

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

**Herausgeber:** Bioforum Schweiz

**Band:** 14 (1959)

**Heft:** 2

**Artikel:** Unsere Gesundheit und ihre Erhaltung

**Autor:** Müller, M.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-890479>

#### 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:** 28.01.2026

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

*«Wohlgetan ist es, die Gesunden sorgfältig zu führen, auf daß sie nicht krank werden.»*

*Sokrates*

# Unsere Gesundheit und ihre Erhaltung

Haben wir uns in einer Artikelfolge der «Vierteljahrsschrift für Kultur und Politik» über das «Was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen müßte», orientiert, sollen weitere Arbeiten folgen über alle die andern Faktoren, die unsere Gesundheit fördern oder untergraben. Damit wird auch ein Versprechen eingelöst, aus gehaltenen Vorträgen an den Lehrgängen der Schweizerischen Bauern-Heimatschule auf dem Möschberg die wesentlichsten Gedanken schriftlich zu wiederholen, damit sie in aller Muße noch einmal überlegt werden können.

Wiewohl die Ernährung den weitaus wichtigsten Faktor zum Aufbau — zur Festigung und Erhaltung unserer Gesundheit darstellt, gibt es doch auch noch andere Dinge, die beachtet werden müssen. Es liegt mir daran, nicht den Eindruck zu erwecken, als ob mit einer fehlerlos richtigen Ernährung die Frage der Gesundheit restlos gelöst sei. Einmal sind wir alle Menschen und werden daher auch die beste Sache nie auf die Dauer fehlerlos richtig machen. Zum andern werden wir in diesen nun folgenden Betrachtungen immer wieder sehen, wie ein Gebiet ins andere hinüberspielt, eines vom andern zu seiner vollkommenen Funktion abhängig ist. So werden wir auch weiterhin unser Wissen eben noch vermehren müssen und unsere täglichen Gewohnheiten überprüfen.

Von was hängt unsere Gesundheit denn weiter ab?

Da ist einmal die *Vererbung*, das gesundheitliche Kapital, das wir von unseren Vorfahren mitbekommen haben. Leider steht

das nicht in unserer Macht, zu bestimmen, wie unser Erbgut beschaffen sein müßte. Freilich sorgt die Natur vor. Jeder Körper strebt selbst nach Ausgewogenheit, Harmonie in sich selbst oder Gesundheit; denn er ist etwas Lebendiges und *will* leben, wenn der Lebensfunke einmal in ihn gelegt ist. So reißt denn das werdende Kindlein im Mutterschoß alles an sich, was es braucht und was es findet, unbekümmert darum, ob die Mutter dabei Schaden nimmt. Einesteils ist das eine recht tröstliche Sache, denn auch eine tuberkulose- oder sonstwie kranke Mutter kann ein gesundes Kind zur Welt bringen. Ein Naturgesetz sorgt also jedem Kind für einen möglichst guten Start ins Leben.

Was aber, wenn der kindliche Körper nicht alle Bausteine vorfindet, die er zum lückenlosen, soliden Aufbau dringend braucht? Nicht nur, daß die Mutter dabei unheilvollen, oft nicht mehr reparierbaren Schaden nimmt. Wie oft bezahlt sie es mit schadhaften Zähnen, mit einer schwachen Lunge, schwachem Rücken, einer Schilddrüsen-Vergrößerung, Blutarmut, um nur die augenfälligsten, landläufigsten Dinge zu erwähnen.

Schwerer noch aber wiegt ihr, daß das Kleine überaus empfindlich, schwächlich, zu allen Uebeln geneigt aufwachsen muß und glaubt, der Himmel habe sie gestraft. So liegt denn wohl nicht in unserer Hand, was wir an Güte der Erbmasse mitbekommen; doch was wir mit ihr machen und was wir weitergeben, fällt zu unsern Lasten.

*Pflege der Gesundheit ist demnach unsere Pflicht den nachfolgenden Generationen gegenüber.*

Das waren wir uns bisher nicht voll bewußt und wußten auch nicht, was vorzukehren ist. Folgende fünf Bedingungen zum Aufbau und zur Erhaltung der Gesundheit werden wir nun der Reihe nach besprechen:

1. Richtiger Gebrauch der frischen Luft;
2. richtiger Gebrauch von Sonnenlicht und Wärme;
3. richtige körperliche Bewegung;
4. richtige körperliche Entschlackung;
5. richtige körperliche Entspannung.

## *Frische Luft*

Daran haben die Bauernfamilien gottlob keinen Mangel. Auch steht sie ihnen rein, «unverpestet» durch Industrie-Rauchkamine und Düfte, ohne wesentlichen Benzingestank der verschiedensten Motoren zur Verfügung. Zudem lebt um jeden Bauernhof die grüne Pflanzendecke, welche die Luft immer wieder reinigt. Reine, frische Luft zur Verfügung zu haben, ist für den Körper so wichtig wie frisches, sauber-klares Wasser.

Machen wir nun aber den richtigen Gebrauch von dieser Gottesgabe, die uns gratis tagtäglich in beliebiger Menge umgibt?

Wieviel Luft brauchen wir eigentlich? Das hängt davon ab, ob wir ruhen oder uns bewegen, laufen, springen oder stramm körperlich arbeiten. Als durchschnittliches Minimum betrachtet man 0,5 Liter je Atemzug. Wie viele Atemzüge machen wir pro Minute? Wieder hängt das davon ab, ob wir ruhen, spazieren, stramm oder schwer körperlich arbeiten. Nehmen wir wieder einen Durchschnitt von 16 Atemzügen pro Minute. Demnach atmen wir in der Minute 8 Liter Luft ein. Das macht in der Stunde 960 Atemzüge mit 480 Litern Luft, im Tag, in 24 Stunden, 23 040 Atemzüge mit 11 520 Litern Luft. Wer weiter rechnen will, wieviel wir an Luft benötigen in einem Jahr oder sogar in 50 bis 60 Jahren, dem steht es frei. Jedenfalls aber sollte uns allen klar sein, daß für unsere Gesundheit viel, entscheidend viel davon abhängt, von welcher *Qualität* die eingeatmete Luft ist. Ferner auch, welche Atemtechnik wir uns angewöhnt haben, ob wir stets nur oberflächlich unsere Lungen füllen oder sie auch öfter veranlassen, sich ganz zu entleeren und wieder neu zu füllen.

Wie wird die Qualität der Luft beeinträchtigt? Oben haben wir äußere Einflüsse angetroffen, die zu beheben sehr oft nicht in unserer Macht liegt. Fassen wir daher nur den einen Faktor ins Auge, den zu ordnen wir in der Hand haben. Mit jedem Atemzug scheiden wir einen Abfallstoff unseres Körpers aus, der auf keinem andern Weg entfernt werden kann: die Kohlensäure. Die Lunge ist also eines unserer Entschlackungsorgane. Daß wir sie gesund erhalten, sie stets voll leistungsfähig bleibt, ist zur Erhaltung der Gesundheit ein Hauptfordernis. Nun scheiden wir in 24 Stunden ungefähr 460 Liter Kohlensäure

aus. Daß dies für unsren Körper ein tödliches Gift ist, melden uns die Gasvergiftungsunfälle. Freilich enthält die frische Luft auch Kohlensäure, denn davon müssen ja die Pflanzen ihre Kohlehydrate (Stärke und Zucker) aufbauen. Der Gehalt beträgt aber nur 0,03 Prozent. Die von unserer Lunge ausgeatmete Luft aber ist gesättigt mit 4,7 Prozent Kohlensäure, ist also um  $156\frac{1}{2}$  mal verschlimmert worden. Wenn wir uns nun die Gewohnheit zugelegt haben, während der 8 Stunden Schlaf in der Nacht, also während  $\frac{1}{3}$  unserer Atmungszeit, die Fenster zu schließen oder sie nur um ein Spältchen offen zu lassen, wer glaubt dann noch, daß der Körper sich während dieser Zeit richtig regenerieren könne? In 180 Litern Kohlensäure, die wir während der ganzen Nacht immer wieder ein und ausatmen? Vielleicht mit der einer zweiten und dritten Person zusammen vermischt? Dies jede Nacht, ein Jahr, 10 bis 20 bis 50 Jahre lang? Mehr als ein Wunder müßte solch ein Körper zustandekommen, um gesund bleiben zu können. Belasten wir ihn doch nicht unnötig! Gönnen wir ihm die frische Luft, unseres Herrgotts erste Gratisgabe. So viel frischer, lebendiger, unbeschwerter können wir das neue Tagewerk beginnen. Zudem enthält kalte Luft von 0 Grad 36 Prozent mehr Sauerstoff als solche von 100 Grad. Fürchten wir uns doch nicht vor kalter Luft in der Nacht! Wir können uns ein warmes Bett gestatten, wir können ein, zwei Krügeli für Wärme sorgen lassen, wir können Jäckli, Mütze, Hals- und Umtücher anziehen, alles, was warm gibt — *aber die Nase gehört an die frische Luft*, je frischer, desto besser. Einzig wer durch den Mund atmet, dem wird es nicht bekommen, denn im Hals sind keine Vorrichtungen wie in der Nase, die Luft zu erwärmen und zu reinigen, ehe sie bei den Bronchien vorbeistreicht. Mit einem Tuch kann man sich aber den Kiefer hochbinden, daß er nicht unversehens niederfällt, bis er sich schließlich eines Besseren bequemt.

Nun wollen wir auch noch betrachten, was mit der eingearbeiteten Luft im Körper weiter geschieht. Normalerweise beträgt unsere Blutmenge zirka 10 Prozent des Körpergewichtes. Ein 75 kg schwerer Mann verfügt also über 7,5 Liter Blut. Jeder Tropfen Blutserum enthält zirka 5 Millionen rote Blutkörperchen. Dieser Mann mit seinen  $7\frac{1}{2}$  Litern Blut beherbergt also darin 25 Billionen (25 000 000 000 000) rote Blutkörperchen als

kleine Schiffchen, die bei den Lungenbläschen vorbeistreichen, sich mit Sauerstoff voll laden, diesen mit dem Blutstrom zur letzten Zelle hinaustragen, dort abladen, wo er gebraucht wird, sich dagegen als Rückfracht mit Kohlensäure sättigen, um sie in der Lunge zur Ausatmung auszuladen. Dies 77mal in der Stunde oder 1850mal in 24 Stunden.

Unsere Lunge besteht aus zirka 725 Millionen Lungenbläschen. Nun ist doch sicher zur Förderung unserer Gesundheit wichtig, daß die 25 Billionen Blutkörperchen-Schiffchen jeden Tag 1850mal mit gutem Sauerstoff angereicherte 725 Millionen Lungenbläschen antreffen, um neu zu «tanken» für ihre Fahrt. *Also Fenster auf, so viel wie möglich, Tag um Tag und nachts erst recht!* Oder wollen wir uns lieber immer wieder mit unseren Schlacken und unserem Abfallstoff, außerdem gemischt mit dem anderer Leute, belasten? Wie würden wir uns entrüsten, wenn uns zugemutet würde, den Abfallstoff eines andern Entschlackungsorgans, z. B. demjenigen der Niere, gemischt mit dem anderer Leute, selbstverständlich wieder einzunehmen? Mit der ausgeatmeten Luft tun wir es, und zwar freiwillig und hartnäckig. Das steht uns natürlich frei, keiner braucht sich zu etwas anderem zwingen zu lassen. Aber er soll sich dann auch nicht über eine gestörte Gesundheit beklagen. «Wie man sichbettet, so liegt man.» Zum «Sich-betten» ist uns freie Wahl gelassen — zum Liegen nicht mehr.

Nun spielt die ganze Atmungsangelegenheit auch noch in das Ernährungsgebiet hinüber. Einmal können rote Blutkörperchen nur mit Hilfe des Eisens gebildet werden. Sodann verleiht ihnen dieser Mineralstoff vor allen andern die Fähigkeit des «Gas-Stoffwechsels», also die Fähigkeit, den Sauerstoff zu binden — zu verfrachten und abzuladen, mit der Kohlensäure auszuwechseln und auf dem Rückweg gleich zu verfahren. Für den geordneten Ablauf des ganzen Getriebes sind auch noch Vitamine notwendig. Alles das steht uns in den Salaten, den Früchten, Kartoffeln, im Vollkornbrot in richtiger Mischung genügend zur Verfügung. Wir brauchen nur zuzugreifen.

Unsere Betrachtung über den richtigen Gebrauch der frischen Luft dürfen wir aber doch nicht schließen, ohne des Tabak-, Zigarren- und Zigarettenrauchens Erwähnung zu tun. Welch eine Gedankenlosigkeit, sich den «Lebensodem» direkt

vor dem Eingang zu vergiften und zu verpesten! Ich kann mir nicht helfen, aber so ein zweibeiniges wandelndes «Rauchkamin» mutet mich stets komisch an, mehr aber bedrückt es mich, sei es «behost» oder gar nun auch «berockt». Ich gehe ihnen tunlichst aus dem Wege und frage mich, wo ist da der klare Menschenverstand geblieben? — Klar, auch in dieser Frage hat jeder die freie Wahl, für sich zu tun und zu lassen, was er will. Die Folgen klaglos in Kauf zu nehmen, gehört aber selbstverständlich dazu. Wenn er oder sie sich schon entschließen, sich ihre eigene Atmungsluft zu verunreinigen, so hat doch keiner das Recht, seinen Mitmenschen mit seiner Untugend zu schaden.

Als selbstverständliche Regel muß daher gelten: *Im Wohn- oder Schlafzimmer zu rauchen ist Sünde an der Gesundheit!* Wer unklug genug ist, seiner Lunge mit jedem Rauchzug zu schaden, mag es für sich selbst tun, andere aber in die gleiche Lage zu zwingen, dazu fehlt jedem das Recht — es mag zur Mode geworden sein oder nicht, es mag die «Gemütlichkeit» daran hängen oder nicht! Weniger «gemütlich» muten ja dann die Folgen solchen Tuns an.

Die Wissenschaft steckt uns ein paar ernsthafte Warnsignale auf. Nachstehend ein paar Blüten aus meiner Sammelmappe:

**1. Prof. Dr. med. M. Hochrein schreibt:**

«Wir wissen, daß Nikotin die Neigung zu überschießenden und paradoxen Reflexen begünstigt, daß es die Erregbarkeit des vegetativen Nervensystems steigert, eine Blutdruckerhöhung herbeiführt, gleichzeitig die Koronar- (Herzkranzgefäß) Durchblutung verschlechtert und den Vitamin-C-Spiegel senkt. Die Lungendurchblutung wird gestört und somit die Aufnahme des Sauerstoffes verlangsamt und mengenmäßig verringert.» («Wendepunkt» Nr. 8/1956)

**2. Brit. Medical Journal 1956:**

«1955 starben rund 17 000 Engländer an Lungenkarzinom. Lungenkrebs ist eine schreckliche Krankheit, gegen welche Lungenchirurgen nur wenig tun können. —

Es besteht die psychologische Schwierigkeit, daß die schlimmen Folgen des Rauchens sich *erst nach Jahrzehnten* zeigen und so die Abschreckung gering ist.

Bei 40 000 Untersuchten zeigte sich bei jenen die höchste Sterbezahll an Lungenkrebs, die bis zuletzt rauchten, während bei jenen, die das Rauchen wenigstens 5 Jahre vorher aufgegeben hatten, die Erkrankung an Lungenkrebs viel geringer war . . . Das ist ein tröstlicher Bescheid.» («Wendepunkt» Nr. 2/1957)

### *3. Brit. Mediz. Forschungsrat:*

«Auf jeden Fall ist zu bedenken, daß der inhalierte Zigarettenrauch als Krebsursache weitaus am schwersten wiegt, und daß es 20 bis 30 Jahre braucht, bis der Lungenkrebs auftritt. Man kann geradezu das Gesetz aufstellen: Jedem Siegeszug der Zigarette folgt im gleichen Lande einige Jahrzehnte später der Todeszug des Lungenkrebses! Dies läßt freilich, wenn man die steile Entwicklungskurve des Rauchens seit 30 Jahren vor Augen hat, für 1987 nichts Gutes ahnen. Tröstlich ist nur, daß die Lungenkrebsgefahr bei solchen, die mit dem Rauchen aufhören, auch im vorgerückten Stadium wesentlich zurückgeht. Lange Zeit war Magenkrebs die häufigste Krebsform, jetzt ist Lungenkrebs vielerorts an der Spitze. Es sterben heute mehr Menschen an Lungenkrebs als an Tuberkulose. Kurz, die kommenden Jahre werden einen energischen Kampf gegen das Zigarettenrauchen bringen müssen.» («Wendepunkt», Nr. 9/1957)

### *4. Amerikanische Krebsgesellschaft:*

Dr. Hammonds und Dr. Horns Forscherarbeiten ergaben: « . . . daß noch weit mehr durch das Rauchen bedingte Todesfälle an Herzkrankheiten als an Krebs erfolgen. Die Sterblichkeit durch alle Todesursachen ist für Zigarettenraucher 68 Prozent höher als für Nichtraucher, und der Prozentsatz steigt mit der Zahl der täglich gerauchten Zigaretten.» («Wendepunkt», Nr. 11/1958)

### *5. Schweiz. Med. Wochenschrift:*

Prof. Gsell, Basel: «Als *sichere* Gesundheitsstörungen wurden von den selbst rauchenden Schweizerärzten in einer Umfrage angegeben, die sie dann persönlich zur Tabak-Reduktion veranlaßten: Herzbeschwerden, Herzkranzgefäß-Verengung, Herzmuskelblutung, Störungen der Atmungsorgane, chronische Bronchitis, Bronchialkrebs, Störungen des Nervensystems, ar-

terielle Zirkulationsstörungen in den Armen und Beinen, Magen-Darmbeschwerden, Magenübersäuerung, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre. («Wendepunkt», Nr. 1/1957)

Die Frauen namentlich sollen nie aus dem Auge verlieren: Nikotin ist ein schweres *Keimgift*, starker Genuß kann bei ihnen zusätzlich noch Unfruchtbarkeit, Früh- und Fehlgeburten, schwer geschädigte Nachkommenschaft zur Folge haben.

Ist die Liste der Folgen wohl lang und namentlich auch erschreckend genug, daß uns darüber Verstand und Vernunft zurückströmen, doch solch ein gefährliches, dazu äußerst kostspieliges Spiel mit der Gesundheit nicht mehr weiter zu treiben?

Ich will keinem die Lebensfreude vergällen. Auch bei mir stehen die Griesgrämigen nicht hoch im Kurse; aber suchen wir doch nach Freuden, die uns aufwärts helfen, das Herz erwärmen und keinen bitteren Nachgeschmack hinterlassen.

Gottlob sind die Frauen des Bauernstandes bis heute noch verantwortungsbewußter, vernünftiger in dieser Frage, sind nicht der Ansicht, ihre Würde, ihr Ansehen und Wert stehe und falle mit der Zahl blasiert gerauchter Zigaretten. Hoffentlich bleiben sie stark!

Frau Dr. M. Müller

---

*Das, was sie Fortschritt nennen, vollzieht sich,  
wie die ganze geistige Geschichte der Menschheit,  
nicht in der Masse,  
sondern in einer kleinen Minderheit von Menschen,  
die «eines guten Willens» sind.*

*Das war immer so.*

*Ueberall da, wo diese kleine Minderheit Macht erlangt,  
ersteht für einen Augenblick das Göttliche auf der Erde:  
Religion, Kultur.*

*Und unsere Aufgabe ist es . . .  
immer wieder diese Minderheit zu bilden und das bedrohte  
kleine Reich Gottes nicht aussterben zu lassen.*

*Hermann Hesse*