

**Zeitschrift:** Bauen, Wohnen, Leben  
**Herausgeber:** Bauen, Wohnen, Leben  
**Band:** - (1957)  
**Heft:** 28

**Rubrik:** Sprechstunde unseres Hausarztes

#### **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:** 12.01.2026

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

# SPRECH-STUNDE UNSERES HAUS-ARZTES

Rest gewissermaßen als Zuschauer dabei wäre.

Wir erkennen nun den Fehler im Titel klarer. Wir sehen auch, daß «seelische Hygiene» (Gesundheitspflege der Seele) eine andere, neue Bedeutung gewinnt. Wenn die Tuberkulose wirklich den ganzen Menschen angeht, dann wird von ihm eine ganz

## andere Einstellung

zu dieser Krankheit gefordert. Ich kann mich dann nicht mehr einfach damit begnügen, die kranke Lunge dem Arzt zur Behandlung zu überlassen und mit dem «Rest» zu tun und zu lassen, was mir gerade einfällt. Einfacher und bequemer wäre es allerdings, die Verantwortung für die Heilung dem Lungenarzten, dem Sanatorium, dem Höhenklima, den Medikamenten zu übergeben. Aber die Rechnung geht nicht auf. Sie geht auch nicht auf, wenn die Schuld bei Rückfällen dem Zufall, ungünstigen Lebensbedingungen, zu strenger Arbeit, dem nassen und rauen Zürcher Klima zuschreibe. Sie geht nicht auf, weil ich den gleichen Denkfehler begegne, wie er im Titel zum Ausdruck kommt: ich lasse mich selber aus dem Spiel.

Der Tuberkulosekranke trägt seiner Krankheit gegenüber eine weit größere Verantwortung, als er sich meist bewußt ist. Er hat es mit in seiner Hand, welchen Verlauf und Ausgang sein Leiden nimmt.

Schon bei Ausbruch der Krankheit und vor allem im Sanatorium beginnt diese Arbeit an sich selbst. Eine sinnvolle Gestaltung des inneren wie des äußeren Lebens ist ein Heilfaktor von unschätzbarem Wert. Es wäre jedem Kranken zu wünschen, daß er Menschen findet, die ihm bei dieser Arbeit als Mithelfer und Berater zur Seite stehen.

Von entscheidender Bedeutung ist es, wie sich der aus der Kur Entlassene im

## Leben wieder zurechtfindet.

Einigen damit zusammenhängenden Fragen wollen wir uns jetzt noch eingehender zuwenden.

Mannigfaltige Probleme stellen sich. Kaum je vollzieht sich der Übergang von der Liegekur in der Höhe zum Wirkern im Alltag reibungslos. Fürsorgeinstitutionen, Berufsschulberater, Arbeitsheilstätten helfen mit, daß viele Schwierigkeiten behoben, Härten gemildert werden. Und doch bleibt ein Faktor, den auch alle diese wertvollen Hilfen nicht entscheidend zu beeinflussen imstande sind –

## Der Mensch selber mit seiner Problematik

Es ist eine alte Erfahrung, die immer wieder von neuem gemacht wird: Nach der Kur begegnet man vor allem sich selber wieder. Der alte Mensch ist wieder da. Mögen auch während der Kur viele persönliche Probleme in den Hintergrund gerückt sein – nachher sind sie wieder da. Es sei denn, ein Mensch habe sich während der Kur grundlegend geändert. In der Regel trifft man den alten Menschen, und meist ist er durch das lange Krankenlager, die Absonderung von der eigentlichen Welt, die Enthebung von Pflichten und Verantwortung nicht lebenstüchtiger geworden. Aber was nun?

Es ist fast unmöglich, allgemeingültige Regeln aufzustellen, gewissermaßen eine Gebrauchsweisung zu geben, wonach man sich richten soll. Die Bedürfnisse, Fähigkeiten und Schwächen des einzelnen sind allzu verschieden. Im Grunde genommen gilt für den Gesunden wie für den Kranken und Genesenden immer die eine Frage: Hat dein Leben ein Ziel, einen Inhalt?

## Weißt du, weshalb du lebst?

Hast du einen Boden unter den Füßen, auf dem du stehen und bestehen kannst?

Für einen aus Beruf, Familien- und Freundeskreis, aus vielen Gebräuchen und Bindungen Herausgerissen ist die Antwort auf diese Fragen besonders schwierig. Aber auch besonders wichtig. Wie sehr

ist er im Sanatorium der Gefahr ausgesetzt, alle diese Probleme beiseitezuschieben. Mit dem Erfolg, daß die Belastungsprobe nach der Kur um so härter ist.

Leider ist es immer wieder auch die nächste Umgebung des Genesenden selber, welche ihm bei seiner Rückkehr das Leben schwer zu machen hilft. Versteckte und offene Vorurteile machen sich Luft. Die Tuberkulose sei Folge eines unsozialen, ausschweifenden Lebenswandels. Man sei ganz selber schuld, hätte man nur anders gelebt. Man solle jetzt selbst schauen, wie man durchkomme. Solche und ähnliche schulmeisterlich pharisäische Kommentare werden laut.

Wie wertvoll wäre es doch, wenn man dem Heimkehrenden nicht wie einem verlorenen Schaf oder einem räudigen Hund begegnete würde, sondern wenn man ihn in der Familie und der weiteren Gemeinschaft aufnehmen und ihn spüren lassen würde: Du gehörst zu uns, wir tragen mit.

Das Maß von Anforderungen, das man an den Genesenden stellt, ist oft unangemessen. Entweder übertriebt man, nimmt keine Rücksicht auf die zunächst verminderten Kräfte, betitelt einen als Faulpelz, will nicht begreifen, daß ein nur allmäßliches Anlaufen Gebot ist. Oder das Gegenteil: der Heimgekehrte wird verhätschelt und übermäßig geschont. Den ganzen Tag heißt es: «das kannst du nicht, das ist zu streng für dich».

Nicht minder ernst als die Arbeit soll die Gestaltung der Freizeit genommen werden. Während wir in der beruflichen Arbeit meist an bestimmte von außen diktierte Pflichten und Aufgaben gebunden sind, bleibt es in der Freizeit völlig uns überlassen, was darin und damit geschieht. Daß es uns daran gelegen sein muß, der Gestaltung unserer Freizeit sorgfältigste Aufmerksamkeit zu schenken, sollte uns die einfache Tatsache nahelegen, daß fast ein Drittel unserer Lebenszeit zu unserer freien Verfügung steht (wohl mit Ausnahme derjenigen Mütter und Hausfrauen, die mit einem bescheidenen Budget auskommen müssen, aber auch andere Ausnahmen, d. Red.). Gegen 40 Stunden pro Woche sind es heute schon, und die Tendenz geht dahin, sie auf Kosten der Arbeitszeit zu vermehren.

Lange Freizeit? Wohlcan. Aber wozu? Auf die Beantwortung dieser Frage kommt es an.

In jedem von uns liegen verborgene Schätze, schlummern Fähigkeiten und Talente, die nur darauf warten, bis wir sie zur Entfaltung bringen. Die Wenigsten haben ja das Glück, alle ihre Kräfte im Beruf einzusetzen zu können, und so bleiben viele Möglichkeiten brach liegen. Gerade unsere Freizeit ist dazu da, diese zu entwickeln und Früchte tragen zu lassen.

## Erholung

bedeutet nicht Nichts-Tun, sondern Etwas-anderes-Tun

Die moderne Sozialpsychologie hat diese alte Regel durch ausgedehnte Versuche und Beobachtungen bestätigt. Langeweile und innere Leere machen müde. Entfaltung brachliegender Kräfte und Möglichkeiten aber, eigene Aktivität und Unternehmungslust, haben eine gute Wirkung.

Was man tut, ist weniger wichtig, als daß man selber etwas tut

Jeder ist ein Schöpfer im kleinen. Schöpferisch sein heißt selber, aus eigenen Kräften etwas schaffen. Befriedigung am eigenen Schaffen ist eine der größten Freuden.

Jeder wird, wenn er nur sucht, irgendwo ein Steckenpferd finden, wo er seine verborgenen Fähigkeiten einsetzen und entwickeln kann.

Wer Freude an Kunst hat, der schaue sich um, wo er selber malen, töpfern, musizieren kann. Ein Konzert zu hören, ist gut. Jedoch ein Instrument, wenn auch

noch so unvollkommen, zu spielen, ist weit wertvoller. Welchen Reichhaltigkeit können uns Bücher schenken. Es genügt aber nicht, einfach zu lesen. Sondern wir müssen uns das Gelesene aneignen, uns damit auseinandersetzen, es zum eigenen Besitz werden lassen. Wertvolle Bücher in diesem Sinne sind deshalb nicht solche, die wir spannend und fesseln finden, sondern solche, die uns zum eigenen Denken führen, vielleicht auch zum Widerspruch herausfordern. Dem Liebhaber der Natur stehen unzählige Möglichkeiten der aktiven Betätigung offen: Beobachten, Sammeln, Skizzieren, Bestimmen, Erforschen, Exkursionen. Wieviel beglückendes Tun kann im Basteln der Männer, in den Handarbeiten der Frauen liegen.

## Wieviel und welcher Sport

dem einzelnen angemessen ist, sollte, mindestens in der ersten Zeit nach der Kur, mit dem Arzte besprochen werden. Zehn Minuten täglicher Turnübungen am offenen Fenster sind zuträglicher als eine nur wöchentliche oder monatliche Parforceleistung, bei der alle Kräfte verausgabt werden. Eine körperliche Betätigungsart, die wohl allen Rekonvaleszenten warm empfohlen werden darf, ist das Wandern. Wie gut läßt sich damit auch ein Hobby verbinden.

Eine Gefahr, die auf den von der Kur Heimkehrenden wartet, ist

## die Isolierung.

Nicht selten hat er es schwer, seine früheren geselligen und freundschaftlichen Beziehungen wieder

anzuknüpfen. Und doch gehört es mit zu den allgemeinen Lebensgesetzen, daß der Mensch nicht ein abgesondertes Privatdasein führen soll, sondern daß er in den Kreis seiner Mitmenschen eintritt und sich als Glied der Gemeinschaft fühlt. Nur im lebendigen Kontakt mit seiner Umwelt findet der aus dem Glaskugeldasein des Sanatoriums Entlassene wieder den echten und realen Lebensrhythmus.

Wenn wir abschließend noch eine allgemeine Regel formulieren wollen, so diese: Arbeit, Freizeit (Entspannung) und Ruhe (Schlaf) sollen in einem vernünftigen,

## maßvollen Gleichgewicht

stehen. Was vor allem die Freizeit anbelangt, so sollte danach gebrachtert werden, sie zur richtigen Entspannung und Erholung zu benützen. Entfaltung der eigenen Kräfte in Liebhabereien und sportliche Betätigung und die Pflege lebendiger Beziehungen zur Mitwelt sind dabei maßgebende Faktoren.

Ueber allem aber steht für den Rekonvaleszenten die Forderung, die allen Menschen gestellt ist; nach dem verborgenen Sinn seines eigenen Lebens und alles dessen, was einem darin «zufällt», zu suchen.

Buz

## Die Lebensdauer in der Schweiz

Uausweichlich steht uns allen die Begegnung mit dem Tode bevor, der uns früher oder später in sein stilles Reich abberufen wird. Daß wir sterben müssen, ist ein Gesetz der Natur, das zu ändern nicht in unserer Macht steht. Wir besitzen aber die Möglichkeit, den Tod auf uns warten zu lassen, was von unserer persönlichen Lebensführung, mehr aber noch von den gesellschaftlichen Umständen abhängig ist.

Die ältesten Berechnungen über die mittlere Lebensdauer in der Schweiz wurden von Odier und Mallet für Genf aufgestellt. Vom Jahr 1560 bis 1600 betrug sie 18 1/2 Jahre, von 1601 bis 1700 25 1/4 Jahre, Ende der ersten Hälfte des 18. Jahrhunderts wurden die Genfer 32 Jahre und 8 Monate alt, während sie ums Jahr 1800 33 Jahre und 7 Monate erreichten. Für die Waadt, deren Zustände am meisten den anderer Kantone glichen, ist die durchschnittliche Lebensdauer für das Jahrzehnt vor 1844 ermittelt: sie belief sich auf 37 Jahre und 9 Monate. Man nimmt an, im Jahre 1850 erreichten alle Schweizer ein Durchschnittsalter von rund 38 Jahren.

Die Statistik belegt eindeutig, daß die Verlängerung des menschlichen Lebens mit der Hebung des Volkswohlstandes parallel ging, welche eine Folge der Industrialisierung unseres Landes war. Diese brachte die Mittel, welche eine Verbesserung der hygienischen Zustände erlaubten, den Tisch reicher decken ließen, mehr und bessere Wohnungen zu bauen möglich machte und erlaubte, Spitäler zu errichten, das Kranken- und Unfallversicherungswesen zu heben usw., was sich alles günstig auf die Lebensdauer auswirkte. Die Maschine hat nicht nur Geld ins Land gebracht, sondern auch den Arbeiter von den großen körperlichen Anstrengungen befreit und ihm die Erwerbung seines Unterhaltes ermöglicht, ohne dafür Lebenskräfte zu opfern.

Alle jene Völker, die über eine gut ausgebauten Industrie und somit auch über einen hohen Lebensstandard verfügen, weisen eine viel höhere durchschnittliche Lebensdauer des einzelnen Menschen auf, als die vorwiegend Landwirtschaft treibenden und in der Technik zurückgebliebenen Völker. In den Ländern ums Mittelmeer leben die Menschen etwas länger als 50 Jahre, in Rußland (das seit 15 Jahren keine Statistiken mehr über die Sterblichkeit veröffentlicht), schätzt man die mittlere Lebensdauer auf 45 Jahre. Viel niedrigere Zahlen sind für Afrika, Zentral- und Südamerika bekannt, wo im Durchschnitt der Tod schon nach 34 Jahren sein Recht fordert. Das Land aber, das die kürzeste Lebensdauer aufweist, ist Indien. Hier erreichen die Menschen ein mittleres Alter von nur 28 Jahren.

Mit der allgemeinen Aussicht auf ein längeres Dasein hat sich auch die Möglichkeit, ein recht hohes Alter zu erreichen, vermehrt. Von 10 000 neugeborenen Knaben konnten in den 1870er Jahren etwa 2000 hoffen, ein Alter von 70 Jahren zu erreichen, 1910 waren es schon 3000, und jetzt sind es rund 4800, welche in das siebente Jahrzehnt eintreten können.