

# Briefe an die SÄZ



## Leibesübungen übertreffen alle Arzneien und sind die Universalmedizin

Den hippokratischen Ausführungen von Herrn Prof. Dr. phil. Klaus Bartels in seinem schönen Streiflicht-Beitrag «Vita brevis, ars longa» gilt es zweifellos beizupflichten [1]. Wir dürfen niemals die Leistungen der hervorragenden früheren Geister vergessen, auf deren Schultern wir stehen und arbeiten! So schrieb beispielsweise bereits vor knapp 300 Jahren der deutsche Mediziner Friedrich Hoffmann (1660–1742) folgende zeitlos gültige Merkregel: «Und also übertrifft eine gehörige Bewegung alle anderen Arzneien, die man nur immer zur Erhaltung der Gesundheit und zur Verwahrung für Kranckheiten recommendiren mag; und kann in dieser Absicht mit recht eine Universal-Medizin genennet werden, weil sie nicht nur die Ursachen der Kranckheit wegnimmt, sondern auch zur würrklichen Stärkung und zum Wohlsein des Leibes ein zuverlässiges Mittel ist.» Mittlerweile sind die vielfältigen kardiovaskulären, hämodynamischen, metabolischen, endokrinologischen, immunologischen, gehirnfunktionalen, gerontologischen sowie positiv psychischen Adaptationen regelmässiger Muskelaktivität evidenzbasiert nachgewiesen [3]. Leider verlieren im praktischen Alltag vorgenannte alte medizinische Grundregeln bei Patienten, aber auch bei Therapeuten immer wieder den Kampf gegen das mächtige physikalische Gesetz der Trägheit!

*Dr. oec. troph. Martin Hofmeister, D-München*

- 1 Bartels K. Vita brevis, ars longa. Schweiz Ärztezeitung. 2013;94(43):1641.
- 2 Hoffmann F. Gründliche Anweisung wie ein Mensch durch vernünftigen Gebrauch der Leibes-Bewegungen und Mäßigkeit wie auch Vermeydung ungesund und mit schädlichen Dämpffen angefüllter Luftt seine Gesundheit erhalten, und sich von schweren Kranckheiten befreyen könne. Halle: Renger;1719.
- 3 Booth FW, Roberts CK, Laye MJ. Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. Compr Physiol. 2012;2:1143-211.



## Impfkampagne des BAG für die Masernimpfung

### Zur Information der Tagesschau des SRF [1]

Problem: In der Tagesschau wird gewarnt vor der Hirnhautentzündung bei Masern. Tatsache ist, bei Masern tritt (oft) eine sehr ernsthafte Hirnentzündung (Enzephalitis) mit sehr schweren Folgen auf. Eine Meningitis bei Masern kommt fast nie vor. Wer informiert so? Problem: Die ganze Bevölkerung sollte sich gegen Masern impfen lassen. Tatsache: Den besten Schutz – ja, besser als der Impfschutz – haben diejenigen, die die Krankheit Masern überstanden haben. Diese noch zu impfen, wäre schlicht falsch: Das einzig Erreichbare bei diesen wären Impfkomplicationen. Woher stammt diese Information, dass sie alle impfen müssten? Unser kompetentes BAG!

*Dr. med. Josef Bättig-Mettler, Muttenz*

- 1 [www.srf.ch/player/tv](http://www.srf.ch/player/tv), Tagesschau vom 24.10.2013, Beitrag «Grossangelegte Impfkampagne gegen Masern».



## Masernimpfung: Kampagne des BAG

Die WHO hat die Masernausröpfung weltweit zum Ziel gesetzt. Das BAG will mitziehen und diese Vorgabe in der Schweiz bis 2015 mit einer Durchimpfrate von 95% erfüllen. Meines Erachtens gibt es zu wenig berücksichtigte Gründe, warum die Durchimpfrate bei uns seit Jahren auf ca. 85% stagniert. Es gibt nämlich impfkritische Eltern, die ihren Kindern eine natürliche Masernerkrankung im

«richtigen» Alter ermöglichen wollen. Diese Eltern erwarten einen gesundheitlichen Nutzen und eine bessere Immunität infolge der natürlich erworbenen Kinderkrankheit. Viele sind besorgt über die noch ungeklärte Zunahme von Allergien, Autoimmunkrankheiten und andern schweren chronischen Krankheiten in unseren Breitengraden. Ob es da einen Zusammenhang gibt zwischen den nicht mehr im Kindesalter durchgemachten, sondern ausgedehnt geimpften «Kinderkrankheiten»? Was rate ich diesen Eltern? Welche Zahlen gibt es dazu?

Meines Erachtens ist es unklug, bei uns die Maseransteckung im komplikationsarmen Kindesalter zu verunmöglichen, ohne dass man etwas weiss über die Langzeitfolgen.

Gerade in der Schweiz wäre es mittlerweile möglich, die Gesundheit von 40- bis 50-jährigen Geimpften gegenüber den Ungeimpften mit durchgemachten Masern zu vergleichen.

Und noch mehr Bedenken hege ich gegenüber all den andern X-fach-Impfungen unserer Säuglinge und Kleinkinder: Wir greifen ein in immunologische «Ökosysteme» und wissen nicht, was wir uns längerfristig damit antun!

Mein Fazit: Die Vorgaben der WHO sind nicht unkritisch zu übernehmen, und die möglichen Nachteile flächendeckender Impfungen sollten untersucht werden. Die Zunahme von Allergien und Autoimmunkrankheiten verlangt nach einer Ursachenforschung.

*Dr. med. Claudia Kolb, Dornach*

## Leserbriefe



Reichen Sie Ihre Leserbriefe rasch und bequem ein. Auf unserer neuen Homepage steht Ihnen dazu ein spezielles Eingabefeld zur Verfügung. Damit kann Ihr Leserbrief rascher bearbeitet und publiziert werden – damit Ihre Meinung nicht untergeht. Alle Infos unter: [www.saez.ch/autoren/leserbriefe-einreichen/](http://www.saez.ch/autoren/leserbriefe-einreichen/)