Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 8

Artikel: Technik und Hygiene
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554769

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: 28.12.2025

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

mens ist äusserst günstig, da er nicht nur für Fruchtspeisen gebraucht werden kann, indem man ihn vorteilhaft darüber streut oder darunter verarbeitet, er kann auch im gleichen Sinne für Salate und Gemüsenahrung verwendet werden. So haben wir für ihn denn eine vielseitige Verwendungsmöglichkeit und sind somit nie in Verlegenheit, ihn ausgiebig zu geniessen. Vorteilhaft kann auch der Sesamraspel dem Bircher- oder Kollathmüesli beigefügt werden. Selbst wer sich über innere Entzündungen zu beklagen hat, kann sich behelfen, indem er feinstgemahlene Sesamsaat in Emulsionsform einnimmt. Er muss sich auf diese Weise der vorzüglichen Wirksamkeit des Sesamsamens nicht enthalten, denn auch bei grosser Empfindlichkeit wird ihm diese Form störungsfreie Dienste leisten. Bekanntlich gedeiht der Sesamsamen in subtropischem Naturboden und enthält somit auch reichliche Sonnenkraft aus jenen Gebieten. Er ist bei uns in den Reformhäusern erhältlich und kann daher überall bezogen werden. Wer sich einmal an diesen Samen mit seiner vorzüglichen Wirkung auf die Darmtätigkeit gewöhnt hat, mag ihn nicht mehr missen. Im Grunde genommen ist er noch viel zu wenig bekannt, und wir tun gut daran, ihn nicht nur selbst zu verwerten, sondern ihn auch Freunden und Bekannten, vor allem aber Leberleidenden zu empfehlen.

Im Nahen Osten, vor allem in Palästina, ist der Sesamsamen allgemein bekannt und sehr geschätzt und beliebt. Er ist dort unter dem drolligen Namen Sumsum erhältlich. Die Ernährung mit Samen spielte hauptsächlich von jeher bei den Naturvölkern eine grosse Rolle. Es gibt Gegenden, die arm an abwechslungsreichen Lebensmitteln sind, weshalb von den dort lebenden Völkern und Stämmen grosser Wert auf das Auffinden von Samen aller Art gelegt wurde. Oftmals liegt in kleinen Dingen ein ergänzender Nutzen und dieses Lob kann auch dem Sesamsamen gespendet werden, weshalb wir seine Kleinheit nicht übersehen, sondern ihn reichlich geniessen sollten.

Technik und Hygiene

Es besteht kein Zweifel, dass der Fortschritt der Technik auch gesundheitlichen Nutzen bringen kann, und zwar vor allem auf dem Gebiete der Hygiene, aber es ist auch sehr betrüblich, wenn die Technik in vielen Staaten auf diesem Gebiete wenig ändert, dafür aber viel Geld verschwendet für Propaganda und allerlei Unterhaltung, die erzieherisch meist mehr schadet als nützt. Dies habe ich auf meinen Reisen durch die Staaten immer wieder erneut bestätigt erhalten. Ich konnte wohl in einer Indianerhütte neben einer alten Nähmaschine einen Batterieradio antreffen, aber sonst nichts, was diesen Menschen die geringste Hilfe gegen Krankheiten und für eine bessere Hygiene hätte dienen können. In Karolina vernahm ich, dass mehr Televisionsapparate als Klosette mit Wasserspühlung vorhanden sind. Die Wohnverhältnisse, die ich in den Südstaaten der U.S.A. besonders unter der farbigen Bevölkerung des öftern angetroffen habe, liessen in mir immer wieder den Gedanken wach werden, dass es doch bestimmt angebracht wäre, einmal der Armut im eigenen Lande durch eine entsprechende Geldspende entgegenzusteuern. Ich habe in Deutschland, Oesterreich oder einem anderen Staate Europas weniger den Eindruck gehabt, dass sich die arme Bevölkerung mit solch unzulänglichen Wohnverhältnissen begnügen muss, wie ich dies vielerorts in den Südstaaten von Amerika beobachten konnte. Gleichwohl aber sind viele Hunderte von Millionen des amerikanischen Kapitals zur Hilfe nach Europa geflossen, von denen bestimmt ein Teil auch gute Verwendung im eigenen Lande gefunden hätten. Sicherlich würden fliessendes Wasser, eine Kanalisation, richtige Toiletten, manchmal sogar nur ein

Stück Seife mehr nützen als der Luxus von Television und Radio. Es ist nicht zu widerlegen, dass viele Krankheiten, vor allem Seuchen, durch Mangel an notwendigen hygienischen Vorkehrungen verschleppt werden.

Auch bei uns in der Schweiz herrscht nicht immer das richtige Gleichgewicht in wichtigen hygienischen Forderungen. Ich habe im Laufe der Zeit viele ältere Leute kennen gelernt, die vor einer Badewanne eine eigenartige Scheu bekundeten, weil sie noch nie in ihrem Leben mit einer solch nützlichen und notwendigen Einrichtung bekannt geworden sind. Manch ein wohl begüterter Mann hätte schon vor Jahren umsichtiger gehandelt, wenn er für sich und seine Familie gesunde, hygienische Wohnverhältnisse eingerichtet hätte, statt mit sichtbarer Genugtuung sämtliche Ersparnisse nur auf die Bank zu tragen. Bestimmt wäre dies für ihn von grösserem Wert gewesen, wenn man bedenkt, dass die Teuerung der heutigen Zeit statt langsam zu versickern, stetig fortschreitet. Gesundes Wohnen mit all den notwendigen Einrichtungen einer modernen Hygiene sollte mit gesunder Ernährung unbedingt Schritt halten können, denn es ist dies zur Wahrung und Hebung unserer Gesundheit gewiss ebenso wichtig und bedeutungsvoll. Was daher zur notwendigen Hygiene für uns finanziell nicht unerschwinglich ist, sollten wir uns anschaffen, bevor wir an unser Bankkonto, an Television, an ein Auto und dergleichen technische Errungenschaften denken. Das Glück unserer Familie hängt von geistiger und körperlicher Gesundheit ab und diese erlangt man durch vernünftige Lebensweise, und zwar nicht nur in der Wahl zweckmässiger Einrichtungen und gesunder Ernährung, sondern vor allem auch in der sorgfältigen Beschaffung geistiger Speise. Televisions- und Radioprogramme wahllos auf sich und seine Kinder bis spät in die Nacht hinein einwirken zu lassen, gehört nicht zur geistigen Hygiene, die für unsere Gesunderhaltung bestimmt von ebenso grosser Bedeutung ist, wie die rein körperliche. Sie sollte bei weiser Einsicht im Gegenteil sogar den ersten Platz in unserem Leben einnehmen.

Die Pflege des Schlafes

Früher wusste man das Wunder des Schlafes zu schätzen, indem man seiner Forderung nachkam. Sobald der letzte Dämmerschein erloschen war, legte man sich so rasch als möglich zur Ruhe, wodurch man der Übermüdung ohne weiteres Vorschub leisten konnte. Das elektrische Licht ermöglicht es uns heute ohne weiteres, den Tag beliebig zu verlängern, sei es, dass man noch arbeiten muss oder sei es, dass man noch etwas Schönes erleben möchte, denn das Leben eilt so rasch dahin und aus Arbeit alleine kann es doch nicht bestehen! So denken viele und merken nicht, dass das Arbeiten dann die grösste Freude und Lust bedeutet, wenn wir genügend ausgeruht und gekräftigt sind. Wohl schöpfen wir wunderbarerweise sehr viel Kraft aus einigen Stunden Schlaf, noch mehr aber wird er uns stärken, wenn wir ihn richtig pflegen, indem wir ihm die notwendige Bedeutung beimessen. Früher hat man dies unwillkürlich ohne grosse Überlegung ganz einfach gewohnheitsmässig beachtet und gewürdigt, indem man frühzeitig zur Ruhe ging, um morgens ebenso frühzeitig wieder sein Tagewerk beginnen zu können. Heute hat sich alles verschoben. Wieviele Kindergärtnerinnen müssen sich heute beklagen, dass manch eines ihrer Schützlinge tagsüber müde und verschlafen ist, weil es wegen dem Fernsehen nicht frühzeitig ins Bett kam! Wenn schon die Erwachsenen den Fehler begehen, sich bis tief in die Nacht hinein vom Fernsehprogramm überwältigen zu lassen, so sollten sie doch wenigstens den Kleinen den notwendigen Schlaf beschaffen. Was brauchen schon die Kinder an all den Vorkommnissen des heutigen Lebens