

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 12

Artikel: Schön oder attraktiv?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554889>

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: 22.02.2026

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

tend ersparen, würden wir uns dazu erziehen, den Lärm nach Möglichkeit zu meiden. Es wäre daher angebracht, uns ruhig nur jene Radiodarbietungen auszuwählen, die wertvoll genug sind, sie anzuhören, statt diesen geräuschvollen Apparat tagsüber ständig laufen zu lassen. Es weist unserseits auf eine innere Leere hin, wenn wir uns auf jede Zeitung, jedes Unterhaltungsblatt stürzen müssen, um deren Inhalt stundenlang zu verschlingen, ohne zuvor ihren Wert zu beurteilen. Wie rasch haben wir jeweils die geistlose Materie, die wir mit soviel Begehren in uns aufnehmen, wieder vergessen! Denken wir stets an den verhältnismässig raschen Verbrauch unserer Tagesreserven, dann lernen wir dadurch wählerisch sein, indem wir nur noch aufnehmen, was wertvoll ist und uns daher nützlich sein kann. Wir dürfen ruhig etwas geizig sein mit der Kraft, die wir verausgeben müssen, weil unsere Sinnesorgane tagsüber unermüdlich tätig sein müssen. Bildlich gesprochen, sollten wir nicht mehr Lampen brennen lassen, als notwendig ist. Es ist nicht günstig gehandelt, wenn am Abend die Batterie stets leer ist. Wir sollten uns neben unseren vielen Pflichten nicht so verhalten, dass wir am Ende des Tages völlig erschöpft sind. Manche Menschen flüchten in lärmende Zerstreuung, um die innere Leere nicht empfinden zu müssen, während andere wiederum begreifen, warum die Ruhe und Stille des Waldes mit seiner Abgeschlossenheit so überaus wohltuend sein kann.

Widersprechende Bedürfnisse

Kürzlich hat der Nebelspalter eine Episode geschildert, die diese beiden Bedürfnisse beleuchtete. Ein Mann äusserte am Meeresstrand seiner Frau gegenüber seinen scheinbar gerechten Unwillen, indem er sagte: «Jetzt hört doch alles auf! Ich schleppe Radio, Tonbandgerät und den Plattenspieler an den Strand

und ausgerechnet jetzt gehst du ins Wasser!» — Es ist tatsächlich eine Krankheit unserer Zeit, dass manche unter uns nicht ohne Lärm leben können, während die anderen diesen als Qual empfinden, so dass sie angewidert flüchten, wenn auf einer stillen Wanderung oder während einem beschaulichen Spaziergang plötzlich die erholungsreiche Ruhe rücksichtslos durch die Darbietungen eines Transistorenradios unterbrochen wird. Ist es nicht schon schlimm genug, wenn uns unsere Mitmenschen die gute Luft durch Rauchen verderben? Muss nun allenthalben, wo sie erscheinen, auch noch der Stille Einhalt geboten werden? Durch Alleinsein und Ruhe kann jemand zu sich selbst kommen, aber niemand sieht sich gerne der Hohlheit und Leere seiner eigenen Seele gegenüber gestellt. Es braucht mehr Anstrengung, diese mit geistigen Werten zu füllen, als sie durch Zerstreuung nicht inne werden zu lassen, was ihr mangelt. Das ist der Grund, weshalb so viele heute die Lampen ihrer Lebensbatterie bis tief in die Nacht hinein brennen lassen. Ob sich diese Belastung auf die Dauer tragen lässt oder nicht, darum bekümmern sich vor allem junge Menschen sehr wenig. Die Ungewissheit der heutigen Weltlage lässt viele gleichgültig werden. Der Alltag muss bieten, was die Zukunft nicht verspricht. Dieser Trugschluss sorgt reichlich dafür, die Mutlosigkeit zu überbrücken und die Lebensbatterie nutzlos leer laufen zu lassen. Selbst wenn die Zukunft nichts Wünschenswertes bringen sollte, stellt sich jener, der seine Lebensbatterie zu Wertvollem verwendet doch günstiger ein, als der andere, der sie auf verderbliche Weise verschleudert. Noch besser handelt allerdings derjenige, der gegen den Strom der Zeit schwimmt, weil er überzeugt ist, dass Gott neu gestalten wird, was der Mensch in seinem Wahn gänzlich zu zerstören droht.

Schön oder attraktiv?

Wenn wir heute ins Leben blicken, das uns umgibt, werden unsere Gefühle sehr

oft eigenartig berührt, ja vielfach verletzt, denn was uns da als Schönheit an-

geboten wird, entspricht nicht mehr dem früher sorgfältig gepflegten Masstab. Nicht, dass alles, was man früher als schön betrachtete, wirklich schön gewesen wäre, aber man besass doch immer noch mehr das Bedürfnis nach etwas natürlich Schönerem. Noch war man von dem Gedanken des Psalmisten durchdrungen, der mit voller Anerkennung sprechen konnte: «Ich preise dich darüber, dass ich auf eine erstaunliche, ausgezeichnete Weise gemacht bin. Wunderbar sind deine Werke und meine Seele weiss es sehr wohl.» Betrachten wir doch nur einmal unsere Hände. Könnten wir ohne sie all unsere vielen Aufgaben erfüllen? Wie hilfreich sie uns in allem beistehen und wieviel Schönes sie zustande bringen können, wissen wir erst, wenn sie durch Verletzung oder Erkrankung ihren Dienst versagen. Heute denkt man weniger an diesen wertvollen Dienst, den uns unsere Hände zu bieten vermögen, als daran, sie übermässig zu pflegen, so dass man sie fast nicht mehr zu gebrauchen wagt. Schöne Hände erzählen nicht nur vom praktischen Nutzen, den sie uns bieten, nicht nur von der ausgezeichneten Weise mit der diese kleine, erstaunliche Arbeitsgemeinschaft von zwei Handflächen und zehn geschickt gegliederten Fingern erdacht und bereitet wurde, sondern auch von dem erhabenen Schönheits- und Kunstsinn des Schöpfers. Selbst eine treue Arbeitshand kann schön sein. Sicher weiss sie von zweckdienlicherem Gebrauch zu berichten als jene, die es nicht bei der üblichen Sauberkeitspflege bewenden lässt, sondern viel mehr daran Gefallen findet, die schützenden, rosafarbenen Fingernägel umzuwandeln, so dass sie oft wie zündrote, harte Krallen aussehen. Erstaunt fragt man sich bei deren Anblick unwillkürlich, ob das noch schön sein soll?

Neue Ansichten und ihre Auswirkungen

So ergeht es uns zwar mit manchem, was grosse Mode geworden ist. Heute kann man sich über die erstaunliche Weise wundern, die Modekünstler und auch

kosmetische Chirurgen anwenden, um aus natürlichen Geschöpfen irgend etwas Fremdartiges erstehen zu lassen, und ist diese Wandlung geglückt, dann bezeichnet man eine solche Modeschöpfung in fachmännischem Ausdruck als attraktiv. Dies entnahm ich dem Gespräch eines bekannten Arztes, der sich mit kosmetischer Chirurgie befasst und eines modernen Kosmetikers. Es ging daraus hervor, dass es früher nur wenig schöne Menschen gegeben habe, die für sich das Vorrecht in Anspruch nehmen konnten, allgemein zu gefallen. Durch die moderne Kosmetik, wenn nötig sogar noch durch die kosmetische Chirurgie kann heute fast jedes Mädchen Gefallen finden, selbst wenn es von Natur aus nicht schön ist, sondern deshalb, weil seine Erscheinung attraktiv gestaltet werden kann. Diese neue Auffassung drängt sich uns wie noch soviel anderes unwillkürlich auf, weil wir ständig davon umgeben sind, und wir müssen uns damit auseinander setzen, ob wir wollen oder nicht, denn besonders die ältere Generation kann nicht jeden Wechsel ohne weiteres gut heissen. Unwillkürlich fragte ich mich, ob wohl der Begriff des Attraktiven in einer gewissen Beziehung mit dem Schlagwort: «Die Verpackung hilft verkaufen», stehe? Das mag vielleicht etwas boshaft klingen. Allerdings arbeitet auch die Natur mit attraktiver Werbung, doch geht diese vom männlichen Geschlechte aus. Die Vögel kleiden sich in bunte Federn, Fische umgeben sich mit duftigen Schleiern, Löwen tragen ihre schönen Mähnen zur Schau, und all diese Äusserlichkeiten dienen als Werbemittel, um im weiblichen Geschöpf nicht nur die Ergänzung zu finden, sondern um das Leben zu erhalten und zu mehren. Kann nun aber durch diese natürlichen Begebenheiten die attraktive Anstrengung der Neuzeit gerechtfertigt werden? Braucht der Mensch nicht mehr als nur eine attraktive Erscheinung, und verbirgt sich nicht gerade in dieser Bemühung, attraktiv zu sein, eine grosse innere Hohlheit und Leere? Einst wurde uns von massgebender Stelle aus ver-

sichert, dass die Lilien des Feldes, die sich nicht mühen und nicht spinnen, schöner gekleidet seien als es Salomon in all seiner Herrlichkeit war. Dies bestätigend sagt auch ein bekanntes Dichterwort: «Alles Grosse und Schöne ist einfacher Art.» Diese einfache Art bürgt viel mehr für Echtheit und Opfersinn, der bestimmt notwendig ist, um die Klippen des heutigen Lebens erfolgreich umfahren zu können. Das Attraktive, das heute als notwendig erachtet wird, entspringt einem gesteigerten Reiz, der sich so sehr übersteigern muss, bis er im völlig Unschönen, ja sogar im abstoßend Hässlichen landet. Darum bekommt man heute soviel Unverdauliches zu Gesicht, unter anderem auch Mädchen in hellfar-

bigen, enganliegenden Tricothosen am hellichten Tag auf verkehrsreicher Strasse mit ungeordnet herabhängenden Haarsträhnen, als kämen sie übernächtigt gerade aus einem ungemütlichen Traum herausgerissen aus dem Bett ins Freie, schamlos, ohne sich zuvor für die Augen der Umwelt angenehm gestaltet zu haben. Solche Widersprüche gebiert unsere moderne Zeit. Aber im Grunde genommen ist dies begreiflich, denn wenn die Maske fällt, fällt mit ihr auch, was sie vortäuschte. Wer daher fürs Leben keine Enttäuschung einheimsen will, hält sich weit besser und erfolgreicher an den Spruch früherer Tage: «Nicht auf das Äussere kommt es an, nur auf den guten Kern.» —

Segensreiches Fasten

Es gibt Menschen, die im Fasten Rekordleistungen von 30–40 Tagen zustande bringen, um damit zu zeigen, wie lange man ohne Nahrung leben kann. Nähere Einzelheiten hierüber werden zwar weder meine Patienten noch die Leser der «Gesundheits-Nachrichten» besonders interessieren. Es ist nämlich eine Tatsache, dass ein kurzes Fasten in regelmässigen Abständen nützlicher für uns ist als einmal im Jahr eine längere Fastenzeit. Vorteilhaft ist es beispielsweise für uns, wenn wir jede Woche einmal einen Fasttag einschalten. Jeder Mensch hat heute seine Ferien nötig und jede Woche sollte er einen Tag ausspannen können. Nur vom Magen, vom Darm und den anderen inneren Organen verlangt man, dass sie Tag und Nacht, jahraus, jahrein ohne Unterbruch arbeiten sollen. Bei einiger Überlegung sollte es uns allerdings einleuchten, dass auch sie ein Anrecht auf eine gewisse Entspannung haben.

Wie nützlich ein zeitweiliges Fasten für unsere geistige Aufnahmefähigkeit und unsere Gesundheit ist, haben etliche Religionsgründer erkannt, weshalb einige Religionen bei der Aufstellung ihrer Forderungen auch Fastentage und Zeiten der Enthaltensamkeit eingebaut haben. Unter der religiösen Flagge war auf diesem Gebiet sicherlich am ehesten etwas zu er-

reichen. Heute sind diese Bräuche zwar nur noch in einer verkümmerten Form erhalten geblieben. Es ist daher angebracht, den Gedanken eines wöchentlichen Fasttages vom gesundheitlichen Gesichtspunkt entschieden aufzunehmen. Die sorgfältige Zubereitung von Frucht- und Gemüsesäften fordert zwar auch Zeit und Mühe, aber es ist einmal eine gewisse Abwechslung für die Hausfrau und zudem bewirkt ein solcher Safttag oft grössere Wunder als ein teurer Aufenthalt in einem Badeort oder einer Kuranstalt. Dort mögen zwar Wasser und Luft Erfolge zeitigen, aber die mastige, falsche Ernährung kann sie auch wieder verderben.

Willkommene Vorteile

Ein Saftfasttag ermöglicht es der Leber aufzuräumen. Die Niere wird dadurch mit rückständigen Harnsäureablagerungen fertig werden können. Der Darm beginnt in den Dickdarmschlingen Ordnung zu schaffen und alte, verhockte Stoffwechselmassen auszuschleiden. Die überschüssigen basischen Stoffe verbinden sich mit lästig werdenden Säuren, so dass sie als harnsaure Salze durch den Urin weggeschafft werden können, was eine vermehrte Ausscheidung von Stoffwechselschlacken zur Folge hat.