Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 26 (1969)
Heft: 7

Artikel: Die Macht nachteiliger Gewohnheiten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969270

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: 23.05.2025

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

Rhabarber

Bevor die Beeren in unserem Garten reif sind, hilft uns der Rhabarber bereits, unseren Tisch zu bereichern. Nicht alle mögen wissen, dass auch diese Pflanze eine gute Heilnahrung ist, und zwar für Leber und Galle. Wer indes mit seiner Nierentätigkeit Schwierigkeiten hat, so dass er mit Nierensteinen geplagt ist, sollte sich vor dem Genuss von Rhabarber hüten und wohlweislich darauf verzichten.

Knoblauch und Bärlauch

Auch diese beiden Laucharten sind reich an Vitalstoffen. Sie wirken anregend auf die Keimdrüsen und verjüngern die Arterien. Dieser Umstand sollte besonders die älteren Leute veranlassen, regelmässig davon Gebrauch zu machen. Viele scheuen den unangenehmen Geruch, der hauptsächlich nach dem Knoblauchgenuss wahrgenommen werden kann, doch sollte uns dies nicht veranlassen, auf die gesundheitlichen Werte dieser Gewürzpflanzen zu verzichten. Wir können nämlich dem erwähnten Übel leicht abhelfen, indem wir nachträglich Petersilienkraut essen, da dieses den Geruch zu neutralisieren vermag. Alle Frischgewürze sind gute und billige Vitalstofflieferanten, die uns gleichzeitig mit vorteilhaften Heilwirkungen dienen können. Wirkstoffe wie auch Geschmackstoffe der frischen Gewürzpflanzen spielen daher folgerichtig eine wesentliche Rolle bei der Herstellung der Frischgewürzprodukte Herbamare und Trocomare. Die getätigten Überlegungen waren gut, denn in Tausenden von Familien dient die eine oder andere dieser beiden Würzen an Stelle von Salz. Beide sind beliebt und unentbehrlich geworden wegen ihres vorzüglichen Geschmacks und gesundheitlichen Wertes.

Die Macht nachteiliger Gewohnheiten

In Japan hatte ich Gelegenheit, den Ärzten gegenüber mein Erstaunen auszudrükken, dass man in keinem Restaurant Naturreis bekommen könne. Auch in privaten Kreisen erhielt ich nur in einer einzigen Familie bei einer Mahlzeit solchen vorgesetzt, und zwar mit der Erklärung, dass es fast unmöglich sei, diesen überhaupt zu erhalten. Die Ärzte gaben zwar zu, den Nachteil, der dadurch entstehen kann, zu kennen. Sie wussten wohl, dass sie dieserhalb mit Mangelerscheinungen beim Volke zu rechnen hatten. Ausser der gefürcheten Beriberi-Krankheit stellten sie auch Mineralstoffmängel fest. «Das Volk ist den weissen Reis so sehr gewöhnt», erklärte mir Dr. Zuzzuki, ein alter, bekannter Arzt, «dass man diese eingefleischte Gewohnheit nicht ändern kann.» Leider lässt man aber diese Angelegenheit auch gehen, wie sie eben geht, ohne irgendwelche Anstrengungen dagegen zu unternehmen. Man begnügt sich ganz einfach mit Statistiken, die zeigen, dass die Militärtauglichkeit in letzter Zeit stark abgenommen hat, und zwar vor allem bei der Stadtbevölkerung.

Die westliche Einstellung

Auch in westlichen Ländern ist die Einstellung gegenüber nachteiligen Gewohnheiten keineswegs besser. Obwohl über die Schäden, die Fette und fettgebackene Speisen anrichten können, sehr viel geschrieben wird, finden die Warnungen kaum ein hörendes Ohr. Prüft man die Speisezettel der verschiedenen Gaststätten, dann kann man feststellen, dass fast jedes dritte Menu Pommes frites, die in Fett gebackenen Stäbchenkartoffeln, enthält. Es ist bekannt, dass die Leber durch den heute immer noch üblichen allzureichen Fettkonsum überlastet wird. Schon längst haben Krebsforscher wie Ellis Parker festgestellt, dass statistisch zwischen dem Fettkonsum und der Krebssterblichkeit eine Parallele besteht. Genügend bekannt ist auch, dass die Degeneration der Arterien mit dem Fettkonsum in Verbindung steht. Obwohl man von diesen Umständen Kenntnis genommen hat und gegenseitig darüber spricht, fährt man gleichwohl damit fort, fette Speisen zuzubereiten und bedenkenlos zu geniessen. «Es ist

dies nun einmal zur Gewohnheit geworden, weshalb sich nichts daran ändern lässt», so lautet die Ausrede, die man als Entschuldigung vorbringt.
In einem Zürcher Restaurant verwunderte ich mich einmal über die Unterhaltung einiger Studenten. Sie äusserten sich dabei lebhaft über Versuche mit weissem Reis, der bei Tauben in kurzer Zeit typische Avitaminosen hatte auslösen können. Während des anregenden Gesprächs achteten jedoch die jungen, geschulten Leute nicht darauf, dass sie aus Gewohnheit gedankenlos weissen Reis auf ihren Teller schöpften. Für sie schien keine Parallele zwischen der Wirklichkeit und den vorgenommenen Tierversuchen zu bestehen, während diese doch jeweils zum Nutzen jedes einzelnen und zur Auswertung im alltäglichen Leben vorgenommen werden. Lenkt man nun die Aufmerksamkeit auf den Widerspruch zwischen Wissen und Handeln, dann lautet die verlegene Antwort, dass man daran überhaupt noch nie gedacht habe. Was aber nützen forschende Bemühungen, die man nicht auswertet?

Süchtigkeit

Auf noch viel andern Gebieten wirkt sich die Macht gedankenloser Gewohnheiten im Alltag sehr ungünstig aus. Wenn beispielsweise aus Ärztekreisen am Radio gegen die Tablettensucht und deren schlimme Folgen gesprochen wird, kann es gleichwohl vorkommen, dass manche aus der aufmerksamen Zuhörerschaft während der Sendung beim geringsten Gefühl von Unwohlsein gewohnheitsmässig zur Tablette greifen. Ich lernte an Kongressen sogar Ärzte kennen, die den Zusammenhang zwischen Lungen-, Kehlkopf- und Zungenkrebs zum Rauchen beleuchteten, währen sie dabei aus lauter Gewohnheit ihre Zigarette anzündeten. Zum Glück gibt es zwar auch noch willensstarke Menschen, die durch gewonnene Einsicht mit schädigenden Gewohnheiten plötzlich abbrechen können. So erzählte mir einmal ein Schweizer Arzt, der Schreck habe ihn bei einer Operation von Lungenkrebs so sehr gepackt, dass er von da an mit dem Rauchen völlig aufgehört habe. Es sollte zwar allgemein so sein, aber die Macht der Gewohnheit lässt die meisten gedankenlos, bequem und nachlässig werden. Sie denken überhaupt nicht daran, sich aufzuraffen und dagegen anzukämpfen, selbst dann nicht, wenn sie die bevorstehenden Schädigungen kennen.

Ablenkung statt Änderung

Oft bemühen sich Ärzte und Zahnärzte einer Mutter zu erklären, warum sie den Kindern nicht mehr länger die vielen Süssigkeiten und Zuckerwaren geben solle. Die ärztliche Untersuchung mag eine rachitische Veranlagung und schlechte Zähne festgestellt haben, Gründe, die eine vernünftige Mutter ohne weiteres zur Befolgung des gegebenen Rates führen sollte. Aber die Gewohnheit ist stärker, denn das Kind erhält weiterhin sein Schleckzeug, wenn es vielleicht auch nur zur augenblicklichen Beruhigung als ein scheinbares Erziehungsmittel dienen soll. Wie töricht solche Mütter doch sind, indem sie das Gegenteil von dem, was den Kindern zum Wohle gereichen würde, unternehmen.
Auch alkoholische Getränke führen vielfach zur sehr üblen Gewohnheiten. So mag jemand genau wissen, dass er seine Nieren vor dem Genuss von Alkohol bewahren sollte, weil sich diese bereits in einem angegriffenen Zustand befinden, aber die Gewohnheit ist mächtiger. Man greift trotz der berechtigten Mahnung zum modernen Apéritif oder sonst zu einem gefärbten, konzentrierten alkoholischen Getränk. Nur weil man es nun einfach einmal so gewohnt ist, und weil man glaubt, dass man in Gesellschaft nicht nein sagen dürfe. Wie töricht, denn man nützt den andern mit solch kurzsichtiger Einstellung nichts, während man sich selbst damit nur schadet.
Auch Radio und Fernsehen können zur üblen Gewohnheit und gesundheitlichen Schädigung werden, aber man lässt sich nicht von Vernunftgründen belehren, glaubt man doch ohne Lärm nicht mehr leben zu können. Arme Menschen, die innerlich so leer und hohl sind, dass ihnen die erholsame Stille zur Qual werden

muss. Sie fliehen vor ihrem eigenen Zustand innerer Haltlosigkeit in die Betäubung geräuschvoller Ablenkung. Immer ungemütlicher gestaltet der Transistorradio junger Leute den Aufenthalt in Parkanlagen und am Strand. Rücksichtnahme auf den lieben Nächsten wird so wenig mehr wie beim Rauchen beachtet. Die Selbstsucht blüht, und man glaubt sie ständig gewohnheitsmässig nähren zu müssen, weil man es trotz jugendlicher Kraft sonst nicht aushalten würde. Ja, es ist schlimm bestellt mit der Jugend, die so viel nervliche und seelische Kräfte unnütz vergeuden muss.

Wenn man schon weiss, wie schwer es ist, sich von eingefleischten Gewohnheiten befreien zu können, sollte man sich wenigstens davor hüten, der Macht neuer, schädigender Gewohnheiten zu erliegen. So wie bei Gesundheitsfragen Vorbeugen leichter ist als Heilen, so ist es auch im Hinblick auf die Macht der Gewohnheit leichter, sich ihr überhaupt von Anfang an nicht zu unterstellen, statt ihr nachher mühsam wieder zu entweichen suchen. Aber dennoch lohnt es sich, dagegen anzukämpfen, denn üble Gewohnheiten führen uns tatsächlich auf irgendeine Weise ins Verderben.

Das gestörte Schlafzentrum

Wenn wir als kleine Wanderzelle durch die verschiedenen Gefässkanäle, ja sogar durch die Zellmembranen der Gehirnzellen wandern könnten, würden wir über die vielen wunderbaren Einrichtungen dieses Direktionszentrums des menschlichen Körpers staunen. Die Eindrücke der Sinnesorgane, die durch Hunderttausende von Eingrabungen fixiert werden, dienen als Schubladen des Gedächtnisses und geben uns sicherlich vielerlei Rätsel auf. Lernen wir jedoch den Schalterraum des sogenannten Schlafzentrums kennen, dann müssen wir gewiss zugeben, dass er weit vielseitiger ist als das Schaltbrett eines modernen Düsenflugzeuges. Ein Wunder göttlicher Technik ist die Ausschaltemöglichkeit einiger Bewusstseinsfaktoren während des Schlafes, indes andere Funktionen vollautomatisch weiterarbeiten. Mehr als die Hälfte aller Körperfunktionen bleiben eingeschaltet. Was würde geschehen, wenn auch der Darm, die Niere oder gar das Herz beim Schlafen ebenfalls ausgeschaltet würden? Wir können uns die Folgen leicht vorstellen. Ein gesunder Mensch mag sich vielleicht für die Tätigkeit des Schlafzentrums weniger interessieren, schaltet sein Bewusstsein doch mühelos aus, wenn er sich abends ins Bett legt, denn ohne sein Dazutun ist er plötzlich im Wunderland der Träume. Die Morgendämmerung, auf alle Fälle aber der erste Sonnenstrahl, der in sein Schlafzimmer dringt, wecken ihn, und neu gestärkt geht er an seine Pflichterfüllung. Es gibt zwar auch Menschen, bei denen nur ein schriller Wecker verhindern kann, dass sie nicht bis in den hellen Tag hinein schlafen. Aber heute ist die Zeit so problematisch und aufgeregt, dass nur die wenigsten von uns sich eines solch ungestörten, tiefen Schlafes erfreuen können. Bei vielen ist leider ein gestörter Schlaf zur Regel geworden, jedoch kann ein Grossteil von diesen wenigstens abends gut einschlafen, um aber nach ein bis zwei Stunden wieder zu erwachen. Welch eine Plage ist es dann, trotz aller Mühe den Schlaf nicht mehr finden zu können. In der Regel rollt man in solchem Zustand das ganze Sorgeninventar auf. Je länger jedoch dieser Film läuft, um so schwerer ist es, ihn abzustellen und auszuschalten. In der Verzweiflung greift man alsdann zu einer Tablette aus Barbitursäure oder zu einem anderen Schlafmittel. Dies ist natürlich die billigste aber auch die armseligste Lösung, denn man erreicht dadurch keine befreiende Hilfe, sondern geht die Gefahr ein, den Ausweg zur Gewohnheit werden zu lassen, was zur Süchtigkeit führen kann.

Wirkung chemischer Mittel

Schaltet man das Bewusstsein durch einen chemischen Reiz aus, dann schädigt man