

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 5

Artikel: Masshalten
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552343>

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: 13.01.2026

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

konnte man feststellen, dass einige auf solche Einflüsse viel stärker ansprechen, wenn sie Kleider aus Kunststoff tragen. Auch Giftrückstände von Insektiziden und Konservierungsmitteln, die an der Nahrung haften, helfen mit bei der Entwicklung dieser modernen Krankheit, der die Ärzte oft so ratlos gegenüberstehen wie die Patienten selbst. Es ist gar nicht leicht herauszufinden, was man dagegen unternehmen kann. Bestimmt ist eine natürliche Ernährung mit viel Frischkost sehr gut. Aber woher soll jener, der nicht Selbstversorger ist, jeweils biologisch ge-

zogenes Gemüse beziehen? Ich vernahm zwar, dass in Zürich ein Geschäft eröffnet worden sei, das nur naturreine Gemüse und Früchte feilbiete. Solche Betriebe sollte man überall den Reformhäusern angliedern. Damit wäre für alle, die Wertschätzung dafür haben, eines der vielen Übel beseitigt. Was die Luftverschlechterung und andere Zivilisationsübel anbetrifft, wäre es Aufgabe der Regierungen, für Abhilfe zu sorgen, wenn sie verhindern wollen, dass die Erbmasse mit jeder Generation schwächer und die Menschen immer mehr verweichlicht werden.

Masshalten

Es braucht oft viel Kraft, Selbstbeherrschung und Vernunft, um im geeigneten Augenblick einzusehen, dass das bedeutungsvolle Wort «genug» am Platze ist. Besonders schwer mag das sein, wenn es sich um eine Angelegenheit handelt, die uns beträchtliches Vergnügen bereitet. Aber gleichwohl wird es sich für uns zum Guten auswirken, wenn wir in irgendeiner Angelegenheit zur rechten Zeit aufzuhören vermögen, also masszuhalten wissen.

Vorteile beim Sport

Wieviele Unfälle könnten beim Sport vermieden werden, wenn wir Vernunft und Besonnenheit auf uns einwirken lassen. Warum das Alarmzeichen der Ermüdung missachten, nur weil wir unsere Leidenschaft nicht bezähmen können? Wie unglückselig kann sich aber eine nochmalige Abfahrt auswirken, trotzdem wir für weitere Anstrengungen bereits zu müde sind! Erst, wenn uns am eisigen Steilhang beim Stemmen die Beine versagen, merken wir, wie sehr sich eine solche Unachtsamkeit rächen kann. Wenn wir beim Abrutschen mit einigen Schürfungen davonkommen, haben wir immerhin noch Glück, denn wie leicht könnten wir uns als Folge einer Muskelquetschung, einen Bänderriss oder gar einen Beinbruch zuziehen! Einer Österreicherin, die sich kürzlich auf diese Wei-

se in einer bedrängten Lage sah, konnte ich zu einem Eiweiss-Kampfer-Verband raten, als sich am Abend grosse Schmerzen einstellten. Sie war sehr froh darüber, da diese Behandlung schmerzlindernd ist und anderntags sogar wieder zur Gehfähigkeit verhelfen kann. Das Verhüten von Unfällen ist indes bestimmt besser als das nachherige Heilen, und durch Masshalten gelingt dies beim Sport sicher am besten.

Gesundheitliche Erwägungen

Aber nicht nur der Sport, sondern auch gemütliches Gesellschaftsleben veranlasst oft zum Umgehen des Masshaltens. Dies konnte ich vor geraumer Zeit sogar in Gemeinschaft mit hervorragenden Wissenschaftlern beobachten. Trotz anregenden, interessanten Gesprächen, die die Zeit zur Genüge verkürzten, begnügten sich die Anwesenden keineswegs damit. Bedenkenlos leerten sie Flasche um Flasche und rauchten am laufenden Band, so dass sie am glimmenden Stummel die neue Zigarette anzünden konnten und sich dadurch jeweils Streichhölzer ersparten. Ich war in der Hinsicht in diesem Kreise natürlich ein Aussenseiter, der sich als stiller Beobachter seine eigenen Gedanken machen konnte. Selbst die ältere Generation schien sich diese Angelegenheit durch all die Jahre hindurch zur Gewohnheit gemacht zu haben,

so dass tatsächlich keiner der Anwesenden, mochte er noch so geschult sein, das Masshalten auch nur für sich im Stillen erwog. Ich aber überlegte mir die Gefahr, in die ein solcher Körper als wertvolles Gefäss eines noch wertvolleren Geistes dadurch versetzt wurde, nur weil eben dieses Masshalten keine Beachtung fand. Leider stellt sich durch solche Unbedachtsamkeit der unerwartete Zusammenbruch nur allzuoft und allzufrüh ein, so dass das wertvolle, durch viel Mühe und Erfahrung gesammelte Wissen alsdann niemandem mehr dienen kann.

Bei allen möglichen Gelegenheiten können wir dem Segen des Masshaltens, aber auch den schlimmen Folgen der Unmässigkeit begegnen. So erinnere ich mich noch lebhaft an eine diesbezügliche Begebenheit in Kenja. Eines Abends hatte ich nämlich Bekannte aus Nairobi zum Essen in ein Chinesenrestaurant eingeladen. Da eine der Frauen chinesische Nahrung sehr liebte, hatte sie nun hier Gelegenheit, sich gründlich sattzusessen, denn wirtschaftlich war sie selbst nicht in der Lage, sich oft eine solche Möglichkeit zu verschaffen. Da die Chinesen in der Regel grosse Portionen geben, konnte sie sich daran bereits gütlich tun, doch sie merkte nicht, dass das für sie völlig genügte, denn sie ass auch noch den Rest unserer Portionen auf, und das war entschieden zuviel für sie, denn sie fühlte sich sehr bald äusserst elend. Hätte sie Masshalten können, wäre dieses bedauerliche Nachspiel nicht in Erscheinung getreten. Aber eben, wer sich nicht zu beherrschen weiß, hat mit dem Nachsehen zu rechnen.

Wenn Frauen über eine stete Gewichtszunahme zu jammern haben, ist dieser

Umstand nicht immer auf eine mangelhafte Drüsentätigkeit zurückzuführen, denn in den meisten Fällen fehlt es am Masshalten beim Essen. Dabei ist besonders das Bedürfnis nach Süßigkeiten zu gross, so dass es allzuschwer erscheint, sich ihrer zu enthalten, obwohl sie die Gewichtszunahme wesentlich unterstützen. In solchem Falle sollte man wenigstens zu süßen Früchten, vormerklich zu natureinen Trockenfrüchten, Zuflucht nehmen, denn sie sättigen rasch und haben nicht die gleiche Wirkung wie künstliche Süßigkeiten.

Masshalten als Lebensregel

So sollte man stets darauf bedacht sein, sich im Masshalten zu erziehen, was uns selbst in alten Tagen noch zugute kommen kann. Bei der Arbeit wie beim Vergnügen, beim Essen und Trinken, ja sogar bei Heilanwendungen kann man sich durch Masshalten vor vielen Unannehmlichkeiten bewahren. So ist auch beim Sonnen- und Meerbaden eine gewisse Zurückhaltung geboten, wenn man sich nicht gefährden will, denn alles, was in der Hinsicht zuviel ist, kann uns schädigen. Wenn die Selbstbeherrschung nur so leicht wäre, dann könnten wir vielen Leiden entgehen! Aber besonders heute lässt man sich lieber über Gefahren hinwegtäuschen, sonst stünde es besser mit unseren allgemeinen Lebensaussichten. Für viele ist der Rat des Masshaltens ein lästiger Gesang, möchten sie doch in vollen Zügen ohne Einschränkung geniessen, und so verrammeln sie sich den Weg zu gesundem Glück, der nur auf dem Pfad des Masshaltens erreicht werden kann.

Sehnsucht nach den Tropen

Es ist eigenartig, dass viele Bewohner der gemässigten Zone ein starkes Verlangen nach den Tropen in sich verspüren. Entspringt dieses wohl dem Interesse an den dortigen Verhältnissen, oder ist es ein Fluchtversuch, um aus dem Kreise schein-

bar engherziger Verbote und Verordnungen in grosszügigere Freiheit gelangen zu können? Es mag auch sein, dass sich jemand die Tropen in landschaftlichem Zauber ausmalt, dass er Einsamkeit und Zurückgezogenheit sucht oder vielleicht um-