

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Die Quittung der Natur  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969141>

#### **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:** 08.02.2026

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

## Die Quittung der Natur

Er war einmal ein junger, kräftiger Sportler, der als guter Bergsteiger und sogar als eine gewisse Skigrösse von sich reden machte. Jetzt kam er als gereifter Mann in unsere Sprechstunde und hatte sehr Mühe, die Anhöhe zu uns hinaufzusteigen. Durch Überanstrengung beim Sport hatte er sich schon in jungen Jahren eine Herzerweiterung zugezogen. Jeder Sportler sollte den Leistungen, die er sich auferlegt, kraftmässig gewachsen sein, und nicht glauben, seine Tüchtigkeit überbrücke die gesundheitliche Gefahr, der er sich aussetzt, wenn er sich Aufgaben zumutet, die seine Kräfte übersteigen, statt sich zuvor durch ein langsames, stetiges Training dafür zu stärken und zu stählen. Wer eine Leistung von sich erzwingt, indem er durch Überanstrengung sein Können zu steigern sucht, muss sich nicht darüber wundern, wenn ihm die Natur eine sehr unliebsame Quittung vorlegt, denn ein Herzinfarkt kann, wie in dem erwähnten Falle, die Folge sein. Wohl kann bei guter Konstitution ein solcher Schaden wieder verwachsen, aber gleichwohl nicht verhindern, dass sich in den Sechzigerjahren Beschwerden melden, die das Leben unliebsam belasten. Mit guten Naturmitteln kann man zwar einiges wieder verbessern, aber alle Folgen der in der Jugend begangenen Fehler lassen sich nicht mehr beseitigen. Es wäre also klüger, nicht mehr auszugeben, als was man besitzt, im Gegenteil, auf eine gewisse Reserve bedacht zu sein. Da man durch fleissiges, aber vernünftiges Schullen sein Können genügend steigern kann, ohne Gefahr zu laufen, sich gesundheitlich zu schädigen, ist ehrgeiziges Forcieren weder zu entschuldigen noch zu verantworten.

### Eine anschauliche Liste

Es gibt noch andere, unbedachte Fehler, die unliebsame Folgen mit sich bringen. So kann sich einer einen Muskel- und Bänderriss zuziehen, wenn er beim Skifahren nicht darauf achtet, sich zuerst

warmzulaufen, bevor er sich grosser Kälte aussetzt. Diese Vorsichtsmassnahme wird heute aber meist nicht mehr beachtet, weil der Skilift oder die Bahn die Mühe des erwärmenden Aufstieges ersparen. Vom langen Warten durchfroren, sind Muskeln und Bänder dann der Kälte beim Skifahren nicht gewachsen und der Riss, den man sich dadurch zuziehen kann, mag sich noch nach Jahren als Wetterzeichen geltend machen, verbunden mit Muskelrheuma, was bestimmt nicht angenehm ist.

Nicht nur auf dem sportlichen Gebiet können wir uns gegen unser gesundheitliches Wohl verstossen, noch soviel andere Fehler veranlassen die Natur, uns eine unliebsame Quittung vorzulegen. Wer sehr heiss und scharf isst, kann mit Magengeschwüren rechnen. Manche huldigen der Mode so sehr, dass sie lieber frieren, um der schlanken Linie gerecht zu werden, statt den Bedürfnissen des Körpers Rechnung zu tragen und sich warm genug anzuziehen. Die Folgen von solcher Kurzsichtigkeit sind Gefässschädigungen.

Pflegt man in jungen Jahren die Genusssucht so sehr, dass man sich dieserhalb des Schlafes beraubt, indem man immer spät zu Bett geht oder gar Nächte hindurch verschiedenen Festlichkeiten frönt, dann muss man sich nicht wundern, wenn in späteren Jahren die Nerven versagen, und nicht erstaunt sein, wenn sich der Schlaf nur noch sehr schwer finden lässt. Man kann sich allerdings auch durch zu starken Arbeitseinsatz die gleich schwierige Lage zuziehen, denn wenn wir von unserer Leistungsfähigkeit anhaltend zuviel fordern, werden wir notgedrungen Raubbau betreiben müssen, was sich im Alter rächen wird, auch wenn die Absichten noch so gut sein mochten. Das Masshalten ist eine Forderung der Natur, und zwar auf allen Gebieten. Wer daher glaubt, genügend trinkfest zu sein, weil er nicht rasch betrunken ist, mag sich schwer täuschen, denn er mutet sich

durch diesen scheinbaren Vorzug bedenkenlos zuviel zu. Als Folge stellen sich stetige Störungen in der Leber und der Niere ein. Trinkfestigkeit hindert den Alkohol nicht, Schädigungen auszulösen, auch wenn diese erst später zur Auswirkung gelangen. Sehr bedenklich ist auch die Gleichgültigkeit, mit der leidenschaftliche Zigarettenraucher Warnungen begegnen. Im Gegenteil, sie spotten meist nur darüber, wenn man sie auf die schlimmen Folgen ihrer Leidenschaft aufmerksam macht. Wer immer aber den Leidensweg verfolgen kann, den der Kehlkopfkrebs seinem Opfer auferlegt, wird einen erschütternden Eindruck empfangen. Bedrückend war für mich der Anblick eines Patienten aus Zürich, der nach der Operation seines Kehlkopfkrebses fast nicht mehr verständlich reden konnte. Es war bemühend, ihm in den Hals zu schauen. Auch er war ein leidenschaftlicher Zigarettenraucher gewesen. Erst sein qualvolles Leiden hatte ihn eines Besseren belehrt, und er war sich bewusst, dass er als Nichtraucher nie in diese schlimme Lage gekommen wäre.

### Weitere Beispiele

Aber die Liste jener, die in ihrer Jugendzeit nicht geschickt handelten, ist mit den bereits erwähnten Hinweisen noch keineswegs erschöpft. Nur zu oft trifft man Menschen an, die sich über ihre Gicht und Rheumaschmerzen beklagen. Forscht man nach, dann erfährt man, dass sie als jung nicht darauf geachtet hatten, stets für warme Füsse zu sorgen. Ohne Holzrost standen sie auf dem Zementboden der Waschküche, in der Metzgerei, im Milch-

geschäft oder in einem andern gewerblichen Raum, Tag für Tag, ohne die gesundheitlichen Folgen für später zu bedenken. Andere wieder versäumten es als Schweißer, die notwendigen Schutzmassnahmen zu berücksichtigen, sind aber gleichwohl darüber erstaunt, wenn später Impotenz als Folge von Strahlenschäden in Erscheinung tritt. Auch Röntgenenschwestern und Ärzte vergessen in jungen Jahren oft, die entsprechenden Schutzmassnahmen einzuhalten, später aber sind sie mit einem Röntgenkrebs leidvoll behaftet. Wenn auch der Eifer im Berufsleben auf einer gewissen Arbeitsethik beruhen mag, kann doch die Natur deshalb die Fehler nicht milder beurteilen. Sie stellt ihre Rechnung, ohne die Beweggründe zu berücksichtigen. Immerhin wird der Ehrbare die Folgen seiner Ungeschicklichkeit weniger belastend empfinden, hat er doch eine gewisse Genugtuung daran, sein Leben immerhin für den Fleiss eingesetzt zu haben. Schlimmer aber rechnet die Natur mit jenen ab, die ausschweifend gelebt haben, die im Essen und Trinken, in Vergnügungen und sexuellen Genüssen schwelgten, ohne daran zu denken, dass sich eine solche Einstellung bitter rächen könne.

Wer sich in den Jahren der Jugendkraft auf irgendeine Weise zuviel verausgabte, wird dafür auf der Passivseite seines Lebenskontos eine Eintragung vorfinden, die er zwar nicht immer sogleich, wohl meist aber in späteren Jahren zur Kenntnis nehmen muss, weil die Natur den Ausgleich einziehen wird.

## Die Heilkraft der Meerbäder

Schon kommt die Zeit heran, in der wir unsere Reisepläne zu schmieden beginnen, denn mit der wachsenden Wärme fängt auch unser Herz unwillkürlich an, sich nach dem ewigen Gesang der Wellen zu sehnen. Unvergesslich ist ihr Spiel, ihr ständiger Anprall gegen die unbeweglichen Felsen und ihr schäumendes, rol-

lendes Verlaufen im Sande. Trotz dem machtvollen Ungetüm, mit dem sie herbeieilen und wieder verschwinden, vermögen sie eine angenehme, nervenberuhigende Wirkung auf uns auszulösen. Wir werden nicht satt davon, ihnen zuzuschauen. Gelassen ruhen wir aus, ohne