

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Nachteile durch neuzeitlichen Rhythmus  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552591>

#### 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:** 04.02.2026

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

uns die Türe der Gastfreundschaft. Angst darf man auf solchen Reisen auf keinen Fall haben, weder vor den wilden Tieren, noch vor den fremdartigen Menschen. Unbefangene Freundlichkeit gewinnt die Herzen rascher als Zaghafigkeit, denn Angst bewirkt Misstrauen und wird als schlechtes Gewissen ausgelegt, als ob man es nicht ehrlich meine, sondern etwas im Schild führe. So schützt denn verständnisvolles Entgegenkommen besser als eine Waffe. Auf die innere Einstellung kommt es an, ob man die Probleme friedlich löst, oder ob man dazu nicht fähig ist. Manchmal ist man zwar in Lebensgefahr, denn wie leicht kann infolge Sprachschwierigkeiten ein Missverständnis entstehen, das den unbeherrschten Gegner in gefährliche Wut versetzen kann. Das erlebte ich einmal, als ein erzürnter Indianer in Kampfstellung auf mich losstürmte. Da ich aber eine friedliche Haltung bewahrte, verschwand das Feuer hasserfüllter Entrüstung allmählich aus seinen Augen und sein Blick wurde milder. Irgend etwas hatte ihn besänftigt und sein Misstrauen überwunden. Vielleicht hatte ich ihn an eine frühere, streitsüchtige Erfahrung mit einem weissen Manne erinnert. Da seine Gefühle durch mein Verhalten keinen Widerhall zu verspüren bekamen, wurde er besänftigt, denn wo kein Holz ist, erlischt das Feuer. Freundliches Entgegenkommen beruht auf einer verständnisvollen Einstellung und ist im Grunde genommen der Ausdruck selbstloser Liebe. Wenn ich mir schon die Mühe nahm, mich mit den Schwierig-

keiten dieser abgelegenen Gebiete zu befassen, sollte mich da mein aufrichtiges Interesse am Wohl Benachteiligter nicht vor unliebsamen Zusammenstössen bewahren können? Wir waren denn auch bemüht, den Indianern jeweils mit einer wertvollen Mangelware entgegenzukommen, waren wir doch mit genügend Zündhölzern versehen, da wir wussten, dass wir ihnen damit die besten Dienste leisten konnten. Als uns der Schweizer Gesandte Dr. Berger trotz der Gefährlichkeit unseres Unternehmens nicht davon zurückhalten konnte, gab er uns wenigstens diesen Rat mit. Wir bezahlten unseren jeweiligen Aufenthalt nicht mit Geld, denn mit Zündhölzern war den Urwaldbewohnern besser gedient. Da sie meist nur auf sehr umständliche Art Feuer erzeugen konnten, war dieses einmal ausgängen, wussten wir, dass wir mit diesem Zahlungsmittel besondere Freude bereiten konnten, was sich denn auch bestens bewährte.

Wer Urwaldvölker besuchen will, muss sich zuvor über Sitten und Gebräuche gut orientieren, er muss sich unter den Ein geborenen einen guten, zuverlässigen Dolmetscher anwerben und sich mit wirkungsvollen Medikamenten genügend versehen. Beste Anweisungen und Hinweise hierüber erteilt mein Tropenbuch: «Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete». Es erweist jedem Reisenden beste Dienste, denn es kann ihn vor viel Unannehmlichkeiten bewahren. (Fortsetzung folgt)

### Nachteile durch neuzeitlichen Rhythmus

Als Folge zweier Weltkriege musste sich der Rhythmus unseres Lebens wesentlich umstellen. Das Leben einer zivilisierten Welt forderte seinen Tribut. Zwar musste man auch vor dieser Zeit hart arbeiten, war aber doch der Erfolg nur mit Mühe und Anstrengung zu erringen. Aber gleichwohl beachtete man damals noch eine natürlichere Lebensweise als dies heute der Fall ist. Was der Dichter jener Zeit

vom jeweiligen Tageslauf feststellte, nämlich: «Und was me frueh am Vieri tuet, das kunnt aim zNacht am Nuni zguet», bewahrheitet sich tatsächlich noch grösstenteils. Man war allgemein noch Früh aufsteher, und wenn der Tag mit seiner üblichen Geschäftigkeit begann, dann hatte man schon eine befriedigende Leistung hinter sich gebracht. Die eigene Muskelkraft musste leisten, was heute

Maschinen mit viel Lärm und Getöse zu stande bringen. Aber ist es dieserhalb um unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit besser bestellt als zur Zeit grösserer Anstrengung durch unsere Muskelkräfte? Stehen uns diese denn nicht zur Verfügung, um sie nutzbringend anzuwenden? Dient es wirklich zu unserem Wohl, wenn wir sie schonen? Könnte es vielleicht dem Herzen, das ja auch ein Muskelorgan ist, etwa besonders zugute kommen, wenn es weniger leisten müsste? Tatsächlich unterliegt es den gleichen Anforderungen wie alle Muskeln unseres Körpers. Braucht man sie nicht, dann schwachen sie ab, was sogar zu einem Muskelschwund, einer sogenannten Atrophie führen kann. Aber auch die Ueberanstrengung bringt ihre Nachteile mit sich, kann sie doch einen schmerzhaften Muskelkater zur Folge haben. Nur ein steter, regelmässiger Gebrauch der Muskeln verhilft zu deren Stärkung, was eigentlich jeder Trainer wissen sollte. Diese Feststellung gilt auch für den Herzmuskel, also für das gesamte Herz. Bei Höchstleistungssport wird die Ueberanstrengung genau so schaden, wie beim Nichtgebrauch der Muskeln infolge einer allzu trägen oder gar teilnahmslosen Lebensweise. Auch dies wird eine Schwächung mit sich bringen und kann sogar zur Degeneration führen. Als man vor dem Auftreten der Technik noch dazu gezwungen war, sich zur Erledigung seiner Pflichten redlich zu mühen und anzustrengen, legte man sich folgerichtig nach ruhiger, erholsamer Abendstunde, die man zurecht als Feierabend bezeichnete, frühzeitig zum Schlafen nieder, um in früher Morgenstunde gestärkt und zufrieden sein Tagewerk wieder aufzunehmen. Da diesem tatsächlich der ganze Arbeitstag zur Verfügung stand, musste man kein hastiges Tempo einschalten, nur um einen möglichst frühen Arbeitsschluss erreichen zu können. Auch die Woche verkürzte man damals noch nicht um einen vollen Arbeitstag, noch trachtete man nach möglichst viel Freizeit und Ferien, um einen Ausgleich zu gewinnen wegen des Raubbaus, den die

Verkürzung der Arbeitszeit unwillkürlich mit sich brachte.

Das elektrische Licht war zwar zur Verlängerung des Tages äusserst praktisch. Die Dunkelheit zwang niemanden mehr, frühzeitig zu Bette zu gehen. Der Nachteil führte jedoch zu gesundheitlicher Einbusse, denn der erholsame Vormitternachtsschlaf musste nun anderen Zielen oder auch ermüdendem Vergnügen weichen. Die verkürzte Nachtruhe verhalf keineswegs zu genügender Arbeitslust, um sein Tagewerk mit dem nötigen Schwung vollführen zu können, weshalb man beginnen musste, von den Kraftreserven zu zehren. Es ist daher keineswegs verwunderlich, dass noch vor 70 Jahren jeder Dreissigste sein Leben durch einen Herzinfarkt einbüsst, während dieses Los heute bereits jeden Vierten trifft. Dies alles konnte geschehen trotz den Fortschritten der Wissenschaft, trotz den modernen Einrichtungen, über die die Krankenhäuser heute verfügen, trotz besserer Hygiene, besseren Lebensbedingungen, kürzerer Arbeitszeit und vermehrter Freizeit, in der man der Gesundheit doch nützliche Beachtung schenken könnte. Das alles fordert zu gewissenhaften Ueberlegungen auf.

### Das Rad der Zeit

Meine sämtlichen Reisen in verschiedenen Kontinenten gaben mir jeweils die Gelegenheit, einen Vergleich zu ziehen zwischen uns und jenen Völkern, die von der Zivilisation noch unberührt geblieben sind. Dabei wurde mir klar, warum Krebs und Herzversagen bei uns immer mehr Opfer fordern und zur hauptsächlichsten Todesart unserer zivilisierten Welt geworden sind. Zwar können wir das Rad der Zeit nicht mehr zurückdrehen, um uns einen möglichst natürlichen Lebenslauf zu verschaffen. Im Gegenteil, dieses Rad unheilvoller Belastungen und gesundheitlicher Nachteile greift immer mehr um sich und zieht auch jene in den Strudel der Zeit, die zuvor einen naturgemässeren Lebensrhythmus kannten und durch

diesen vom Gefässtod und Krebs allgemein verschont geblieben sind. Könnten wir durch einen Vergleich beider Lebensarten nicht vielleicht doch angeregt werden, mit Hilfe entsprechender Änderungen unsere Lebensgewohnheiten wieder auf einen gesünderen Nenner zu bringen? Die Hinweise des nachfolgenden Artikels könnten uns dazu womöglich die notwendige Veranlassung geben. Wir könnten dadurch am ehesten gewahr werden, wo auch für uns noch Vorteile zu erlangen wären, denn mit Selbstbeherrschung und gutem Willen lässt sich manches vermeiden, was uns durch Gedankenlosigkeit manchen Schaden einträgt. Zugegeben, wir haben nun einmal die Möglichkeit, uns durch Wohlstandernährung verschiedenen Zivilisationskrankheiten preiszugeben, warum aber können wir nicht gleichwohl schädigenden Gewohnheiten Einhalt gebieten? Wir haben den Nachteil, durch elektrisches Licht unseren Vormitternachtsschlaf einzubüßen, aber wer verwehrt es uns, gleichwohl den

Segen frühzeitigen Schlafens geniessen zu können, indem wir auf vernünftige Zeitteilung achten und durch Verzichtleistung dessen, was uns unnötige Lasten auferlegt, wieder in die Lage gelangen, die goldenen Morgenstunden auszukosten? Zugegeben, wir sind nun einmal in den Besitz von Radio- und Fernsehapparaten gelangt, weil uns die entdeckungsfreudige Technik diese Vorteile beschaffte. Warum sollen wir sie uns aber zu Nachteilen umgestalten, nur weil wir uns von allem Dargebotenen hinreissen lassen, ohne eine vernünftige Auswahl zu treffen? Ja, es ist schwerer, im Besitz von allerlei modernen Vorteilen zu sein und sie weise und massvoll auszuwerten, als all dies gar nicht zu kennen und deshalb nicht zu ungesunden Lebensgewohnheiten verführt zu werden. Im nachfolgenden Artikel überschlagen wir uns einmal die Kosten, die uns erwachsen, wenn wir uns durch eine vernünftige Umstellung wieder zu gesunden Tagen, zu Leistungsfähigkeit und mehr Lebensfreude verhelfen möchten.

### Nutzbringende Umstellung

Noch immer gibt es Völker und einzelne Volksstämme, die mit den Nachteilen unserer Zivilisation nicht in Berührung gekommen sind oder sich durch eine gesunde Einstellung davor bewahrten, ihre natürliche Lebensweise aufs Spiel zu setzen. Wenn daher bei ihnen weder Krebs noch Herztod Einzug halten konnten, ist es bestimmt der Mühe wert, nachzuprüfen, ob wir unser gefährdetes Leben nicht wieder auf einen gesünderen Stand versetzen könnten. Zu dieser Prüfung gelangen wir, wenn wir einen einfachen Vergleich zwischen unseren Lebensgewohnheiten und jenen der Naturvölker vornehmen. Wir beleuchten daher nachfolgend sieben wesentliche Punkte, um zu sehen, ob sie für uns betreffs Umstellung nicht im Bereich der Möglichkeit liegen würden.

1. Naturvölker haben mehr Bewegung in unverdorbener Luft, sind also in der Lage, sich mit genügend Sauerstoff zu versehen.

Als Folge verfügen sie über einen besseren Blutkreislauf, was zur besseren Ernährung des ganzen Zellstaates und der Herzmuskulatur führt.

2. Naturvölker nehmen täglich nur ungefähr 30–40 Gramm Eiweiss ein, während unsere tägliche Eiweisszufuhr durchschnittlich ungefähr 120–180 Gramm beträgt. Dies führt entschieden zu einer Eiweissüberfütterung und diese kann als Hauptursache weiterer wichtiger Schädigungen beschuldigt werden, fördert sie doch die Verschlackung und Verengung der Blutgefäße und veranlasst bei diesen gleichzeitig das Nachlassen ihrer Elastizität. Eiweissnahrung sind vor allem Fleisch, Fisch, Eier sowie Milchprodukte.

3. Naturvölker kennen keine entwerteten Nahrungsmittel, denn sie geniessen alles naturbelassen und gelangen somit zu einer mineralstoff- und vitaminreichen Ernährung, was für die Gesunderhaltung unseres Körpers von grosser Bedeutung ist.