Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 35 (1978)
Heft: 12

Artikel: Wer und was trägt zu verfrühtem Tode bei?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970405

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: 16.07.2025

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

Milchsaurer Nahrung sollte reichlich zugesprochen werden, weshalb auch Molkosan als Getränk regelmässig in Betracht gezogen werden muss. Auch die Aufnahme von reichlich Sauerstoff spielt eine wesentliche Rolle, weshalb es nötig ist, dass sich der Patient möglichst viel im Freien aufhält und sich dort entsprechend betätigt, denn solche Bewegung verschafft ihm den heilsamen Sauerstoff. Ein Kranker, der im Anfangsstadium durchhält, kann nach einigen Jahren den erlittenen Schaden wieder beheben, wenn er in keiner Form rückfällig wird. Auch bei mittlerem Schaden kann dies gelingen, insofern sich der Patient entsprechend darum bemüht. Weniger beschwerlich ist es indes auf alle Fälle, überhaupt mit keinen schädigenden Gewohnheiten zu beginnen. Man kann auch ohne diese genügend Freude an den Schönheiten des Daseins geniessen.

Wer und was trägt zu verfrühtem Tode bei?

Wer sich in seinen Ernährungsansprüchen einschränken muss, steht auf gesünderer Grundlage als jener, der sich in einem der Wohlstandsländer berechtigt fühlt, möglichst viel vom Leben zu fordern. Er scheint gar nicht zu wissen, dass er sich dadurch mit einer Schuld belasten kann. Aber wieso dies? Nun, er mag denken, eine üppige Ernährungsweise stehe ihm zu, denn sie werde ihn stark und gesund erhalten. Doch ist dem wirklich so? Kaum, wenn man den tiefen Jammer mitempfindet, dem jemand erliegt, der einen lieben Angehörigen allzufrüh durch einen unerwarteten Tod verliert. Auch die Hinterbliebenen können dabei zwar der Meinund sein, der Tod sei unverschuldet in Erscheinung getreten, denn der Verstorbene habe doch so gesund gelebt, er habe nicht geraucht und vom Alkohol Abstand genommen. Ein Verkehrsunfall kann womöglich unverschuldet sein, und es ist bestimmt schwer, wenn man auf Angehörige verzichten muss, weil sie auf diese Weise in der besten Lebenskraft hinweggerafft worden sind. Aber man kann einen allzufrühen Tod auch durch andere Ursachen erleiden. Denken wir nur daran, wieviele es sind, die einer der gefürchteten Zivilisationskrankheiten erliegen! Gefässleiden, ein Herzinfarkt oder auch der Krebs kann zum frühzeitigen Tode führen. Es ist für die Hinterlassenen oft schwer zu begreifen, warum die vermeintlich gesunde Lebensführung nicht genügen konnte, um das Leben noch etwas zu verlängern. Oft beginnen sie zu hadern und die Lage mit andern zu vergleichen, die ihrer Meinung nach nicht so solid gelebt hatten und gleichwohl noch lebten, obwohl sie bereits älter waren als der Verstorbene. Durch die entstandene Bitterkeit empfindet man die unterschiedlichen Geschehnisse als ungerecht und ist auch für keine entsprechende Erklärung zugänglich.

Unsere Abhängigkeit

Aber dennoch sollten wir einem vernünftigen Zuspruch nicht abhold sein, könnte er uns doch unter Umständen einleuchten und den benötigten Trost erteilen. Es nützt uns gar nichts, wenn wir mit anderen Menschen vergleichen und zu hadern beginnen, denn die Länge unseres Lebens hängt immerhin von unserer Erbmasse ab, und diese haben wir uns nicht selbst erworben. Sie ist entweder ein Geschenk oder ein Fluch und wurde uns den Umständen entsprechend ungewollt in unsere Wiege gelegt. Wir sollten sie gut kennen, um damit richtig haushalten zu können, denn nicht immer ist jener der Stärkste, der über eine vorteilhafte Erbmasse verfügt. Wenn er mit seiner Kraft nicht weise umgeht, kann er sie vorzeitig einbüssen, während sich der Kränkliche, der sich seiner Schwächen bewusst ist, womöglich sehr danach richtet, indem er alles meidet, was ihn noch mehr schwächen könnte. Oft werden solch vernünftige Menschen älter als die vermeintlich Starken und Un-

beugsamen. Nebst der Erbmasse können auch die Verhältnisse, in denen man aufgewachsen ist, eine gewisse Rolle spielen, denn sie formen unser Leben und lassen uns von gewissen Gewohnheiten abhängig werden, wobei sich die sogenannte bürgerliche Daseinsform oft sehr bedingt oder gar nachteilig auswirken kann. Selbst die klimatischen Verhältnisse können unseren gesundheitlichen Zustand entweder fördern oder beeinträchtigen, was zwar besonders heute sehr verständlich ist. Man überlege sich nur einmal den Wechsel, den eine Gegend erfährt, wenn sie sich zu einem Industriezentrum entwickelt. Doch gibt es auch ein geistiges Klima, das in unserem Leben eine Rolle spielt und von dem es abhängt, ob wir uns der Willkür preisgeben oder uns beherrschen lernen.

Verhängnisvolle Aenderungen

Was nun die betagte Generation unter uns anbetrifft, kann sie uns versichern, dass man in den letzten 50 Jahren von Jahr zu Jahr allgemein üppiger zu leben begann, denn die wirtschaftlichen Verhältnisse ermöglichten dies. Der Verbrauch von Weisszucker, Fett und Eiweiss nahm ständig zu, wobei die Fleischnahrung heute das Drei- bis Fünffache von dem beträgt, was vor 50 oder 60 Jahren üblich war. – Die Wohnverhältnisse verbesserten sich zwar, trugen jedoch wesentlich zur Verweichlichung bei. Man denke nur an die geheizten Schlafräume, die früher kühl waren und der Gesundheit besser zusagten. Wieviele wohnen heute in ungesunden Betonbauten, nur weil ihnen diese gewisse Bequemlichkeiten darbieten, die sie im gesünderen Altbau nicht vorfinden.

Am meisten aber wirkt sich die veränderte Ernährungsweise ungünstig auf unseren Gesundheitszustand aus. Wer zu reichlich Eiweiss und Fett einnimmt, hat eine Degeneration der Zellen zu gewärtigen. Dies gilt auch von den Gefässen, denn der Blutdruck steigt langsam, ohne dass man dagegen etwas unternehmen würde, so lange der Lebensablauf nicht durch Schmerzen oder Unwohlsein gestört wird. Wenn sich bei einem wesentlichen Höhenunterschied Schwindelzustände einstellen, mag der Arzt, wenn man ihn überhaupt aufsucht, erhöhten Blutdruck sowie eine zu grosse Viskosität des Blutes feststellen. Er verabreicht in solchem Falle in der Regel ein Mittel, das blutverdünnend wirkt, und ein solches, das den Blutdruck senkt. Aber Ratschläge über die Notwendigkeit einer Aenderung in der Ernährungs- und Lebensweise erteilt er keine. Nur eine Nachkontrolle wird nach dem Verlauf eines halben Jahres verlangt. Der Patient fühlt sich daher nicht gedrungen, irgendeine Aenderung in seinen Lebensgewohnheiten vorzunehmen, bis es schliesslich unerwartet im Herzen oder Gehirn eine erschreckende Aenderung gibt, weil der Schädigung kein Einhalt geboten wurde. Wenn der Körper diese erste Attacke übersteht, sucht der Arzt eine zweite zu verhindern, indem er nochmals dem Überdruck entgegenwirkt oder das Blut erneut zu verdünnen sucht. Wenn dabei jedoch überdosiert wurde, verschlimmert sich die Lage höchstens. Tritt auf diese Weise der Tod allzufrüh ein, sollten die Hinterlassenen unbedingt die notwendige Lehre aus dem Missgeschick ziehen, denn was nützt es, wenn man die gleiche Fahrbahn innehält, die dem lieben Verstorbenen zum Verhängnis geworden ist? Statt mit Gott und der Natur zu hadern, sollte man sich viel eher der fehlerhaften Lebensweise bewusst werden und für sich selbst davon Abstand nehmen, denn in solchem Falle hilft nur eine entschiedene Ernährungsänderung, da nicht nur Süchtigkeit zum verfrühten Tode führen kann, sondern auch eine üppige Kost. Wer demnach aus den Enttäuschungen des Lebens lernen möchte, darf sein Lebensschiff nicht dem gleichen Katarakt zuführen, der schon dem Verstorbenen zum Verhängnis geworden ist.