

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Vor dem Siegeszug der Technik und der Chemie  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554651>

#### 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>**

Scheinwerfer, der Scheibenwischer und der Radio gleichzeitig eingeschaltet sind. Beansprucht man aber eine Batterie derart aufs höchste, ohne sie wieder aufzuladen, dann ist ihre Leistungsreserve schnell verbraucht. Das gilt auch für unser Wohlergehen. Wenn wir uns ununterbrochen anstrengen, so dass wir gänzlich erschöpft sind, wird höchstens ein guter Schlaf den Raubbau bis zum Morgen wieder aufholen. Der Feierabend alleine wird für uns kaum erholsam sein. Auch während des Wochenendes können wir unsere Erschöpfung nicht abstreifen und nicht einmal die Ferien werden uns genügen, wenn wir uns nicht angewöhnen, tagsüber regelmässig kurze Zeit zu entspannen. Man mag denken, das reiche nicht aus, und doch hilft es, sich nicht gänzlich zu erschöpfen. Dies ist sehr vorteilhaft, denn man bleibt auf diese Weise viel eher frohmütig und tragfähig. Ist man aber kraftmässig völlig ausgepumpt, dann muss man sich nicht wundern, wenn auch das Gemüt unvorteilhaft darunter leidet.

Besonders, wenn wir eine unerfreuliche aufreibende Arbeit zu erledigen haben, sollten wir sie zeitweise mit einer auferbauenden Beschäftigung unterbrechen können. Wenn wir damit warten müssen bis nach dem Arbeitsschluss, dann sind wir oft auch zu müde, um uns während des Feierabends einer genussreichen Freizeitarbeit widmen zu können. Stets sollten wir das Nachtessen zum kleinen Familienfest werden lassen, da uns dies bestimmt zur Entspannung dient. Wir soll-

ten uns dann nur nicht nochmals hinter eine anstrengende, kraftraubende Arbeit stürzen, da uns eine solche im ermüdeten Zustand doppelt belasten wird. Sehr erfreut werden die Kinder sein, wenn wir uns Zeit nehmen, mit ihnen noch etwas zu spielen und Gemeinschaft zu pflegen. Haben wir für ihre Probleme geistig wertvolle Lösungen bereit, dann wird dies das Familienleben heben. Statt den Ärger und die Sorgen des Alltags mit ins Bett zu nehmen, schütteln wir sie durch sinnvolle Ablenkung lieber ab. Sie können dann nicht weiter nagen.

Nicht jedem fällt es leicht, sich in den Ferien dem Nichtstun hinzugeben. Auf alle Fälle wird es gut sein, sich viel in unverdorbener Luft zu bewegen, denn die genügende Sauerstoffaufnahme wird mithelfen, uns zu erfrischen. Wollen wir also bei grossen Belastungen nicht versagen müssen, dann heisst es, Spannung und Entspannung im biologischen Gleichgewicht zu halten. Es braucht einige Übung, bis man dies los hat, aber es lohnt sich. Man wird dadurch viel weniger versagen, weil man sich angewöhnt, nicht zuviel von sich zu verlangen. Das verhindert auch eine allfällige Kurzschlusshandlung, und darauf müssen wir besonders bedacht sein. Überhaupt haben wir nichts gewonnen, wenn Übermüdung Reizbarkeit und Unfrieden zur Folge hat. Mit trefflicher Überlegung sagte daher der Spruchdichter des Altertums: «Besser ist eine Handvoll Ruhe als eine doppelte Handvoll harter Arbeit und Habschen nach Wind.»

## Vor dem Siegeszug der Technik und der Chemie

Eigentlich ist es noch gar nicht so lange her, seit die neuzeitlichen Errungenschaften das Leben der Menschen scheinbar zu erleichtern begannen. Wer vor dieser Zeit lebte, kam mit dem Problem der Umweltverschmutzung noch kaum in Berührung. Küchenabfälle, die sich nicht mehr für die Tierfütterung eigneten, wanderten zum Abbau auf den Mist oder den Kompost. Metallhaltiges Material nahm

der Altmetallhändler gegen eine kleine Entschädigung zur weiteren Verwertung entgegen. Zum Anfeuern der Heizöfen und des Feuerherdes reichte der vorhandene, brennbare Abfall aus. Nur selten hatte man davon soviel übrig, dass man froh war, ihn im Freien verbrennen zu können. Niemand erwartete beim Einkaufen irgendwelches Einwickelmateriel oder gar eine Plastiktasche. Dagegen war

man mit einem Henkelkorb ausgerüstet. Was nicht unbedingt einen Papiersack erforderte, wie Mehl, Reis und dergleichen mehr, legte man einfach uneingewickelt in seinen Korb. Wurde aber einmal ein Papiersack frei, dann faltete man ihn zur weiteren Verwertung sorgfältig zusammen und legte ihn in eine Schublade zu anderem, noch verwertbarem Altpapier. Auch die Nützlichkeit der Schnüre übersah man nicht, wickelte sie daher gewissenhaft zusammen und versorgte sie in einer Schachtel zum Wiedergebrauch, denn niemandem fiel es ein, sich eine Schnurrolle anzuschaffen. Das betrachtete man als unstatthaften Luxus und Vergeudung. Gebrauchte Flaschen nahm der Händler wieder zurück, denn noch war man durch eine hochgezüchtete Industrie nicht verwöhnt. Allem Brauchbaren anerkannte man noch seine Werte zu. Man hätte sich nicht mit einmaliger Verwertung zufriedengegeben, sondern wäre vor solcher Vergeudung zurückgeschreckt. So hatte man denn nur wenig völlig unbrauchbares Material wegzuschaffen, und dieses wanderte jeweils in eine nicht allzugrosse, allgemeine Abfallgrube des Ortes. Noch erinnere ich mich, dass die Grube, die unsere Gemeinde zu diesem Zweck zur Verfügung stellte, obwohl sie nur mässig gross war, nicht einmal innert zehn Jahren ganz voll wurde.

### Notwendige Sparsamkeit

Ja, man war äusserst sparsam, denn die Verhältnisse waren dazu angetan. Alles war daher auch mit mehr Arbeit verbunden, aber eigenartigerweise reichte die Zeit besser aus als heute, trotz den vielen Erleichterungen und Bequemlichkeiten. Der Tag fing in der Morgenfrühe an und hörte mit der Abenddämmerung auf, denn beim Kerzenschimmer oder der Petrollampe kam man nicht allzusehr in die Versuchung, die Nacht zur Fortsetzung des Tagewerkes auszunützen. Wenn es dunkelte, erwartete man den heimkehrenden Vater, und damit er im Hausflur nicht stolperte, reinigte man zuvor das

schmale Glas des Ganglämpchens vom Russ, putzte es, bis es zu glänzen begann und erleuchtete mit dem schwachen Lichtschimmer das Treppenhaus. Bevor man jedoch frühzeitig schlafen ging, löschte man das Licht sorgfältig wieder aus. Kein elektrischer Knopf ersparte die umständliche Mühe, die diese nächtliche Treppenhausbeleuchtung erforderte. In der Küche standen keine rostfreien Messer zur Verfügung, so dass man sich dort ganz selbstverständlich mit dem täglichen Messerputzen abplagen musste. Zum Zerkleinern von Spinat half das Wiegemesser, und da man auch sonst keine Küchenmaschinen besass, musste man frühzeitig hinters Kochen gehen, denn die Väter von damals waren selbst gewissenhaft und pflichtbewusst, und da die Freizeit knapp bemessen war, verlangten sie eine rasche, doch sorgfältige Verpflegung. Ja, es brauchte zu jener Zeit gesunde und starke Frauen, denn auch von Waschmaschinen und selbsttätigen Waschmitteln wusste man nichts. Dafür war man aber auch vom Lärm verschont und die Wäsche wanderte infolge natürlicher, schonender Behandlung nicht so rasch in den Flickkorb wie jetzt, wenn die Zeitknappheit von heute überhaupt noch das Flicken möglich werden lässt. Was sich früher lohnte, ist heute Verlust. Immer noch bewahrheitet sich die Tatsache, dass jener, der Zeit hat, in der Regel kein Geld besitzt, während dem anderen, der über Geld verfügt, die nötige Zeit fehlt, denn noch kann man sich diese mit Geld nicht erkaufen. Früher war auch das Gewebe haltbarer und ohne gesundheitliche Schädigung, bestand es doch aus Baumwolle, Leinen und Wolle. Da man heute jedoch genügend verdient, kann man sich immer wieder Neues leisten, was der zeitgemässen Einstellung voll entspricht. Nur jene, die gesundheitlich empfindlich sind, bedauern, dass Wäsche und Kleidung bald nur noch in Kunstfasern erhältlich sind.

### Gesundes Bauerngewerbe

Noch war damals das Bauerngewerbe gesund, mochte es auch anstrengend und

mühsam sein. Keine lärmenden Maschinen ersetzten Sense und Hacke und verschmutzten die reine Luft. Noch hörte man von bäuerlichen Sitten und Gebräuchen, die aller Achtung wert waren. Junge, kräftige Bauernburschen bestellten da und dort kostenlos die Felder von Witwen und Waisen im Laufe der Nacht, um in der Morgenfrühe ans eigene Tagewerk zu gehen. Keine vergiftete, entwertete Nahrung schwächte damals die Gesundheit, und die Kraftreserven reichten trotz einer Woche mit sechs vollen Arbeitstagen aus. Man musste viel und streng arbeiten, jedoch in gesunden Verhältnissen und ohne jagende Hetze. Um vier Uhr morgens fing man an und beendete seine Arbeit, wenn es zu dunkeln begann. Sechs Tage der Woche dienten zur Erledigung sämtlicher Pflichten und nur der siebente war ein Ruhetag, aber er genügte, um gesunde Verhältnisse zu schaffen.

Nie sah man Kinder oder Erwachsene Abfälle achtlos auf den Boden werfen, nicht während des Alltags und nicht beim Wandern im Wald und über Fluren. Man schwärzte nicht nur von der Schönheit der Natur, sondern jeder bemühte sich, sein Land schmuck und sauber zu erhalten. Welch ein Stolz war es für den Waldbesitzer, seinen Wald in tadelloser Ordnung zu erhalten. Damals hatte das Holz noch seinen Wert, und alle Reiser dienten zum Anfeuern. Nichts blieb unordentlich herumliegen, denn in der Armut war man froh um diesen kostenlosen Zustupf. Kein Wunder, dass Waldspaziergänge noch viel Freude bereiteten. Aber auch das Wandern auf ungeteerten Wiesenwegelein und über Land diente zur Erholung, besonders wenn die Fluren in buntem Blumenschmuck prangten, weil noch keine Massivdüngung die Schönheit vertrieb und dem Kerbel und Hahnenfuss den Platz abtreten musste. Einfach und bescheiden war alles, aber auch sauber und schön.

Noch konnte man im klaren Wasser blauer Seen unbekümmert baden und auch die Bächlein, Bäche und Flüsse wa-

ren sauber und ungetrübt. Lauter Vorzüge, die Wertschätzung und Sinn für das Schöne zu erhalten suchten, aber noch war eben keine Verschmutzung am Werk. Man hörte noch nichts von einem Massensterben der Fische, weil noch keine gefährlichen Abwässer der aufstrebenden Industrie das Leben der munteren Schwimmer bedrohte und ihnen ihr heimatliches Wohnrecht in klaren Gewässern verunmöglicht hätte. Wie soviel anders ist es inzwischen geworden, mussten doch auch die Vögel zum Teil weichen, weil man ihnen die natürlichen Nistplätze raubte. Zweckmässiger Anbau und kahle, gerade Wasserläufe vertrieben Hecken und buschreiche Ufer. Wo früher fröhgemute Vogelschar zwitscherte und als segensreiche Insektenvertilger amteten, musste die Giftspritze einspringen und weiteres Unheil stiften. Als aber der natürliche Kreislauf noch nicht gestört war, reichte der Fleiss der kleinen Sängerschar aus, um die Insektenplage genügend einzudämmen. Auch trug ihre emsige Geschäftigkeit zur munteren Belebung stiller Einsamkeit bei.

### Ein weiterer Vergleich

Zu mühsam erschien es heute vielen, das unglückselige Rad zerstörender Umstände zurückzudrehen, wiewohl dies eine Wohltat und Sorgenentlastung wäre, aber wer will dies eingestehen? Nur der Bevölkerung weiß aus Erfahrung noch darüber Bescheid, wie es einstmals um die Umweltverschmutzung bestellt war. Nach meiner Erinnerung fuhr das erste Auto ungefähr ums Jahr 1910 durch unser Dorf und wir Buben mussten bei einer mässigen Steigung stossen helfen. 1911 fand auf der Wiese von St. Jakob an der Birs das erste Flugmeeting statt. Die Piloten Bohrer, Bider und der Franzose Blériot zeigten damals ihre bereits beachtlichen Künste. Es handelte sich bei all diesem tatsächlich um eine bescheidene Luftverschmutzung im Vergleich zu heute, wenn man bedenkt, dass ein grosses Verkehrsflugzeug mehr Sauerstoff verbraucht als 10 000 Autos, und dement-

sprechend ist es eben auch um die Luftverschmutzung bestellt.

Noch erinnere ich mich an einen Greis, der sich damals an unserem Ofen die knöcherigen, dürren Hände wärmte und mir zu erzählen begann. «Bub», sagte er, «anno 1870 fingen sie an, ohne Pferde mit der Eisenbahn auf Eisenschienen herumzufahren. Jetzt fliegen sie bereits in der Luft herum. Doch es kommt die Zeit, merke dir dies wohl, in der die Frauen in Männerhosen herumlaufen werden, und dann geht die Welt unter.» – Woher hat-

te nur der Mann solche Ansichten, die ich verständlicherweise in meinem Bubenalter nur zu belächeln wusste? Aber als Jahrzehnte danach die Frauen wirklich anfingen, sich in Männerhosen zu kleiden, kam mir dieser 90jährige Greis wieder in den Sinn. Stecken wir heute nicht mitten im Untergang einer Weltordnung drin, oder was anderes haben die heutigen Zustände zu bedeuten? Ein unparteiischer Blick in die gefährlichen Verhältnisse von heute mag den Worten des alten Mannes gewissermassen Bedeutung verschaffen.

## Aus dem Leserkreis

### Gespritzte Trauben

Als wir vor Jahren einmal in der Gegend von Korinth einen Weinberg besuchten, baten uns die dort arbeitenden Bauern um einige Zündhölzchen, für die sie uns die Hände voll schöner, reifer Trauben beluden. Damals fing das Spritzen der Weinberge in Griechenland erst an, war also noch nicht üblich, so dass wir die geschenkten Trauben ohne vorheriges Waschen bedenkenlos geniessen konnten. Da dies bei uns jedoch schon lange nicht mehr der Fall ist, sollten wir uns vor ungereinigten Trauben sehr hüten. Dass diese Warnung angebracht ist, bestätigte uns der Bericht eines Freundes vom vergangenen Herbst. Er schrieb: «Jetzt, zur Zeit der Traubenernte, kommt mir eine kleine Begebenheit wieder lebhaft in den Sinn. Vergangenes Jahr um die gleiche Zeit kam ich eines Tages etwas erhitzt von der Gartenarbeit ins Haus, wo ich eine Schüssel mit herrlichen Trauben stehen sah. Ich griff hinein, ohne daran zu denken, dass sie gespritzt sein könnten. Meine Frau kam hinzu und warnte mich eindringlich vor dem Essen der ungewaschenen Trauben. Ich hatte zudem eine kleine Verletzung an der Unterlippe, an die ich auch nicht gedacht hatte, und die Folge war, dass diese am andern Tag mich zu brennen anfing. Bis zum Mittag war sie bereits so steif, dass ich kaum noch sprechen konnte.

Nun nahm meine Frau das Buch „Der kleine Doktor“ zur Hand, lief alsdann in den Garten und kam zu meinem nicht geringen Erstaunen mit einem Kohlblatt zurück. Nachdem sie es gequetscht hatte, machte sie mir laufend Auflagen. Die Folge glich einem Wunder. Merklich ging die Schwellung zurück, so auch der Brand. Was ich am Morgen selbst noch für unmöglich gehalten hatte, trat ein, denn ich konnte abends nicht nur eine Veranstaltung besuchen, sondern sogar noch eine Ansprache halten. Nach weiteren Auflagen war innert zwei Tagen alles ausgeheilt. Ich freue mich, dies mitteilen zu können und verbleibe auch weiterhin bei den empfangenen Ratschlägen und deren Anwendungen.»

Trotz guten Abhilfsmöglichkeiten sollten wir uns immer bewusst sein, wie eifrig heute die Giftspritze, nicht nur im Weinberg, sondern auch im Obstgarten Verwendung findet. Vergessen wir also nie, die notwendigen Vorsichtsmassnahmen durchzuführen.

---

### Biochemischer Verein, Zürich

Versammlung: Dienstag, 15. Mai, 20 Uhr,  
im Restaurant «Karl der Grosse»,  
Kirchgasse 14.

Herr Nussbaumer spricht über  
die Konstitution des Menschen  
und Biochemie.

---