

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Einseitigkeit kann zum Tode führen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554955>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

genkalk verwendet, muss sich viel weniger mit Mehltau, Schorf, rotem Rost und all den anderen Pilzkrankheiten herumplagen. Da die Erdbeeren viel Kalk enthalten, ist es günstig, auch für sie Algenkalk zu verwenden, denn sie reagieren wunderbar

darauf. – Wer sich in seinem alpinen Garten an schönen Edelweissblüten erfreuen will, wird sie durch Algenkalk schön weiss erhalten können. Beachtet er diesen Rat nicht, dann kann er gewärtigen, hellgrüne Blüten zu erhalten.

### Einseitigkeit kann zum Tode führen

Als ich noch den Studien meiner Jugendzeit oblag, beeindruckte mich der Ausdruck eines meiner Professoren ganz besonders, denn er sprach über die einseitige Einstellung, der arbeitende Menschen auf diesem oder jenem Gebiet verfallen können. Er stellte sie sich alle als Karikaturen vor und sah den einseitig körperlich arbeitenden Menschen mit schönem, gut entwickeltem Körper aber einem kleinen Köpfchen vor sich stehen, während ihm derjenige, der geistig einseitig wirkt, vorkam wie einer mit schönem, durchgeistigtem Kopf aber einem kleinen, schwächtigen Körper. Es gibt im heutigen Computerzeitalter Menschen, die geistig sehr streng arbeiten und dabei ganz vergessen, dass sie nicht nur aus einem denkenden Kopf bestehen, sondern, dass sie auch dem übrigen Körper mit seinen Muskeln Beachtung schenken sollten. Auch diesen sollte man gebrauchen, damit die Muskeln nicht degenerieren und der ganze Kreislauf nebst den vielen physischen Funktionen nicht die Folgen der Einseitigkeit empfindlich zu spüren bekommt. Wenn heute Millionen wertvoller Menschen schon im mittleren Alter plötzlich hinweggerafft werden, sei es infolge eines Herzinfarktes oder eines anderen organischen Versagens, dann ist dies vorwiegend, neben den verschiedenen Umweltverhältnissen, der zu einseitigen geistigen Tätigkeit zuzuschreiben. Man scheint die Notwendigkeit nicht zu erkennen oder zu vergessen, dass auch der Körper regelmässig seiner physischen Tätigkeit obliegen sollte. Vielleicht entspringt es auch einer gewissen Bequemlichkeit, wenn man diese Notwendigkeit teilweise oder ganz übersieht. Generaldirektoren oder andere prominente Berufsleute sollten sich privat keinen Gärtner halten,

sondern sollten bemüht sein, diese Arbeit in der Freizeit selbst zu besorgen, denn dadurch könnten sie Einseitigkeit und somit einen frühzeitigen Tod verhindern. Oft konnte ich seinerzeit den Basler Professor Labhardt in Gärtnerkleidern auf seinen Kulturen arbeiten sehen. Wer ihn nicht gut kannte, hätte nicht gedacht, dass er nicht ein Gärtner, sondern vielmehr ein Medizinprofessor war. Auch Professor Bier kannte sich in seinem Walde bei seinen Forstarbeiten genau so gut aus wie mit seinem Seziermesser als weltberühmter Chirurg. Solch ein Ausgleich beschaffte diesen klugen Menschen die Möglichkeit, mit ihrem grossen Wissen und ihrer beruflichen Fertigkeit ihren Zeitgenossen lange dienlich sein zu können. Hätten sie sich nur einseitig um die Wissenschaft gekümmert, dann hätte ihnen der notwendige, gesundheitliche Ausgleich gefehlt, weil sie aber auch ihre körperlichen Fähigkeiten nutzbringend verwendeten, konnten sie uns beruflich lange erhalten bleiben. Aber jene Manager, die den ganzen Tag in angespannter, geistiger Atmosphäre verbringen, verschaffen sich damit keinen gesundheitlichen Vorteil, denn das Steigen der Aktien und der materielle Erfolg können dem Menschen das Leben weder erhalten noch verlängern.

Der Wechsel von geistiger zu körperlicher Tätigkeit ist eine Notwendigkeit, die hilft, die Leistungsfähigkeit auf geistigem Gebiet frisch zu erhalten. Schon der alte Rockefeller begriff zu seiner Zeit den Nutzen körperlicher Tätigkeit im Wechsel mit geistiger Anspannung und Anstrengung. Hätte er dieser Einsicht nicht Folge geleistet, hätten ihn seine vielen Millionen trotz der guten Aerzte, die er sich leisten konnte, nicht so alt werden lassen.