

**Zeitschrift:** Aarauer Neujahrsblätter

**Herausgeber:** Ortsbürgergemeinde Aarau

**Band:** 61 (1987)

**Artikel:** Gesund sein gestern und heute

**Autor:** Fahrländer, Hans

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-559009>

### 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:** 31.01.2026

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

# Gesund sein gestern und heute\*

«Aarau, eusi gsundi Stadt.» Unter diesem Schlagwort geschah in Aarau in den letzten Jahren viel Nützliches. Mit großem Einsatz wurden verschiedenste Aktionen durchgeführt, die der körperlichen Ertüchtigung und damit der Gesundheit der Beteiligten im weitesten Sinne dienten. Vergessen wir aber nicht, daß es eine wertvolle und notwendige Ergänzung der physischen Ertüchtigung bedeutet, sich auch gedanklich mit den Fragen der Gesundheit zu beschäftigen. Der große Problemkreis «Krankheit – Gesundheit – inneres Gleichgewicht – Wohlbefinden» ist zentral wichtig für unsern Lebensablauf. Wenn wir uns auch geistig damit befassen, vermögen wir unsere Fitnessbemühungen sinnvoll in einen größeren Zusammenhang einzureihen. Der folgende Vortrag «Gesund sein gestern und heute» mag Interessierten einige Denkanstöße vermitteln und sie anregen, sich vermehrt auch gedanklich diesen Fragen zu stellen.

Herr Zunftmeister, verehrte Gäste, liebe Mitzünfter,  
erwarten Sie ja nicht von mir, daß ich Ihnen heute einen Vortrag in Medizin-Geschichte halte! Erstens würde das den gegebenen Rahmen völlig sprengen, und zweitens bin ich als «Schmalspurmediziner» auch gar nicht kompetent, dies zu tun. Aber nach mehr als vierzig Jahren Menschenbehandlung – mit dem steten Bemü-

\* Überarbeitete Fassung der «Historia», gehalten am Zunftbott der Heinerich-Wirri-Zunft, Aarau, am 23. 11. 1985.

hen, nicht nur ein Organ, sondern den ganzen Menschen zu sehen – bleiben doch eine ganze Reihe von Problemen und Fragen, die einen faszinieren und einem zu denken geben, und von denen es sich m. E. zu sprechen lohnt. Auch so noch muß ich mich auf einige wenige Fragen beschränken. Wenn es mir aber gelingt, Ihnen damit einzelne Denkanstöße zu geben, so ist mein Ziel erreicht.

## Einige Grundfragen

Wenden wir uns vorerst der naheliegenden Frage zu: «Was heißt gesund sein? Im Laufe der Jahrhunderwende wurden unzählige Versuche unternommen, dazu eine eindeutige Antwort zu geben. Greifen wir willkürlich zwei Definitionen heraus:

1983 hat die WHO (Weltgesundheitsorganisation) folgendes dazu gesagt: «Gesund sein ist der Zustand absoluten Wohlseins in körperlicher, geistiger, seelischer und sozialer Hinsicht!»

Dagegen hat etwa 400 Jahre v. Chr. der berühmte «Vater der Medizin», Hippokrates von Kos, in seiner Humoralpathologie, wie folgt definiert: «Der Organismus besteht aus vier Säften (Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle). Wenn diese Säfte im Gleichgewicht sind, ist der Mensch gesund; wenn aber die Harmonie gestört ist, wird er krank!»

Es scheint mir für die Problematik der

---

Medizin typisch zu sein, daß wir heute – trotz mehr als zweitausend Jahren ständigen Fortschritts – nicht ganz sicher sind, wer mit seiner Aussage näher an die Wahrheit herankommt, die WHO oder Hippokrates. Wir wollen dieses Problem hier nicht ausdiskutieren; lassen wir die Frage einfach im Raum stehen; ich werde wieder darauf zurückkommen.

Was wissen wir heute von den Ursprüngen der Medizin? Sicher ist es, daß die Medizin von Beginn weg stark im Religiösen verhaftet war. Ein Hinweis dafür ist die Tatsache der Personalunion von Priester und Arzt, wie sie z. B. im alten Ägypten vorkam und später immer wieder bis auf unsere Zeit (bei Naturvölkern). Frühere Menschen kannten ja auch überall gute und böse Geister, die u. a. für Krankheit und Gesundheit zuständig waren. Auch sonst kennen wir über die Jahrhunderte hinweg die verschiedensten Formen transzendentaler Verbindungen der Medizin, bis hin zum Mittelalter, als das Christentum die Krankheit als Strafe oder Prüfung, vom Himmel gesandt, empfand. Aber auch heute noch stellen wir oft eine Verankerung des «Krankseins» im Emotionalen, ja im Mystischen fest.

---

## Krankheit und Zivilisation

---

Wenn man sich mit der Geschichte der Medizin etwas näher beschäftigt, so fällt

einem eine – an sich selbstverständliche – Erscheinung auf: Je höher sich Kultur und Zivilisation in einem Volke entwickelt haben, um so größer ist der Stellenwert der Medizin (Mesopotamien, Ägypten, China, Griechenland). Wenn man aber etwas näher hinschaut und z. B. die Verhältnisse in Athen und Sparta vergleicht – die ja ungefähr im gleichen Zeitraum ihre Blütezeit erlebten –, so taucht doch eine zusätzliche Frage auf: Sollte der Mensch um so anfälliger für Krankheiten sein, je mehr Kultur und Zivilisation sich entwickelt haben? Auch auf diesen Aspekt werde ich später zurückkommen.

---

## Medizin im Mittelalter

---

Wenn wir jetzt einen großen Sprung von etwa 1500 Jahren in der Entwicklung der Medizin machen, so können wir das nicht tun, ohne ausdrücklich zu betonen, daß auch im Altertum und Mittelalter die Medizin erstaunliche Glanzlichter aufweist, und das trotz mangelhafter Grundlagen und gewisser, teilweise religiös bedingter Fortschrittshemmungen. Zwei willkürlich gewählte Beispiele mögen das belegen:

- Vor mehr als 2000 Jahren haben griechische Ärzte eine so genaue Naturbeobachtung betrieben und haben Krankheiten so genau beschrieben, daß wir noch

---

heute gewisse Krankheiten jener Epoche auf Grund der zeitgenössischen Darstellung diagnostizieren können.

- Eine Alternativmethode der Medizin, die Akupunktur, hat in den letzten Jahrzehnten wieder beträchtlich an Stellenwert gewonnen und wird von der modernen Schulmedizin in ihrem Indikationsbereich auch weitgehend anerkannt. Die Einführung dieser Technik der Schmerzbekämpfung wird dem großen chinesischen Arzt, Hua T'uo (2. Jahrhundert!) zugeschrieben.

## Der Übergang zur modernen Medizin

---

Wenden wir uns nun der interessanten und wichtigen Frage zu, wann und wie es zur Wende in Richtung moderne Medizin gekommen ist. Diese Wendezzeit ist mit Bestimmtheit in der Renaissance anzusiedeln. Im Sinne meiner restriktiven Darstellungsweise wollen wir nur drei Aspekte dazu kurz betrachten:

Beschäftigen wir uns zuerst mit Paracelsus von Hohenheim (1493–1541), einer schillernden, teilweise umstrittenen Persönlichkeit, der aber zweifellos geniale Züge zugestanden werden müssen. Er hat als erster Mediziner die Einheit von Theorie und Klinik betont, d. h. alles, was wir am Krankenbett unternehmen, muß auf einer wissenschaftlichen Theorie beruhen. Diese für uns selbstverständliche Forderung po-

stulierte zum ersten Mal die *Wissenschaft* (besonders die Naturwissenschaft) als alleinige Basis jeder Medizin.

Paracelsus kann auch als ein Vorläufer der modernen Chemotherapie angesehen werden. Als noch heute absolut aktuell gilt seine Feststellung: «Ob ein Stoff Gift ist, hängt nur von seiner Dosierung ab.» Damit hat er eine Jahrhunderte überdauernde Wahrheit ausgesprochen, mit der sich auch heute noch hie und da Leute schwer tun, Leute, die mehr oder weniger kompetent über Medizin und Pharmazie sprechen oder schreiben.

Zum zweiten sei der Aufschwung der Anatomie und Pathologie erwähnt. Hier ist an André Vesal (1514–1564) zu erinnern, der an der Universität Padua lehrte und der der Anatomie entscheidende Impulse verlieh (mit seinem siebenbändigen Werk «Fabrica» 1542). Seine Basis war die systematische Sektion von Leichen, eine Methode, die damals in kirchlichen Kreisen als Blasphemie noch weitgehend abgelehnt wurde. Eine weitere sprunghafte Entwicklung nahm die Anatomie als Grundlage der modernen Medizin ein Jahrhundert später mit der Erfindung des Mikroskops durch A. von Leuwenhok (1632–1723). Ohne Anatomie und Pathologie ist die Entwicklung der modernen Medizin undenkbar.

Und nun kommen wir zur philosophischen Basis der modernen Medizin. Der französische Philosoph Descartes (1596–

---

1650) sprach den berühmt gewordenen Satz aus: «Cogito ergo sum» (ich denke, also bin ich). Er postulierte damit das Prinzip der Gehirnrinde gegenüber dem Gehirnstamm, der Logik und des logischen Denkens gegenüber dem Emotionalen, des Gehirn-Menschen gegenüber dem Gefühls-Menschen. Die Bedeutung dieser Feststellung ist für Menschen unserer Zeit schwer auslotbar; vielleicht ist sie zu selbstverständlich. Im Mittelalter war das aber eine neue Denkweise, und sie wurde zur Basis der Naturwissenschaft und der Medizin.

---

### **Das naturwissenschaftliche Zeitalter**

---

Die naturwissenschaftliche Betrachtungsweise brachte eine ungeheure, kaum faßbare Entwicklung. Viele Wunderleistungen mit phantastischen Erfolgen wurden erbracht, z.B. in der Physik, Chemie, der Medizin usw. Auf dem medizinischen Gebiet entstand daraus die moderne *Schulmedizin*.

Der Begriff «Schulmedizin» erweckt heutzutage zwiespältige Gefühle; man denke an die Hochblüte der Alternativmedizin-Methoden. Die Schulmedizin sieht sich vielfach angegriffen, ja heruntergerissen. Diese Zweifel wollen wir im nächsten Kapitel untersuchen; vorerst scheint mir aber folgende Feststellung notwendig zu sein: M.E. ist es absolut unsinnig, die

Schulmedizin herunterzuspielen und sie auf die Anklagebank zu setzen. Denken wir einen Moment an die Millionen und Abermillionen von Menschen, die durch die Schulmedizin vom sicheren Tode errettet wurden und noch gerettet werden. Viele von ihnen führen wieder ein gesundes, vollwertiges Leben.

Erinnern wir uns an die Erfolge der Schulmedizin auf dem Gebiete der Infektionskrankheiten: Typhus, Pest, Cholera, Tuberkulose, Pocken, Starrkrampf, Kinderlähmung usw. Viele dieser Krankheiten gehören heute der Vergangenheit an oder sind zumindest im Griff.

Erwähnen wir noch die Fortschritte der Chirurgie, bei den Blut- und Kreislaufkrankheiten, bei der Zuckerkrankheit, die Fortschritte bei der Krebsbehandlung und so fort. Alles das haben wir der Schulmedizin zu verdanken.

Einen ersten Höhepunkt erreichte die Schulmedizin in der zweiten Hälfte des 19.Jahrhunderts mit der Zellularpathologie von Rudolf Virchow (1821–1902), mit Pasteur (1822–1895) und Koch (1843–1910). Die Fortschritte und Erfolge setzten sich aber auch in unserem Jahrhundert fast exponentiell fort.

---

### **Die andere Seite der Medizin**

---

Trotz all dem vorher gesagten bleibt ein «aber» bestehen.

---

Die Medizin, die sich nur auf Meßstab und Tropfenzähler stützt, die nur mit Prozентen rechnet und der die Laborbefunde alles sind, die allein in den Naturwissenschaften verhaftet ist, sie bleibt im Zweifel. Bringt sie wirklich die ganze Wahrheit?

Um die letzte Jahrhundertwende bahnte sich immer deutlicher eine Gegenbewegung an. An ihrer Wiege stand eine ausgesprochen geniale Persönlichkeit, Sigmund Freud (1856–1939). Er und seine Schüler, Adler (1870–1937), C. G. Jung 1875–1961 u. a., malten ein neues Menschenbild. Sie bekämpften nicht die Schulmedizin an sich; sie ergänzten sie. Und damit sind wir wieder bei Descartes. Er hat den philosophischen Grundstein zum Gehirnrinden-Menschen gelegt. Auf dieser Basis wuchs ein unwahrscheinlicher Fortschritt der Technik und der Wissenschaften. Aber der «alte Adam», der im Gehirnstamm sitzt, ließ sich nicht an die Wand drücken. Dort, wo er unterdrückt wurde, da rächte er sich, indem er sich im Emotionellen, im Triebleben, im Unterbewußtsein durchsetzte. Diese Entwicklung brachte dem Menschen in seiner Entwicklung eine Scherenbewegung: Die ungeheure rasante Entwicklung von Technik und Wissenschaften einerseits und die seelische Struktur des Menschen, die sich kaum ändert (trotz allen Anpassungen an der Oberfläche) andererseits, klaffen immer mehr auseinander. Durch diese Scherenbewegung wurde der Mensch mehr und mehr verunsichert;

es kam die große Angst. Der heutige Mensch hat Angst vor sich selbst! Stichworte: Kernphysik, Kernenergie, Chemie, Genetik, Vivisektion – und auch in der Medizin.

Wir wollen in diesem Zusammenhang nicht in die Streitgespräche um Freud einsteigen; das wurde schon ausgiebig genug getan.

Ich bringe ein anderes, erläuterndes Beispiel: 1907 gab der große französische Philosoph, Henri Bergson (1859–1941) sein Meisterwerk «L'évolution créatrice» heraus. Er kämpfte gegen die mechanistische Lebensauffassung. Er stellte dar, daß sich die Naturwissenschaften der kinematographischen Methode bedienen. Sie erstellen eine ungeheure Menge von Momentaufnahmen, gewissermaßen von Querschnitten. In deren Zusammensetzung glauben sie die Wahrheit über das Lebendige zu erfassen. Bergson postulierte, daß sich so das Leben nicht begreifen lasse. Das Leben sei als fließend zu verstehen. Zum Leben gehört der Lebenswille, die Zielgerichtetheit, der mit seelischen Kräften gesteuerte Lebensfluß. Wenn solche psychisch-seelischen Kräfte wirksam sind, so lassen sich z. B. in der Medizin sogenannte Wunderheilungen mittels Glaube und Willen erklären.

Auf diesem Boden wuchs die Einsicht in die Macht der psychischen Kräfte, den Einfluß der Psyche auf das Soma (Körper); es entwickelte sich die *psychosomatische*

---

*Medizin.* Heute ist sie weitgehend anerkannt als eine Seite der Schulmedizin. Nach fachlichen Aussagen sollen zwei Drittels bis drei Viertel aller Krankheiten zumindest psychosomatisch mitbedingt sein – und hier erinnern wir uns wieder an Hippokrates und seine Krankheitsdefinition über das Gleichgewicht der Körpersäfte!

---

## Der Placebo-Effekt

---

Interessanterweise läßt sich auch der psychosomatische Einfluß auf die Krankheit mit einer mathematischen Methode messen (natürlich nur quantitativ, ohne die Qualität zu zeigen): mit dem Placebo-Effekt. Wir arrangieren dazu einen Doppelblindversuch. Ein Medikament wird einer Patientengruppe mit vergleichbarem Krankheitszustand über einige Zeit verabreicht. Eine gleich große Gruppe bekommt gleich geformte und gleich schmeckende Tabletten, aber ohne Wirkstoff. Weder der Arzt noch die Patienten wissen, zu welcher Gruppe sie gehören; aber alle werden informiert, daß sie ein wirksames Mittel bekommen. Der Versuchsleiter als Unbeteiligter (der einzige, der Bescheid weiß) stellt am Schluß das Resultat fest. Nach seinen Unterlagen teilt er jede Gruppe in drei Klassen ein: Krankheit gebessert, gleich geblieben, oder verschlechtert.

Überraschenderweise macht in der Placebo-Gruppe der Anteil der gebesserten Krankheiten oft etwa 30 bis 35 % Prozent aus! Damit ist der psychische Einfluß quantitativ dargestellt (wobei natürlich noch andere, hier nicht berücksichtigte Faktoren eine Rolle spielen).

---

## Die Zivilisationskrankheiten

---

Zusammenfassend stellen wir fest, daß die heutige Medizin ungeheuer viel erreicht hat; schwere und schwerste Krankheiten sind besiegt oder im Griff. Trotzdem, alles in allem, sind heute in den Industriestaaten prozentual mehr Menschen krank als vor zwei bis drei Generationen. (Wir lassen dabei verschiedene relativierende Faktoren, wie z. B. den Unterschied im Altersaufbau der Bevölkerungspyramide, beiseite.) Der wesentliche Grund für diese überraschende Tatsache sind *die Zivilisationskrankheiten!*

Was sind Zivilisationskrankheiten? Ich versuche die Antwort zu geben an einem Beispiel aus meinem eigenen Berufsbereich.

---

## Die ZahndiseASE

---

1917 führte der Basler Zahnarzt, Roos, eine Felduntersuchung im Goms im Oberwallis durch. Das Goms war damals ein

---

abgeschlossenes Gebirgstal, in der Ernährung autark, kaum beeinflußt von der fortschreitenden Zivilisation. Roos untersuchte die Zähne aller Schulkinder auf Zahnkaries und stellte eine weitgehende Kariesfreiheit fest.

1955 wiederholte der gleiche Kollege Roos die genau gleiche Untersuchung. Er stellte *10mal* mehr Karies fest! Was war geschehen? Im Goms war die «Zivilisation» eingekehrt; jedes Dorf hatte seine Läden; viele Nahrungsmittel kamen jetzt von außen und der Zuckerkonsum pro Kopf der Bevölkerung war jetzt *10mal* höher. Drastischer kann man die Entstehung einer Zivilisationskrankheit wohl nicht darstellen. Auch wenn man noch andere Gründe berücksichtigt, kann die Bedeutung des Faktors «*10*» kaum signifikant verändert werden.

Wir kennen heute eine große Zahl von Zivilisationskrankheiten; sie weisen auch die vielfältigen Symptome auf. Eines aber haben sie gemeinsam: Die Lebensweise, das Verhalten und die Einstellung ihnen gegenüber spielen eine grosse Rolle. Hier liegt auch der Schlüssel zu ihrer Verhütung, beziehungsweise Bekämpfung.

Wichtig ist die Erkenntnis, daß mit einigen wenigen, an sich einfachen Verhaltensregeln die meisten Zivilisationskrankheiten vermieden, oder doch wirkungsvoll bekämpft werden können. Ich nenne einige Stichworte: weniger Nahrungsaufnahme, besonders weniger Fett und Zucker; mehr

Bewegung (die Beine benützen statt den Motor); weniger Hektik und Stress, mehr gezielte Entspannung; bessere Atemtechnik! Die Crux liegt darin, daß diese einfachen und wirksamen Maßnahmen in der praktischen Durchführung Disziplin und Konsequenz verlangen. Zudem können die äußeren Lebensumstände die angestrebte Lebensweise wesentlich erschweren. Wer aber solche Verhaltensregeln befolgt, der wird mit Sicherheit eine bessere Lebensqualität erreichen.

---

## Schlußfolgerungen

---

Wir stellen fest, daß «krank sein» ein sehr unterschiedliches und komplexes Geschehen ist. Der Bogen reicht vom echten, absolut unvermeidbaren Schicksalsschlag bis hin zu den fast sicher verhütbaren Krankheiten (Prof. Nager, Luzern, nennt sie die «selbstgestrickten» Krankheiten). Stellen wir die Frage: Gibt es ein Leben ganz ohne Krankheit?, so muß die Antwort «nein» lauten; so wenig, wie es den idealen, immer sich im Gleichgewicht befindenden Menschen gibt (Hippokrates!). Krankheit ist eine Facette des Lebens an sich. Dagegen haben wir durchaus die Chance, unsere Lebensqualität zu verbessern und viele Krankheiten zu vermeiden. Gefragt sind auf diesem Weg Vernunft, Dosierung, Wille, eigene Anstrengung und eine positive Lebenseinstellung.

---