

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Sind Ärzte die gesündesten Menschen?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553051>

#### **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:** 25.12.2025

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

so dass sie nicht begreifen können, welch grosse Schuld den weissen Reis im Ernährungsproblem trifft. Sie können nicht erfassen, dass die gefürchtete Beriberi-krankheit mit all ihren schlimmen Symptomen auf den einseitigen Genuss von weissem Reis zurückzuführen ist, während dies bei Naturreis nicht zutrifft. Aber selbst bei uns fehlt oft der Horizont, sonst würde man den entwerteten, weissen Reis dem Naturreis nicht vorziehen können. Bestimmt ist es noch eher begreiflich, wenn ungeschulten Leuten das Unterscheidungsvermögen fehlt, so dass sie finden, es spielt keine Rolle, ob der Reis schön weiss, oder etwas dunkler sei. Es will diesen Leuten nun einmal nicht einleuchten, dass die alten, bewährten Ernährungsgewohnheiten mit der üblichen Naturnahrung so viel besser sein sollen als die schöner aussehende aber entwertete Zivilisationsnahrung. Man kann ihnen dies schwerlich beibringen. Aber ist es bei uns so viel besser, bevorzugt nicht auch die Mehrzahl bei uns, was raffiniert, also entwertet worden ist? Besonders in jenen erwähnten Ländern schiebt man den Krankheiten gerne andere Ursachen zu. Nicht selten müssen böse Geister oder auch der böse Blick von Freunden und Nachbarn herhalten. Alles Mögliche und Fernliegende wird in Betracht gezogen, nur nicht die Folge einer Mangelnahrung.

#### Guter Rat teuer

Sogar gutes Milchpulver aus der Schweiz

#### Sind Ärzte die gesündesten Menschen?

Das Leben, wie es sich vor uns abspielt, lässt uns solcherlei Fragen stellen. Im gleichen Sinne könnten wir auch fragen, ob Theologen die besten Christen seien? Das Untersuchungsergebnis möchte ungefähr gleich lauten. Dem Wissen entsprechend könnte und sollte es eigentlich so sein, aber der näheren Prüfung hält nicht alles ohne weiteres stand. In diesem Zusammenhang erinnere ich mich eines interessanten Vortrages über krebserzeugende, also cancerogene Stoffe. Die Ansprache war

kann ablehnendem Misstrauen zum Opfer fallen, selbst wenn es sich dabei um eine gutgemeinte Hilfsaktion handeln mag. Unverstand und unbegreifliche Borniertheit mögen in solchem Falle durch behördliche Instanzen hilfreiche Bemühungen zum Scheitern bringen. Das Ernährungsproblem ist für die Entwicklungsländer noch lange nicht gelöst, und es wird schwer zu lösen sein, besonders was die Beschaffung genügender Mengen von vollwertigem, gutem Eiweiss anbetrifft. Teilweise scheitert die Lösung an der schweren Belehrbarkeit der Bevölkerung, aber auch die Einstellung behördlicher Instanzen ist für uns oft schwer verständlich, weil sie der allgemeinen Wohlfahrt offensichtlich im Wege stehen kann.

In vielen Ländern half die Sojabohne wesentlich mit, das Eiweiss- und Hungerproblem zu lösen. Aber man muss diese eben auch pflanzen, was sich vielerorts als unwillkommene Mühe erweist. Wer all diese Länder kennt, weiss auch, dass sie eine ganz andere Denkweise und Lebensauffassung gewohnt sind. Wie sollten daher ihre verschiedenenartigen Probleme vom grünen Tisch einer internationalen Organisation aus zufriedenstellend gelöst werden können, da doch deren Beamte von ganz anderen Voraussetzungen ausgehen? Voraussichtlich wird das Ernährungs- und vor allem das Eiweissproblem zukünftig eine grössere Rolle spielen als das Oel und all die politischen Auseinandersetzungen und Unstimmigkeiten.

sehr eindrucksvoll mit entsprechenden Dias untermauert und hob natürlich auch die Teerstoffe, die beim Rauchen auf den Menschen übertragen werden, als gefährlich hervor. Ich konnte den Darbietungen nur zustimmen. Als nun aber der Redner seine Unterweisungen beendet hatte und den Vortragssaal verliess, zündete er als erstes eine Zigarette an. War er so gar nicht bereit, eine Parallele zum eigenen Leben zu ziehen? Glaubte er selbst so wenig an das, was er soeben vertreten hat-

te, dass er dadurch nicht angespornt war, mit gutem Beispiel voranzugehen? Mit dem Chefarzt eines grossen schweizerischen Krankenhauses ging ich einmal skifahren. Obwohl er diesen Sport eigentlich beherrschte, hatte ich gleichwohl Mühe, ihn wieder ins Tal zurückzubringen, weil er physisch gänzlich unten war. Er hatte sich keine Zeit mehr genommen, irgendwelchen Bewegungssport zu treiben und büsstet dadurch auch seine natürlichen Fähigkeiten fast gänzlich ein. Das kommt bei vielen, vor allem bei tüchtigen Aerzten vor, wenn sie sich durch die Berufspflichten derart verbrauchen lassen, dass sie körperlich und seelisch gerade das, was sie ihren Patienten täglich anraten, selbst nötig hätten. An Aerztekongressen traf ich manch einen Arzt an, der selbst krank war. Unter ihnen war tatsächlich Diabetes, Fettleibigkeit, Gefässleiden mit hohem Blutdruck, Rheuma, Gicht und manch andere Krankheit vertreten. Mit all diesen Leiden kamen sie täglich in Berührung, weil sie darüber ihre Patienten beraten mussten.

#### Verschiedene Verlegenheitsmomente

Oft kommt der Arzt in die gleiche Verlegenheit wie der Coiffeur, der ein Patent-haarwuchsmittel verkauft, aber eine Kappe trägt, um seine eigene Glatze damit zu verdecken. – Es ist nicht so leicht, eine Fasten- und Schlankheitskur zu empfehlen, wenn man selbst dem Hundertkiloverein als Mitglied beitreten könnte. Ein Arzt, dem es Mühe bereitet, mit seinem eigenen Asthma fertig zu werden, weil er beim Sprechen immer wieder Atem holen muss, hat auch schwer, einen Asthma-kranken erfolgreich zu beraten. Auch Aerzte sind eben nur Menschen, die mit Erbanlagen und anderen Schwächen zu rechnen und zu kämpfen haben. Oft fehlt es ihnen mehr an Zeit als anderen Berufstätigen, die auf einen regelmässigen Feierabend zählen können. Oft glauben solche aber auch nur keine Zeit erübrigen zu kön-

nen, um für die eigene Gesundheit zu sorgen. Was man täglich den Patienten in der Praxis wärmstens empfiehlt, darf also nicht auch für die eigene Persönlichkeit gelten.

Traf ich beim Wandern jeweils Aerzte an, die sich freuten, wieder einmal richtig Sauerstoff tanken zu können, dann handelte es sich in der Regel um junge Aerzte, und zwar meist um Chirurgen. Sehr wahrscheinlich nehmen diese recht eindringlich wahr, wo man landet, wenn man sich einseitig überanstrengt. Nie sollte man eben vergessen, dass man nicht nur über einen Kopf, sondern auch noch über einen Körper mit Muskeln verfügt, und auch diese sollten sich betätigen können. Auch eine Lunge fordert ihre Rechte, kann sie sich doch nicht nur mit gasgeschwängerter Luft begnügen, denn sie benötigt unbedingt genügend sauerstoffreiche Land- oder Bergluft, damit der Körper gesund und leistungsfähig bleiben kann. All dies hat der Arzt genau so nötig wie seine Patienten, weshalb er die gesundheitlichen Ansprüche seines Körpers ebenso gewissenhaft berücksichtigen sollte, wie er es von jenen erwartet, die er täglich zu beraten hat. Aber wie gesagt, es ist nicht leicht, sich seiner vielen Pflichten gewissenhaft zu entledigen und gleichwohl noch Zeit einzuschalten, um für sich zu sorgen. Auf alle Fälle sollte ein Arzt, der seine Veranlagungen und Schwächen ja gut kennen kann, sich unbedingt vor Schädigungen zu bewahren suchen. Auf dem Gebiet der Mitteleinnahme herrscht zwar bei ihnen oft eine gewisse Klugheit, da manch ein Arzt die Gefahren der Chemotherapie für sich und seine Familie zu meiden versteht. Auch Aerzte sind Menschen, und wenn sie gesünder sein sollen als wir, müssen sie bei ihrer oft grossen Belastung mit viel Weisheit und Vorsicht vorgehen, müssen sich Schädigungen entziehen und verzichten, wo es nötig ist, um sich regelmässig genügend Bewegung und Schlaf verschaffen zu können.