

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 3

Artikel: Pensionierung als Todesursache
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552026>

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: 24.02.2026

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

Pensionierung als Todesursache

Irgendwo habe ich in einem Katalog über wissenschaftliche Literatur obigen Titel entdeckt. Es handelte sich dabei um den Titel eines Buches, das ein Arzt verfasst hat. Da ich im Katalog nur die Empfehlung dieses Werkes vorfand, kann ich natürlich nicht wissen, was uns der Verfasser über dieses Thema zu berichten hat. Da ich aber in meiner Praxis Jahre hindurch Gelegenheit hatte, gerade über diese Angelegenheit Erfahrungen zu sammeln, begann ich über diese eifrig nachzudenken.

In Gedanken sah ich vor allem einen meiner Bekannten vor mir auftauchen. Von Beruf war er Lokomotivführer bei der SBB. Noch steht er lebhaft in meiner Erinnerung, und zwar als kraftstrotzender Mann, der in seinem Leben nie krank gewesen war. Sein Beruf hatte von ihm immer genaue Pünktlichkeit gefordert. Als er nun pensioniert werden sollte, freute er sich sehr darauf, das Leben einmal in Ruhe geniessen zu können. Vor allem schien ihn der Gedanke zu beglücken, Zeit zu haben, um beliebig lang hinter dem guten Essen und Trinken sitzen zu können. Kein Gedanke an die Pflicht würde ihn in Zukunft mehr bedrängen und gewaltsam aus der Entspannungspause herausholen. Auch für seine Freunde am Stammtisch fand er nun genügend Zeit, und er genoss all diese Vorzüge mit dankbarer Wertschätzung und in vollen Zügen. Aber so, wie ich mich erinnere, konnte er sich dieses sorglosen Lebens nur ungefähr 2 Jahre erfreuen, denn unerwartet änderte sich die Sachlage. Es gab plötzlich wie ein Knallen im Gehirn, da ein Gefäss platzte. Dadurch wurde die Pensionskasse der Pflicht enthoben, weitere Beiträge auszubezahlen. Das war allerdings überraschend für sie.

Wie aber kam die rasche Wendung zu stande? Nun, als langjähriger Lokomotivführer, der damals seine Maschine noch mit Dampf fahren musste, hätte er sich gegenüber nur ein wenig berufsmässig denken sollen, und schon wäre ihm geholfen gewesen. Aus Erfahrung wusste

er doch, dass er seine Dampfmaschine nur richtig aufheizen durfte, wenn sie arbeitete, weil sie sonst die Ventile hätte heraushauen können. Bei sich vergass er, an diese weise Regel zu denken. Er trank und ass nach Herzenslust ohne irgendwelche Arbeitsleistung. Das wurde ihm zum Verhängnis, denn sein Körper konnte das, was er ihn unbedacht geniessen liess, nicht verarbeiten, es war zuviel für ihn.

Ahnliche Erfahrungen habe ich schon bei vielen Menschen beobachten können, und zwar besonders bei solchen, die eigentlich sehr gesund waren. Es scheint vielen nicht klar zu sein, dass man seinen Lebensrhythmus nicht plötzlich ändern kann, ohne dadurch unberechenbare Folgen in Kauf nehmen zu müssen. Aber nicht alle sind in der Hinsicht unbesonnen. Ich habe Churchills Landhaus in Kent kennengelernt. Er war damals schon sehr betagt, aber ich weiss von ihm, dass er seine geistige Wirksamkeit zeitweise wohlweislich gerne unterbrach, um für sein Kaminfeuer Kleinholz zu spalten. Wohl niemand, der ihn dabei beobachten konnte, mochte angenommen haben, es fehle ihm am nötigen Geld, um zugerichtetes Holz einkaufen zu können. Er selbst war sich voll bewusst, dass er sich diesen Luxus nicht zu leisten gedachte, weil er sich dadurch die notwendige Bewegung verschaffen konnte, denn er brauchte diese neben seiner geistigen Anspannung, und zwar in reichlichem Masse. Das erhielt ihm seine Lebensgeister wach und seinen körperlichen Zustand in Ordnung. Gerade, wenn wir älter werden, müssen wir darauf bedacht sein, die Maschine unseres Körpers genügend in Bewegung zu halten. Dabei werden wir allerdings etwas mässiger vorgehen als in früheren Jahren. Ebenso wird es uns folgerichtig klar sein, dass wir mit der Nahrungszufuhr ebenfalls mässiger vorgehen müssen, denn wir brauchen nicht mehr so viel Heizmaterial wie früher, um beim Bilde der Maschine zu bleiben, denn diese veranschaulicht

trefflich, warum es bei kleinerer Arbeitsleistung nicht notwendig, ja sogar eher gefährlich ist, zuviel einzuheizen. Wenn

daher die Pensionierung nicht zu unserer Todesursache werden soll, müssen wir uns frühzeitig im Masshalten üben.

Verkehrte Essgewohnheiten und ihre Folgen

Vielleicht weiss man über verkehrte Essgewohnheiten am besten Bescheid, wenn man einmal Gelegenheit hatte, die verschiedenen Gäste eines Erstklasshotels zu beobachten. In der Schweiz müssen wir nicht unbedingt im besten Hotel wohnen, um gut versorgt zu sein, wohl aber in den meisten Ländern, in die uns die heutige Reiselust führen mag. In der Regel beanspruchen dort auch die einheimischen Gäste, die ihre Ferien in einem solchen Hotel verbringen wollen, nebst all seinen Vorzügen, die es bietet, auch mancherlei kulinarische Genüsse. Da das Geheimnis jedoch im Masshalten liegt, stellt sich meist nicht das wünschenswerte Ergebnis ein. Es verhält sich in der Hinsicht ungefähr gleich wie zu Festzeiten, denn auch während solcher Tage glaubt man in der Regel, seinem Verdauungssystem Unglaubliches zumuten zu können. Da nun aber, wie sich der bekannte Ernährungstherapeut Dr. von Borosini einmal geäusserst hat, unser Magen kein Vergnügungslokal ist, melden sich als Folge sehr oft Störungen und Erkrankungen, die vollauf beweisen, dass unsere Ernährungsweise verkehrt war.

So kann es uns auch zur Ferienzeit ergehen. Wohl mag uns ein sehr schön gelegener, stattlicher Hotelbau mit all seinen Vorzügen zur Verfügung stehen. Im lauschigen Garten, umgeben von prächtigen Pinien, können wir dicht beim Meerestrand ausgiebige Ruhe pflegen. Stundenlang mögen wir uns an dem unermüdlichen Spiel der Meereswellen erfreuen, ihrem Gesang lauschen und die heranstürmende Brandung bewundern. Der würzige Duft, den die Pinien ausströmen, die jodhaltige Meeresluft und die Gelassenheit, in der wir uns angenehm entspannen können, sind vorteilhafte Voraussetzungen, die eine erholungsreiche Ferienzeit gewährleisten. Auch das regelmässige Meerbad, das gelegentliche, leich-

te Sonnenbaden bei spielerischer Bewegung, das Luftbad im Halbschatten, all dies fördert unser Wohlbefinden.

Die Ernährungsfrage

Alles wäre wohl in bester Ordnung für unsere Gesundheit, wenn nur die Ernährung gleichzeitig ebenfalls eine natürliche Lösung finden würde. Aber gerade da hapert es bedenklich an solchen Orten, was jedoch nicht sagen will, dass man sich nicht auch im Erstklasshotel gesund und vernünftig ernähren könnte. Diese Möglichkeit hängt jedoch von einem schwierigen Wenn ab. Wenn wir uns nämlich beherrschen können, was nicht jedem leicht fallen mag, dann können wir auch masshalten. Wir werden alsdann ganz einfach aus der Vielfalt das wählen, was uns bekömmlich ist und unserem Zustand entspricht. Wer hingegen dem üblichen Spruch: «Lieber den Bauch verrenken, als dem Wirte etwas schenken», Folge leistet, muss sich nicht wundern, wenn er dadurch aus dem gesundheitlichen Gleichgewicht gerät. Vielleicht beginnt ein solcher morgens schon mit dem Frühstück nach englischer Art, also mit geräuchertem Speck, Schinken, Fisch oder Eier. Auch bei den anderen Mahlzeiten greift er tüchtig zu. Vielerorts fällt die Hauptmahlzeit auf den Abend oder vielmehr auf die Nacht, denn je nach den Sitten und Gewohnheiten, die in einem Lande üblich sind, kann man von sieben Uhr an oder auch erst bedeutend später Nachessen. Wer nun aus Rücksicht auf einen guten Schlaf etwas Leichtes vorzieht, findet kaum irgend welches Verständnis, besteht doch bereits das Voessen aus vier besonderen Möglichkeiten. Entweder wählt man Fruchtsäfte oder Früchte, Suppe oder Pastete, vielleicht auch Toast mit Seafood. Nachher folgt irgendeine Fischspeise, Muscheln oder sonst eine Eiweissnahrung. Der weitere Gang besteht wie-