Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 8

Artikel: Theorie und Praxis
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970133

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: 08.08.2025

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

Einfache Schlussfolgerung

Wilde Tiere, die noch genügend Lebensraum besitzen, sind viel besser daran als wir Menschen der Neuzeit. Sie benützen die Nahrung so, wie sie der Schöpfer für sie erschaffen hat, und kennen daher keine Avitaminosen oder sonstige Mangelkrankheiten. Schlimm wird es für die Tiere erst dann in gesundheitlicher Hinsicht, wenn ihnen der Mensch die notwendigen Lebensbedingungen ungünstig verändert, beschneidet oder gar zerstört. Man fragt sich oft, wieso es soviel braucht, bis der Mensch zu einer gesunden Einsicht gelangt, um sich und die anderen Geschöpfe der Erde nicht fortwährend, oft auf die unglaublichste Art, zu schädigen und dem Abgrund entgegenzutreiben! Wie einfach wäre es doch, zu einer naturbelassenen Nahrung zurückzukehren und einer vernünftigen Lebensweise zu huldigen, statt sich durch lauter Unvernunft das eigene Grab schaufeln zu müssen.

Theorie und Praxis

Als ich noch jung war, glaubte ich, dass die führenden Männer der Wissenschaft in Übereinstimmung mit ihren Darbietungen durch Vorträge, Vorlesungen und Veröffentlichungen leben würden. Oft untermauerten Filme und Dias das treffliche Erfahrungsgut aus der Praxis des täglichen Lebens. Sollte man da nicht überzeugt sein können, dass des Redners Worte mit seiner Lebensführung übereinstimmen würden? — Während ich älter wurde, hatte ich jedoch immer mehr Gelegenheit, hinter die Kulissen blosser Theorie zu blicken. Das Ergebnis war oft unglaublich weit von dem entfernt, was ich zuvor erwartet hatte, so dass ich mir, betrübt und enttäuscht, als Gegengewicht nur vornehmen konnte, mich nie in solchen Widerspruch zwischen Theorie und Praxis hineinschaukeln zu lassen. Meine Zuhörer sollten wahrheitsgetreuen Aufschluss erhalten, gestützt auf das, was ich nicht nur theoretisch, sondern im eigenen Leben vertrat. Ich wagte es sogar, jeweils Redner, die im Widerspruch zu ihren eigenen Darbietungen handelten, auf die daraus entstehende ungünstige Wirkung aufmerksam zu machen.

Beispiele aus der Praxis

Es war da ein bekannter deutscher Arzt, ein Wissenschaftler von Ruf, der während eines Ärztekongresses einen Vortrag über Krebs hielt. Er äusserte sich mit vielen vornehmen Formulierungen nebst einer Menge von Fremdwörtern über die beängstigende Zunahme dieser erschreckenden Krankheit. Die Argumente und das Bildmaterial, das der wendige Redner zusammengetragen hatte, waren so gut und überzeugend, dass jeder der Anwesenden dadurch tief beeindruckt wurde. Wer noch immer der Sucht des Rauchens frönte, konnte dadurch einen derartigen Schock erhalten, dass er infolgedessen das Rauchen entschieden hätte lassen können. Sobald jemand erfährt, dass die Teersubstanzen von Raucherwaren, vor allem von Zigaretten, den Raucherkrebs nicht nur fördern, sondern offensichtlich zu erzeugen vermögen, sollte dies jedem verantwortungsbewussten Menschen genügen, sich von einer solchen Leidenschaft abzuwenden, um sich nicht weiterhin der Gefahr auszusetzen, seinem Leben durch einen Lippen-, Kehlkopf-, Bronchial- oder Lungenkrebs frühzeitig ein bedenkliches Ende zu bereiten. Wennschon Zuhörer, die über die dargebotene Aufklärung erstmals unterrichtet worden sind, den Entschluss fassen können, nie mehr zu rauchen, ist es bestimmt unglaubhaft, wenn ein Vertreter der Wissenschaft noch immer dem huldigen kann, was er mit so viel Überzeugungskraft öffentlich blosszustellen sich verpflichtet fühlt! Aber das geschah wirklich unmittelbar nach Beendigung des anschaulichen Vortrages. Kaum hatte nämlich der Redner den Saal verlassen, war seine erste Handlung, eine Zigarette anzuzünden, um sich sonnen zu können an solch gefähr-

lichem Genuss, denn er liess den Rauch durch die Lunge und Nase ziehen. Gleichzeitig genoss er auch in vollen Zügen die anerkennende Beurteilung seiner überzeugungstreuen Darbietungen durch die ihn umringende Ärzteschaft nebst anderen Zuhörern. Wie heuchlerisch mutete mich dies alles an! Ich konnte nicht anders, als meine Empörung bekanntzugeben, auch wenn ich dadurch eine Höflichkeitsregel verletzen musste. Nachdem ich jedoch den triumphierenden Redner auf sein unlogisches Handeln aufmerksam gemacht hatte, meinte er mit einem geringschätzigen Lächeln auf den Lippen, er lebe im übrigen gesund, wenn auch nicht so spartanisch wie ich. Der Gipfel seiner Zugeständnisse aber lag in den Worten, dass ein jeder Mensch ein Laster haben müsse und auch dürfe. Diese Beleuchtung seiner wahren Gesinnung sagte mir genug.

Aber solch unglaubliche Erfahrungen können sich auch wiederholen, was ich erlebte, als ich in Belgien an einem internationalen Kongress teilnahm. Zugegen waren unter anderen Gloria Swanson, Dr. Kuschi und andere Berühmtheiten auf dem Gebiet des Gesundheitswesens. Da keine Simultanübersetzung zur Verfügung stand, musste ich meinen deutschen Vortrag für die Engländer, Amerikaner und Japaner selbst in englisch wiedergeben. Nach den Vorträgen standen sämtliche Redner in einem Nebenraum den Pressevertretern zur Verfügung. Ein weltberühmter Japaner, Verfasser mancher Gesundheitsbücher, konnte sich nicht davor zurückhalten, eine Zigarette zu rauchen, um alle Anwesenden mit den fein verteilten Teer- und Nikotinschwaden zu belästigen. Wieder erging es mir gleich, wie bei dem zuvor erwähnten deutschen Forscher, ich musste diesem Japaner vor Augen führen, dass sein Verhalten weder mit dem Inhalt seines Vortrages noch mit dem seiner Bücher übereinstimme, aber auch er hatte keine andere Entschuldigung zur Verfügung, als dass jedem solche persönlichen Freiheiten gestattet seien. Anders dachten allerdings die Pressevertreter, denn sie veröffentlichten ihre diesbezüglichen Beanstandungen, wobei der Japaner schlecht wegkam, während sich die anderen Kongressteilnehmer blamiert fühlten, obwohl es sie persönlich nicht betraf.

Amerikanische Praxis

Als sich in Südfrankreich in Aix-les-Bains bekannte Redner aus den verschiedensten Ländern zur Besprechung von Gesundheitsfragen einstellten, war auch Amerika durch ein Ehepaar vertreten, das nach amerikanischem Muster über Vitamine, Nährsalze und Enzyme ausgezeichnet informiert war, nur die Form, in der sie solche Lebensnotwendigkeiten berücksichtigt haben wollten, entsprach keineswegs dem, was natürliche Gesundheitsansichten erstreben. Warum die wohldurchdachten Gaben der Natur durch Raffinieren zuerst entwerten, um nachträglich das Fehlen durch verschiedene Ersatzstoffe in Tablettenform als Nahrungsergänzung schlucken zu müssen? Solch ein nutzloser Umweg bleibt jenen erspart, die überzeugt sind, dass uns die unverfälschten Erzeugnisse der Natur durch göttliche Weisheit und ebensolches Können das darreichen, was für die Erhaltung unserer Gesundheit notwendig ist. Auch die amerikanischen und kanadischen Reformhäuser fussen nicht auf dieser Grundlage, sind ihre Regale doch mit Tabletten und Präparaten vollgestopft, statt mit einwandfreien Naturerzeugnissen. Warum entwerten, was der Berechnung gesundheitlicher Notwendigkeiten voll entspricht, nur um der List einer tüchtigen Geschäftswelt zum Opfer zu fallen, denn wer versteht es besser als diese, die Menschheit, die durch Krankheiten und Mangelerscheinungen schon genügend geplagt ist, noch durch schön gefärbte Tabletten, bekannt als «Food supplement» auszubeuten?

Wie unlogisch und kompliziert, stellt sich doch die heutige Gesellschaft gegenüber dem Leben ein. Die Natur bietet ihr vollwertige Erzeugnisse, sie aber lässt es sich gefallen, dass man diese durch Raffinieren entwertet, so dass eine gewisse Aufwertung notwendig wird, statt sich, wie in früheren Zeiten, ganz einfach eine vollwertige Naturkost zukommen zu lassen. Raffinierte

Nahrung wie Weissmehlprodukte, weisser Reis uns anderes mehr gehört zur gepriesenen Zivilisationsnahrung unserer Tage. Da diese jedoch wichtiger Vitalstoffe und Spurenelemente beraubt ist, versucht man diese Stoffe als Nahrungsergänzung («Foodsupplement») in Form von Pillen künstlich zu ersetzen. Wieviel einfacher und auch selbstverständlich wäre es doch, erst einmal für einen gesunden, biologischen Boden zu sorgen, um aus ihm einwandfreie Naturerzeugnisse gewinnen zu können. Statt dessen bietet sich uns aber mannigfachster Ersatz dar, der teilweise mit offener oder versteckter Chemie aufgewertet worden ist, weil die bewusst entwertete Nahrung dadurch den fehlenden Ausgleich erhalten soll. Es klingt alles schön und vorsorglich, und es gelingt nur zu gut, die Täuschung bei der Allgemeinheit zu verdecken. Können wir daher der heutigen Theorie und Praxis noch ruhig vertrauen?

Lohnt sich der Genuss des Rauchens?

Der Nichtraucher kann allerdings nicht verstehen, dass man das Rauchen als einen Genuss bezeichnen kann, beraubt es ihn doch der guten Luft und schadet ihm zudem durch das blosse Einatmen des Rauches. Dennoch lohnt sich diese unheilvolle Leidenschaft für die Geschäftswelt sowie für den Staat. Die Fabrikanten von Rauchwaren, die Händler und die Reklamefachleute ziehen Nutzen aus dem gesteigerten Rauchbedürfnis der Allgemeinheit, weshalb sie diesen auch auf alle Arten zu schüren suchen. Sogar der Staat, der doch darauf bedacht sein sollte, alles Schädigende von seinen Bürgern fernzuhalten, will nicht auf die Einnahmen durch gesteigerten Tabakkonsum verzichten. Wenn das nicht wäre, läge es bestimmt in seiner Hand, als gesundheitlicher Beschützer der Bevölkerung aufzutreten. Er möchte zwar den Eindruck erwecken, aus Interesse an der Volksgesundheit für diese zu kämpfen, denn einerseits sieht es so aus, als verwerfe er die Rauchsucht, anderseits aber streicht er mit Schmunzeln die vielen Millionen ein, die aus der Tabaksteuer in seine Kasse fliessen. Darum darf man gar nicht erwarten, dass der Vorschlag von Verbotsmöglichkeiten gegenüber der zunehmenden Zigarettenreklame Anklang finden werde. Äussert man sich bei den Verantwortlichen nämlich in der Hinsicht, dann haben sie alle Ausreden und verlieren sogar die gute Laune.

Ein zermürbender Leidensweg

Es wird zwar allgemein zugegeben, sogar von den Rauchern selbst, dass sowohl das Nikotin als Gefässgift sowie der Teer als krebsfördernd sehr schädlich seien. Je nach der Veranlagung durch die Erbmasse kommen diese beiden Gifte so oder so zur Auswirkung. Genau so, wie sich nicht jeder Trinker durch seinen übermässigen Alkoholgenuss den Tod einholt, weil es darauf ankommt, ob er eine gut arbeitende Niere und Leber besitzt, genau so stirbt auch nicht jeder Raucher an den Folgen seines Lasters. Aber das sind Ausnahmefälle, mit denen sich jene, die über keine gute Erbmasse verfügen, nicht vertrösten können, denn wenn sie ihrer Leidenschaft nicht frühzeitig genug Einhalt gebieten, werden sie schwerlich dem Gefässtod oder dem Tod durch Krebs entrinnen. Das Sterben wäre an sich nicht so schlimm, sind wir ihm doch immer noch ausnahmslos ausgesetzt und können uns deshalb während unserer Lebenszeit an den Gedanken des Todes gewöhnen. Was jedoch schlimm ist, ist die Art des Todes, die wir zu erleiden haben. Schon die vorangehenden Leidensjahre können für uns eine bedrängnisvolle Prüfung sein, denn die Schmerzenszeit mit schlaflosen Nächten mag unsere Widerstandskraft völlig aufzehren und uns unendlich zermürben. Zwischen dem Krankwerden und dem Todestag liegt ein weiter und oft unerträglicher Weg.