Erziehung und fehlender Gewöhnung ist.

Stundenlang könnte man über die zahlreichen *Kreislaufstörungen* sprechen, die Angina pectoris als Vorbote des Mykardinfarktes, die aber häufig als eine Pseudoform auftritt und dann nur etwas gesunden Menschenverstand erfordert, um sie zum Verschwinden zu bringen; die vielgenannte Manager- oder Unternehmerkrankheit; zu dem gleichen Formenkreis zählt auch die «Bauherrenkrankheit», ebenfalls ein Symptomenkomplex von funktionellen Beschwerden, die mit den Sorgen und dem Aerger beim Bau eines Hauses verbunden sind.

Unter den Nervenerkrankungen sind es heute häufig die *Neurosen oder die Fehlhaltungen,* die uns mehr zu schaffen geben, als uns lieb ist. Will man stichwortartig andeuten, was hierbei auslösend wirken kann, so ist auf folgende Punkte hinzuweisen: für die Erziehung der Kinder zu junge und zu unreife Eltern, mangelnde Nestwärme für den Säugling, zu wenig Geduld für das Kleinkind, ein an der Erziehung völlig uninteressierter Vater, der sich am besten in der Rolle eines «Paschas» gefällt, vielleicht eine mitverdienende Mutter, falsch angewendete Disziplinarmethoden, zerrüttete Familienverhältnisse, Spannungen in der Schule und später im Berufsleben, mangelnde Einordnung und soziale Einstellung, was zu fehlender Mitmenschlichkeit führt. Dies alles heisst nicht, dass das «Musterkind» als Idealfall zu bezeichnen wäre: Ein Kind, das keine Schwierigkeiten daheim oder in der Schule bereitet, ist höchst verdächtig, später sich zu einem «Neuropäthchen» oder gar Psychopathen zu entwickeln. Schwierigkeiten sind jederzeit zu gewärtigen und zu bejahen, dann aber auch zu korrigieren, zuerst bei sich, dann bei denen, die man berufen ist, zu führen, seien es nun unsere Kinder, unsere Angestellten, Mitarbeiter, unsere Nächsten, zu denen ja gerade auch die Patienten zählen.

Vollständigkeitshalber seien noch die *endokrinen und allergischen Erkrankungen* genannt. Die ersteren oder die Krankheiten der Drüsen mit innerer Sekretion sind heute entschieden besser bekannt und haben zahlenmässig abgenommen: die Kropfleiden, der Kretismus und die Basedowsche Krankheit zum Beispiel. Massgebend hat hier der 1957 in Siders verstorbene Arzt Dr. Otto Bayard gewirkt, der als erster 1918—1920 im Nikolaital das Kochsalz in verschiedener Konzentration jodierte und damit Versuche an der mit Kropf verseuchten Bevölkerung von Grächen und Embd angestellt hat. Seine Ergebnisse waren so überzeugend, dass den Kantonen die Jodierung empfohlen wurde, aber erst fünfzehn Jahre später wurde der Prophet im eigenen Land auch gehört, nachdem andere Kantone wie zum Beispiel der Kanton Waadt unter dem Impuls des Chirurgen César Roux schon 1924 einen hundertprozentigen Vollsalzverbrauch hatte. Bei den heute eine Legion zählenden Hormonpräparaten ist die Zivilisationsgefahr mehr in der unbegründeten und zu reichlichen Verabreichung solcher oft hochwirksamen Stoffe zu sehen, die, angefangen beim Blödsinn über die Zukkerkrankheit bis zum chronischen Rheumatismus, ein ausgedehntes Anwendungsgebiet haben. Was die allergischen Erkrankungen betrifft, so sind sie besonders durch die Einführung vieler Kunstprodukte bedingt, vor allem in der Haushaltungsindustrie.

In analoger Weise wie über die körperlichen Erkrankungen könnte ein Psychotherapeut sich über das Heer der *seelischen Erkrankungen* äussern, nämlich: das Steigen der Unzufriedenheit und der Lebensangst bis zum Lebensüberdruss, was auch die erschreckende Zunahme der Selbstmorde erklärt; den mangelnden Willen zum Kinde; die Zunahme abwegiger sexueller Neigungen (in einer Grosstadt zählt man die Zahl der Homosexuellen nach Zehntausenden); das Erlöschen des Gefühls dafür, was echte Freude und echten Lebensgenuss verbürgt, daher die überbordende Vergnügungssucht und Zunahme der Süchtigkeit ganz allgemein; die materialistische Weltanschauung, die schon den Kindern eingeimpft wird mit Wertbegriffen wie Geld, Ansehen, Macht; das Ueberwuchern des gesunden Fühlens und Wissens durch den Verstand, um nur einige der wichtigeren seelischen Zivilisationsschäden zu nennen.

Endlich könnten wir einen Soziologen nach den *krankhaften Störungen im Gemeinschaftsleben* fragen: der sittliche Verfall als letztes Glied des Mitmenschlichkeits-

verlustes und die Vermassung; die Unterhöhlung der Festigkeit der Familie, die nur noch so ungefähr die Funktion einer Gratistankstelle hat; damit auch die Zunahme der Ehescheidungen; die Landflucht und Verstädterung; die Zunahme der Künstlichkeit des Lebens und der unproduktiven Arbeit, man könnte auch sagen: die Zunahme der Bürokratie und der Zahl der Beamten über das gesunde Mass hinaus; damit haben wir auch die gestörte Volkswirtschaft mit der übermässigen Bewertung des Handels erfasst, wobei letzterer die werteschaffende Arbeit vielfach überwuchert.

Rückkehr zur Einfachheit und Einsamkeit als natürliche Heilmittel

Alle diese körperlichen, seelischen und sozialen Erkrankungen werden durch ein unsichtbares, ursächliches Band zusammengehalten, indem die eine die andere unmittelbar hervorbringt oder indem sie sich als unmittelbare aber gleichgeordnete Wirkungen der gleichen Ursache erklären.

Diese Zusammenfassung aller Krankheiten ist von grösstem Wert, weil aus ihr ersichtlich ist, wie tief wir mit unseren Massnahmen ansetzen müssen, wenn wir in der Verhütung und Bekämpfung mit einem Erfolg rechnen wollen. Alle Versuche, die genannten Erkrankungen einzeln zu fassen und zu bekämpfen, müssen zum vornherein zum Scheitern verurteilt sein. Keine Krankheit ist abgrenzbar, von jeder führen Verbindungsfäden zu andern schadhaften Stellen. Wir müssen uns vor allem klar sein, dass Erkrankungen wie Kinderarmut, Landflucht, Bürokratie und ähnliche mehr auch als wirkliche Krankheiten anzusehen sind und dass ihnen nicht mit Vorwürfen und unzureichenden Mitteln, sondern nur mit Heilmitteln, natürlichen Heilmitteln, begegnet werden kann.

Unsere ganze Lebensordnung ist vielfach zerstückelt und zerbröckelt, ebenso unsere Weltanschauung, unsere Wirtschaft und Volkswirtschaft, nicht zu reden von der Wissenschaft. So kennt die Wissenschaft, die sich Heilkunde nennt, allein schon 26 Spezialistengruppen mit Untergruppen. Wer hat da noch den Blick für das Ganze?

Wir können endlich auch sagen, dass die Zivilisationskrankheiten ihre letzte Ursache darin haben, dass wir nicht mehr genug aus den natürlichen Quellen schöpfen: in der Ernährung, in der geistigen Nahrung, in unserem seelischen Leben. Wir leben häufig nicht mehr aus der uns eingeborenen, von Mensch zu Mensch verschiedenen Art, sondern nach einer standesgemässen Schablone. Sogar in der Ruhe, in der Erholung suchen wir oft nicht Entspannung, sondern neue Reize und Zerstreuung.

Damit ist auch hingewiesen auf das Zaubermittel, das alle Zivilisationskrankheiten aus der Welt schaffen würde, wenn wir es nur anwenden und verwirklichen wollten. Und dieses Zauberwort heisst *Einfachheit.* Einfachheit in der Ernährung, in der Kleidung, in den Ansprüchen, die wir an das Leben stellen. Einfachheit auch im Denken — und das will nicht Oberflächlichkeit besagen, Einfachheit in der Sprache, in der Verwaltung, im ganzen Alltag.

Noch ein zweites Heilmittel sei verschrieben, das gleich wie die Einfachheit keine beliebte Medizin ist: *Einsamkeit.* Gerade in der Einsamkeit erlebt der Mensch viel, und Einsamkeit findet sich nicht nur in der Wüste oder im Kloster, sondern überall, wo man sich sammeln kann, sogar in der Eisenbahn, im Hotelzimmer, im Menschengemenge. Aber der zivilisierte Mensch hat vielfach nicht mehr die Kraft, die Einsamkeit zu ertragen, weil er der ständigen Anregung von aussen bedarf.

Zwei spottbillige Rezepte! Man kann die verordnete «Medizin» nicht einmal in einer Apotheke beziehen. Aber lässt sich Gesundheit wirklich kaufen, für billiges oder teures Geld?

Wir erstreben mit unseren Forderungen den körperlich und seelisch gesunden Menschen mit hoher geistiger Leistung, der sich von der Zivilisation nicht beherrschen lässt, sondern sie in gesunde Bahnen zu leiten vermag.

Zusammenhänge sollten aufgedeckt, der Unterschied zwischen «wichtig» und «wesentlich» dargelegt werden. In unserer schnellebigen Zeit droht dieser Unterschied verloren zu gehen. So mancher lernt ihn erst, wenn er krank geworden ist, und mancher lernt ihn niemals. Wichtiges kann man mit Geld kaufen, Wesentliches aber nicht. Wesentlich ist für uns alle die richtige, schicksalsgewollte Einordnung unserer Person in unsere Lebensaufgabe und in unsere Umgebung.

Wir sollten nun auch befähigt sein, die anfangs gestellte Unterfrage «Wie wappnen wir unsere Schüler gegen die Zivilisationskrankheiten?» zu beantworten. Gleich meldet sich aber schon die Gegenfrage: «Können wir das überhaupt? Kann man von der Schule her Wissen vermitteln, das vor den aufgezeigten schädlichen Wirkungen einer krankhaften Zivilisation ab-

schirmt, unsere Jugend schützt und sie auch im späteren Leben den richtigen Weg finden lässt?» Vielfache Aufklärungs- und Belehrungsversuche in Schulklassen, zum Beispiel über Verkehrserziehung, über den Umgang mit Fremdpersonen, in der Verhütung von Sittlichkeitsvergehen und -verbrechen oder über vollwertige Nahrung als Pausenbrot scheinen daran zweifeln zu lassen. Aber mit Optimismus dürfen wir trotzdem unter gewissen Voraussetzungen an die Beeinflussbarkeit unserer Jugend glauben. Beeinflussen lässt sich die Jugend vor allem durch unser persönliches Beispiel, das ausser von der Lehrerschaft auch von den Eltern, den weltlichen und kirchlichen Respektpersonen ausstrahlen muss. Das wiederum verlangt eine Zusammenarbeit zwischen Elternhaus und Schule durch Aussprache- oder Elternabende mit phasengerechter Zielsetzung. Dann soll ferner die Erziehung möglichst früh einsetzen. Schon beim Säugling sind Ordnung und Rhythmus im Tagesablauf wegweisend. Wechsel von Schlaf, Essen, Spiel, später kleine Handreichungen, sind bereits im Vorschulalter zu pflegen. Im Schulalter kommen Verzichtleistungen zu einer sichtbaren Anwendung: Bastelarbeiten oder kleine Geschenke für kranke Kameraden, Verwandte und Betagte, Mitwirkung bei Sammlungen für caritative und humanitäre Werke. In den höheren Schulklassen sind es persönliche Dienstleistungen wie Botengänge, Hilfeleistungen und bald auch persönlicher Einsatz für ein Werk wie der Landdienst, Sammlungen für Hilfswerke und anderes mehr, Arbeiten in einer Gruppe oder Organisation wie zum Beispiel das Jugendrotkreuz. Wie wären Werke wie die Casa Henry Dunant in Varazze oder der Autocar für Behinderte entstanden ohne die unerschöpfliche Phantasie und den kerngesunden Optimismus unserer Jugend? Unsere Jugend gesund zu bewahren und einer glücklichen Zukunft entgegenzuführen, ist uns allen eine heilige Verpflichtung.

Die Geschichte vom Pillenschlucker Goldfeder

Eine Glosse

Direktor Goldfeder schreckt morgens sieben Uhr aus dem allzu kurzen Schlaf auf. Er fühlt sich wie zerschlagen. Zwar hat er die paar Stunden schwer und tief geschlafen, aber ausgeruht ist er nicht. Wie kommt das nur? Direktor Goldfeder ist kein alter Mann, er steht in den sogenannten «besten Jahren» und ist sehr beschäftigt; er hat seine Hände und sein Geld in vielerlei Unternehmungen gesteckt. Er kann es sich nicht leisten, auch nur eine Viertelstunde nicht in Form zu sein. Richtig, da liegt ja die Schachtel auf dem Nachttisch: zwei Pillen «Frischosan» oder «Hopp i d'Sätz», das sollte genügen!
Goldfeder verschwindet im Badezimmer. Er fühlt sich schon viel frischer, das heisst nicht eigentlich wohl, aber doch wach. Er weiss es gut genug: alles hat seine zwei Seiten. «Frischosan» setzt zwar den menschlichen Körper in Gang, aber es raubt den Appetit. Goldfeder isst gern und gut. «Luise, bringen Sie mir doch ein Gläschen «Appetitin»! Der appetitfördernde Saft wirkt Wunder. Die Teller auf dem Frühstückstisch sind im Nu leer.
Der Wagen steht vor der Villa zur Abfahrt bereit. «Merkwürdig, diese Schlaffheit», murmelt der Direktor. «Es ist stets dasselbe, ich habe zu viel und zu rasch gegessen.» Er würde sich gerne eine halbe Stunde Ruhe gönnen, aber leider kann er sich das als Direktor Goldfeder nicht leisten, so viele Besprechungen und Entscheidungen warten auf ihn. Er muss sich einfach in Hochform bringen. Wo steckt denn nur die Silberdose mit den «Gegenmüdin»-Tabletten? Goldfeder hält sehr viel von diesem modernen Mittel. Zwei Tabletten schon kurbeln seinen Kopf merklich an.

Der Bürobetrieb kann beginnen. Pausenlos wird besprochen, diktiert, telefoniert, reklamiert. Bürofräulein und Mitarbeiter schwirren durch die Türe. So gegen zehn Uhr verspürt Goldfeder ein paar sanfte, dann immer heftigere Stiche in der Herzgegend. Er kennt das: Nebenwirkung von «Gegenmüdin». Aber schliesslich gibt es ja ein ausgezeichnetes Gegenmittel, «Herzostark». Die Sekretärin bringt das Pülverchen und ein Glas Wasser. Leider hat auch dieses erstklassige Erzeugnis eine unangenehme Nebenwirkung, es greift den Magen an. Doch das macht Herrn Goldfeder keine Sorgen: für regelmässige Mahlzeiten bringt er die Ruhe doch nicht auf. Ein tüchtiger Schluck «Magentrost» — und das Mittagessen rutscht herrlich hinunter.
Nachmittags, wenn seine Nerven ausgefranst sind, hilft «Nervokizilin».