

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 27 (1970)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Maschinenschreiben, eine Schwerarbeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969579>

#### **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:** 29.12.2025

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

dass sie im Gebirge bei Eis und Schnee zeitweise ebenso stark sein kann. Es ist bei Eingeborenen sonst nicht üblich, sich an der Sonne braten zu lassen. Beim Fischen oder bei sonstigen Arbeiten sind sie ständig in Bewegung, so dass die Sonne immer wieder andere Körperteile bestrahlt, was verhindert, dass sie Schaden anrichten kann.

### Sich belehren lassen

Es ist bestimmt weise und angebracht, aus Erfahrung zu lernen. Sonnenbestrahlungen müssen je nach der Empfindlichkeit des Körpers vorsorglich dosiert werden, um Verbrennungen und innere Schädigungen wenn möglich zu vermeiden. Besonders junge Leute setzen sich diesbezüglich oft gedankenlos und leichtfertig über allfällige Gefahren hinweg, und die Folgen sind oft bedenkliche Schädigun-

gen. Im Jungfraugebiet hatte ich einmal einem jungen Basler in der Konkordia-hütte beizustehen, da er als Folge eines Sonnenbrandes die Nacht hindurch dem hohen Fieber fast erlag. Ohne Beistand wäre er womöglich daran gestorben. Zum Glück verfügte ich über die notwendige Erfahrung, auch hatte ich Heilmittel bei mir, die mir halfen, den Erkrankten, der bereits von Delirien erfasst worden war, durchzubringen. Ich hatte ihn tags zuvor zwar ernstlich davor gewarnt, sich auf der Hochebene der prallen Sonnenbestrahlung auszusetzen. Gleichwohl missachtete er meine Ratschläge, und das Sonnenbad wurde ihm zum bedenklichen Verhängnis. Nur wer lernt, die Wirkung der Sonnenstrahlen weise abzustimmen, ist in der Lage, den wirklichen Nutzen, den sie uns zu bieten vermögen, auch richtig auszuwerten.

## Maschinenschreiben, eine Schwerarbeit

Wer glaubt es, dass Maschinenschreiben eine Schwerarbeit sein soll? Kürzlich berichtete eine amerikanische Zeitschrift über Testversuche, die gezeigt haben, dass eine Korrespondentin den gleichen Kraftverbrauch zu verzeichnen hat wie ein Schwerarbeiter. Aus diesem Grunde schlussfolgerte der Verfasser des erwähnten Artikels, dass Schreibmaschinenschreiben eine Schwerarbeit sei. Wir möchten diese Behauptung ein wenig näher untersuchen und beobachten zu diesem Zweck etwa 20 Korrespondentinnen einer grösseren Firma bei ihrer Arbeit. Auch ohne Testgerät können wir dabei feststellen, dass im Kraftverbrauch der einzelnen Schreiberinnen mehr oder weniger grosse Verschiedenheiten bestehen. Das gut eingübte Zehnfingersystem ist bestimmt für alle eine grosse Erleichterung. Dennoch können wir feststellen, dass die einen bei ihrer Arbeit entspannt sind, während andere schon allein durch den Gesichtsausdruck und die Körperhaltung verraten, wie verkrampt sie arbeiten. Sicher verbrauchen sie dieserhalb mehr Kraft als

jene, die sehr beschwingt zu sein scheinen.

### Bedingte Richtigkeit

Diese Beobachtung zeigt uns, dass der erwähnte Test nur bedingt richtig sein kann, denn das Ergebnis hängt stark von der Testperson und der Art, wie sie arbeitet, ab. Es ist indes nicht abzustreiten, dass die Schreibmaschinenarbeit, wie noch manch andere Bürotätigkeit auch einer Schwerarbeit gleichkommen mag. Dabei ist aber auch noch zu erwägen, ob sich die Arbeitsräume in der Stadt oder auf dem Lande befinden, ob gute Luft zur Verfügung steht oder ob man mitten im Industriegebiet die verschiedensten Gase einatmen und zusätzlich den Verkehrslärm als vermehrten Kraftverbrauch in Betracht ziehen muss. Gesunde, starke Personen mögen all diesen Belastungen besser gewachsen sein als jene, die ohnedies schon stark verkrampt sind. Wenn der Gesundheitszustand zu wünschen übrig lässt, muss man sich auch weit mehr anstrengen, um eine Arbeit bewältigen.

tigen zu können. Unwillkürlich vernachlässigt jemand, der auf diese Weise beteiligt ist, auch seine Atmung, und doch ist diese notwendig, um weniger rasch ermüden zu müssen. Es ist auch ein grosser Unterschied, ob wir eine Arbeit mit Freude und daher mit dem nötigen Schwung und mit Begeisterung verrichten können oder ob wir sie um des Verdienstes willen nur gezwungenermassen ausführen.

Da die Voraussetzungen solcher Teste sehr verschieden sein können, ist auch das Ergebnis der Prüfungen verschieden. Die Anstrengung, die das Maschinen-schreiben oder andere Büroarbeiten erfordern, kann unter Umständen gesamthaft gesehen grösser sein als bei einem Schwer-

arbeiter, der sich im Garten, auf dem Feld oder im Wald an frischer Luft mit reichlicher Bewegung betätigen kann. Dem ist so, weil die Tätigkeit im Büro einen einseitigen Kraftverbrauch darstellt. Zudem wirkt sich die mangelhafte Sauerstoffaufnahme infolge ungenügender Atmung ungünstig aus. Abhilfe verschafft in solchem Falle regelmässige Morgengymnastik, ferner ein Marsch nach Feierabend und Bewegung im Freien während des Wochenendes. Die einseitige Körperbeanspruchung wird dadurch am ehesten ausgeglichen, denn die Muskeln erhalten auf diese Weise ein natürliches Training, der Sauerstoffmangel verschwindet und mit ihm auch die Übermüdung und Verkrampfung.

## Wurmkrankheiten durch verschiedene Egel

Es gibt bekanntlich einen Leber- und Lungenegel nebst verschiedenen Darmegeln. Während meines Aufenthaltes auf der Südseeinsel Morea vergaß ich völlig, wie gefährlich es ist, rohe Fische zu essen. Sie wurden einfach jedem Gast serviert und waren so gut zubereitet, dass sie auch mir schmeckten. Erst nachher kam mir in den Sinn, dass man sich durch den Genuss roher Fische den gefährlichen Leberegel zuziehen kann. Zum Glück hatte jedoch diese Unbesonnenheit keine schlimmen Folgen für mich.

### Leberegel, *Clonorchis sinensis*

In Hongkong wie auch in ganz Südchina bereiten die Chinesen rohe Fischsalate zu, die so ausgezeichnet schmecken, dass ihnen sehr zugesprochen wird, und jedenfalls mag dies mit ein Grund sein, warum ungefähr 40 Prozent der Bevölkerung mit Leberegeln infiziert sind. Es handelt sich dabei um einen flachen, lanzettförmigen Saugwurm, der 1 bis  $1\frac{1}{2}$  cm lang und  $\frac{1}{2}$  cm breit ist. Er kann in den Gallengängen, den Pankreasgängen oder in der Leber 20 bis 25 Jahre leben, was man bei ausgewanderten Chinesen feststellen konnte. Man findet diese Egelart ausser

in Südchina auch in Formosa, Korea und Japan.

Wenn sich im Stuhl keine *Clonorchis*-Eier vorfinden, ist die Diagnose erschwert, da sich verschiedene Folgen der Wurmkrankung auch bei anderen Wurmarten gleicherweise feststellen lassen, so Darmstörungen, Appetitlosigkeit, Eosinophilie, eine Form der Blutarmut, ferner leichte Gelbsucht und Abmagerung.

Die Therapie ist schwierig, da bis heute noch kein zuverlässig wirkendes Mittel gefunden werden konnte. Da auf diese Weise das Heilen sehr erschwert ist, sollte man unbedingt das Vorbeugen in Betracht ziehen. Man kann mit Resochin- und Antimonpräparaten wie Fuadin oder Gentianaviolet in etlichen Fällen die Ausscheidung der Eier verhindern. Dies beweist jedoch keineswegs, dass die Egel dadurch getötet worden sind. Den gleichen Erfolg kann man auch mit massiven Dosen eines Papayapräparates wie Papaya-force erreichen. Auch die regelmässige Einnahme des schwarzen Papayasamens, nach jeder Mahlzeit 20 bis 30 Stück, ist empfehlenswert, da die Anwendung von Papaya harmlos ist, was man der vorgängigen Methode nicht zusprechen kann.