

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Gesund und natürlich sitzen : in der Hocke  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969783>

#### **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:** 19.02.2026

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

## Gesund und natürlich sitzen: In der Hocke

Die gesündeste Sitzweise ist ohne Hilfsmittel und an jedem Ort durchführbar. Sie ist zunächst äusserst anstrengend, wird jedoch mit zunehmender Übung wirklich bequem und fördert zudem unsere Gesundheit. Gemeint ist hier – Sie werden überrascht sein – der Sitz, der im Orient und in grossen Teilen Asiens üblich ist, nämlich die Hocke. Auf Bildern haben Sie es sicherlich gesehen oder selbst auf Reisen erlebt, wie Familien einer Dorfgemeinschaft in aller Ruhe um eine Essschüssel am Boden hocken, oder Strassenhändler am Marktplatz vor ihren ausgebreiteten Waren stundenlang in dieser für uns Europäer äusserst unbequemen Sitzhaltung verharren.

In dieser kauernden Stellung müssen die Fersen fest am Boden haften und das Gesäss so tief als möglich nach unten gedrückt werden. Erst dann sitzen Sie richtig. Jetzt spüren Sie vielleicht auch, wie steif Gelenke oder wie verspannt Ihre Beinmuskulatur sind. Problemlos gelingt die Hocke den Kindern, bei denen die Sehnen und Muskeln noch dehnbar sind. Erwachsene werden die Hocke zunächst nicht als den idealen Sitz empfinden, schon eher als eine Folter.

### So wird geübt

Anfänglich gelingt Ihnen die Hocke nur mit erhöhten Fersen. Sie sitzen praktisch auf den Zehenspitzen. Die einzige Schwierigkeit besteht darin, dass Sie versuchen müssen, auf den Fersen zu sitzen, das heisst die Fusssohle sollte am Boden haften. Als anfängliche Hilfe stützen Sie sich mit den Händen von hinten ab, zum Beispiel an einem Stuhl, oder Sie lehnen sich mit dem Rücken an die Wand. Bei täglicher Übung von einigen Minuten kommen Sie mit der Ferse immer tiefer herunter und üben die Hockestellung so lange, bis Ihnen der perfekte Sitz gelingt und ein Gefühl der Entspannung vermittelt. Nach und nach werden Sie die wohltuende Wirkung der Hocke spüren. Zwar werden Sie nicht alle Stühle und ähnliche Sitzgelegenheiten aus Ihrer Wohnung verbannen, aber vielleicht finden Sie bald einmal Gefallen daran, vor dem Fernseher nur noch in der Hocke zu sitzen.

### Der gesundheitliche Vorteil

Als erstes wird Ihnen auffallen, wie sich die Wirbelsäule dehnt und sich dabei wunder-

bar entspannt, besonders im Bereich der Lendenwirbel. Dieser Bereich ist ohnehin durch unsere ungesunde Sitzart am Schreibtisch und im Auto am meisten gefährdet. Dort entstehen auch die meisten Bandscheibenschäden. Die Hocke ist deshalb ein idealer Ausgleich, um Schädigungen der Wirbelsäule zu verhüten oder bereits bestehende Defekte sogar rückgängig zu machen.

Bei dieser Sitzstellung üben Sie mit den Oberschenkeln einen Druck auf den Bauch aus. Dadurch wird der Blutdruck in diesem Bereich verändert. Es kommt zu einer Entstauung der Bauchorgane. Diese, sogenannte Dekompression kommt auch den Beinvenen zugute. Venöse Stauungen werden auf diese Weise beseitigt. Die Ausbildung von Krampfadern kann damit unterbunden werden. Ein weiterer Vorteil ist das Zusammendrücken der Därme. Es ist leicht einzusehen, dass sich der Druck auf Stuhlträgheit und Stuhlverstopfung günstig auswirkt. Allerdings sollten Frauen während der Schwangerschaft die Hocke ganz unterlassen.

### Kein Denkmal für den Stuhlerfinder

Wer unsere Sitzgelegenheit, den Stuhl, erfunden hat, entzieht sich der Erforschung. Den Erfinder würde man dafür ohnehin mit keinem Denkmal ehren. Vielleicht hat sich unser Stuhl aus einer Bank entwickelt oder gar aus einem Königsthron; wer kann das schon ergründen! Vom einfachen Holzstuhl angefangen, gibt es zahlreiche Varianten bis zu einem gepolsterten Sessel, in dem man tief und bequem, aber auch ungesund sitzen kann.

**Die westliche Sitzweise hat uns mit Sicherheit keinen Vorteil gebracht. Ein beachtlicher Beitrag zur Entstehung von Zivilisationskrankheiten geht auf ihr Konto. Veränderte Statik an der Wirbelsäule und damit verbundene Schäden sind die Folge. Ebenso wird die Entstehung von venösen Stauungen, Ödemen und Krampfadern begünstigt. Die bequemen Polstersessel verleiten zudem zu langem Verweilen. Durch Bewegungsarmut entstehen wiederum weitere Zivilisationskrankheiten, wie zum Beispiel Herz- und Kreislaufschwächen.**

Gewöhnen Sie Ihre Kinder daran, so oft als möglich zu Hause in die Hocke zu gehen, denn die Schulbank ist bestimmt nicht die ideale Sitzgelegenheit. Leider stellen Ärzte

schon bei Schulkindern beginnende Lendenwirbelschäden fest. Die Hocke kann auch die Entstehung des Hohlkreuzes verhindern.

**Die Hocke, so wie sie im Orient zum Alltagsbild gehört, kann einen nicht zu unterschätzenden Beitrag für unser Wohlbefinden leisten, und wenn es nur zehn Minuten täglich sind, in denen man diese Sitzstellung einnimmt.**

Und wenn Sie einen türkischen Gastarbeiter einmal vor seiner Haustür in der Hocke sitzen sehen, dann wird er Ihnen bestätigen, dass es keine bessere und bequemere Sitzgelegenheit geben kann als die Hocke.

(WG)

## **Gegen Stoffwechselschlacken: Frühjahrskur mit Sauerkraut**

**In dreifacher Hinsicht ist Sauerkraut eines der besten Nahrungsmittel: Es ist ein guter Vitamin-C-Lieferant, enthält die wertvolle Milchsäure, die die Darmflora wieder in Ordnung bringt und ist auch reich an Ballaststoffen. Diese sind notwendig, um die Ausscheidung in Gang zu bringen. Zudem ist Sauerkraut basenüberschüssig, was der Entsäuerung des Körpers zugute kommt.**

Wegen seiner unbestrittenen Eigenschaften eignet sich Sauerkraut besonders gut für den «Frühjahrsputz». Auf diese Weise werden die im Winter angesammelten Stoffwechselschlacken rasch abgebaut und der ganze Körper regeneriert. Wir fühlen uns nach einer solchen Kur gestärkt und gesund.

Die Kur dauert zwei bis drei Wochen. Eine halbe Stunde vor dem Morgenessen nehmen wir eine halbe bis eine Tasse Sauerkraut zu uns, wobei wir es – wie Dr. h. c. A. Vogel immer wieder ermahnt – gründlich kauen und einspeicheln.

### **Die Zubereitung**

Sauerkraut – frisch aus dem Reformhaus oder einer Bio-Einkaufsquelle – wie man's im Herbst selbst herstellt, siehe in den «Gesundheits-Nachrichten» Nr. 11/90 – wird zuerst zerkleinert. Folgende Zutaten werden dann beigefügt und alles gut gemischt:

½ kleiner Apfel; feingerieben  
1 mittlere Zwiebelscheibe, kleingehackt

1 Messerspitze Kümmelpulver  
2 Teelöffel pflanzliches Öl nach Wahl

Zum Schluss oder während des Essens zerkaulen Sie zwei Wacholderbeeren. Da man heutzutage wenig Zeit hat, um umständliche Frühjahrskuren durchzuführen, ist die Sauerkrautkur auch für den Vielbeschäftigten eine gegebene Alternative.