Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 40 (1983)
Heft: 5

Artikel: Wissen und Bildung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970225

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: 10.07.2025

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

Blutdruck misst. Jeder, der dort baden geht, kann sich den Blutdruck kontrollieren lassen. Man erhält danach ein Kärtchen. So kann man später wiederkommen, um eine Veränderung sofort feststellen zu können.
Wie wäre es, wenn man nun in der Schweiz, vielleicht in den Flughäfen, wo die Leute lange sitzen und warten müssen, oder in Bern, zum Beispiel auf dem Schänzli, bei Spazierwetter, eine solche Gratiskontrolle durchführen würde? Studenten von der Uni könnten dies tun. Ein Plakat «Prüfen Sie Ihren Blutdruck» wäre dazu nötig, ein Tisch und Stühle. Im Zoo, im Park, wo Menschen Mussezeit verbringen, da könnte man dies versuchen und wenn es nichts kostet, hat es sicherlich Erfolg. Sobald sich einer hinsetzt, kommt auch der nächste. Auf diese Art und Weise könnte man einen Teil dieser 300 000 bis 600 000 Schweizer Bürger, die an Bluthochdruck leiden, erfassen, um ihnen zu raten, ihren Hausarzt aufzusuchen und sich behandeln zu lassen. Man könnte noch weiter gehen und den Leuten eine kleine Druckschrift in die Hand geben, und wenn es nur ein paar Seiten sind, mit Ratschlägen zur Blutdrucknormalisierung, in bezug auf Ernährung, Alkohol-Reduktion, Einstellen des Rauchens, viel Bewegung und Atmen in frischer Luft usw. Dies könnte Tausenden sehr dienlich sein und würde nicht einmal sehr viel kosten.
Vielleicht ist dies eine Idee, die Herr Prof. Meinrad Schär, Leiter der Präventivmedizin der Universität Zürich, oder einer seiner Kollegen aufgreifen könnte, um einen Versuch zu machen. Sicher liessen sich Studenten finden, die bereit wären, eine solche, vielleicht etwas unkonventionelle Kontrollmöglichkeit von Stapel zu lassen.

Wissen und Bildung

Bestimmt ist es gut, wenn man der Jugend recht viel Wissen verschafft, denn Wissen ist vergleichbar mit einer guten Ausrüstung an Werkzeugen bei einem Handwerker. Nur Wissen ohne Bildung kann jedoch den Menschen arrogant, hochmütig, ja sogar brutal werden lassen. Nur Wissen kann den Menschen hart werden lassen. Bildung wird vor allem aufgebaut auf Herzensbildung, macht das Leben angenehm, das Haus wohnlich, die Gesellschaft warm, und es ist eher möglich, die Liebe zur Geltung zu bringen durch eine warme Atmosphäre auf der Basis von Bildung als auf dem steinigen Acker von Wissen, von Wissen alleine. Wissen kann man sich auch durch Bücher aneignen. Bildung durch Kontakt mit ethisch hochstehenden Menschen, aus deren Erfahrungen man lernen kann. Man muss nicht alles selbst erfahren. Es gibt Dinge, bei denen man, viel billiger und ohne an der eigenen Seele Schaden zu leiden, aus dem Erfahrungsgut anderer schöpfen kann. Wenn man zusieht, wie jemand auf dünnem Eis einbricht, sich erkältet und eine Lungenentzündung bekommt, ist es nicht nötig, dass man das gleiche nochmals exerziert. Die Erfahrung des anderen kann genügen, so dass man sich ohne Schaden informieren kann, und manche Bildungslücke kann man eben schliessen und ausbügeln durch die Erfahrung anderer, wenn man Augen und Ohren offenhält, wenn man mit wertvollen Menschen Kontakt aufnimmt, bereit ist, sich ihr Erfahrungsgut zunutze zu machen. Darum ist der Spruch nicht ganz unangebracht: «Sage mir, mit wem du gehst, und ich sage dir, wer du bist.» Andererseits auch: «Schlechte Gesellschaft verdirbt gute Gewohnheiten.» Gerade Jugendliche sollten sich in bezug auf die Wahl ihrer Gesellschaft genauso kritisch verhalten, als ob sie auf den Früchtemarkt gingen. Wenn sie klug sind, werden sie nur die besten Früchte einkaufen, sie genau betrachten, bestimmt keine angefaulten Früchte mit

nach Hause nehmen, sondern nur einwandfreie, wenn möglich sogar biologisch gezogene Ware.
Sollte man in der Wahl seiner Freunde nicht ebenso verfahren und mehr auf Bildung als auf Wissen achten? Irgendwo hatte Salomo den Gedanken niedergelegt, dass man einen Menschen so lange für weise achtet und einschätzt, bis er zu sprechen beginnt, denn dann merkt man, ob das, was er äussert, nur aus dem Gehirn kommt oder auch aus dem Herzen. Wissen oder Bildung könnte dann das Kriterium sein oder noch besser, Wissen, veredelt durch Bildung. Denn nur dann wird das Wissen wertvoll und geniessbar.

Gutes Essen mit unangenehmen Folgen

Die ganze Freude an einem opulenten Mahl wird uns oft kurze Zeit danach geraubt – und zwar durch Sodbrennen. Wer kennt sie nicht, diese äusserst lästige Begleiterscheinung eines schwer verdaulichen Essens, besonders am späten Abend?
Wie entsteht das Sodbrennen? Es ist einfach ein Rückfluss von Magensaft durch den Mageneingang in die Speiseröhre. Da die Speiseröhre sehr zart mit Schleimhaut ausgekleidet ist, führt dieser Reiz zu plötzlichen brennenden Beschwerden.
Wie kann man Sodbrennen vermeiden? Vor allem sollte man nicht zu fetthaltige Speisen zu sich nehmen und dafür einer leichten und gut verdaulichen Kost den Vorzug geben. Ebenso locken Süssigkeiten aller Art und süsse Desserts die Säure geradezu heraus. Verkehrt ist es auch, noch spät am Abend zu essen. Nach Möglichkeit ist es vorteilhafter, die grossen belastenden Hauptmahlzeiten auf mehrere kleine Portionen am Tage zu verteilen. Alkohol und Nikotin provozieren in grossem Mass die Bildung von Magensäure und damit das Sodbrennen. Sind Sie übergewichtig, dann wird das Sodbrennen vielleicht nach einer Gewichtsreduzierung Besserung erfahren. Sollte Ihnen durch nächtliches Sodbrennen der Schlaf geraubt werden, versuchen Sie den Kopf hoch zu lagern, indem Sie mehrere Kissen unter Ihr Kopfende legen.
Wie können Sie medikamentös bei Sodbrennen Abhilfe schaffen? Ein bewährtes Mittel ist hierfür Centaurium umbellatum, von dem eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten 15 Tropfen in etwas Wasser eingenommen werden. Sie können aber auch bei Verdauungsstörungen, Magenkatarrh und Sodbrennen auf die Magenfunktion stärkend einwirken, indem Sie sich aus Centaurium, wie das Tausendguldenkraut genannt wird, eine Tasse Tee zubereiten und diese vor dem Essen trinken oder nach dem Auftreten der Beschwerden.
Wenn der Magen schon so überreizt ist, dass bereits die Gefahr einer Gastritis gegeben ist, dann helfen Gastronol-Tabletten, die regelmässig vor den Mahlzeiten eingenommen werden.
Versuchen Sie auch psychische Erregungen und Stress zu vermeiden. Entspannen Sie sich öfters, machen Sie einen kleinen Spaziergang in der Natur, um auf diese Weise die Magennerven zu schonen und zu entspannen.
Eine ausgeglichene Lebensweise wird dazu beitragen, dass Sie Freude an einem schmackhaften Essen haben werden, ohne das quälende Sodbrennen befürchten zu müssen.

Unverständliche Zerstörungswut

In Kanada, in vielen Gegenden der USA, ja sogar in Zentral- und Südamerika habe ich immer wieder gesehen, wie man Wälder umlegt, die schönen, geraden Stämme zu Eisenbahnschwellen oder Bauholz verarbeitet. Die sogenannten Schwarten, die