vitaswiss

1/2022 Frühling

www.vitaswiss.ch

vitaswiss Leben

Ein Blick auf 7000 Jahre Heilkunst

Seite 6

Gesundheitsförderung

Licht – Passende Lampen

Seite 16

vitaswiss
bewegt Menschen

Ein Blick auf 7000 Jahre Heilkunst

Die Ausstellung «GESUNDHEIT – 7000 Jahre Heilkunst» im Museum des Menschen «KULTURAMA» in Zürich zeigt die Geschichte der Medizin von der Steinzeit bis heute. Besucherinnen und Besucher können riechen, spielen und staunen und erleben eine informative und interaktive Zeitreise durch die Medizingeschichte.

Text & Bilder: Ina Wiedenmann

«Wonach riecht das?», fragt eine Besucherin nachdenklich ihre Freundin und hält ihr ein Fläschchen eines Dufträtsels unter die Nase. Zur Auswahl stehen Anis, Veilchen, Fichte, Lavendel, Rose, Rosmarin, Salbei und Zitronenmelisse: alles Heilpflanzen. «Salbei», antwortet sie ohne zu zögern und lutscht dabei ein Bonbon. Ob es ein Salbeibonbon ist? Salbei hilft jedenfalls bei Entzündungen der Atemwege, im Mund und Rachen, bei Magenbeschwerden und bei starker Schweissbildung. Die beiden haben sich einer öffentlichen Führung der Sonderausstellung «GESUNDHEIT – 7000 Jahre Heilkunst» im KULTURAMA angeschlossen. Emanuela Jochum, Archäologin und Museumspädagogin, erklärt während einer Stunde, wie Menschen seit der Steinzeit mit Schmerzen, Entzündungen und Brüchen umgegangen sind.

Emanuela Jochum
Archäologin
Museumspädagogin

Frau und Herr Schweizer werden immer grösser und älter

«Seit der Altsteinzeit versuchten Menschen, die Vorgänge im Körper zu verstehen. Mit immer besseren Methoden lernten sie, ihre Leiden zu mildern sowie Krankheiten und Verletzungen zu heilen. Früher waren Behandlungsmethoden gegenüber heute eher rar und einfach und die Lebenserwartung entsprechend tief», sagt Jochum vor einer grossen weissen Schautafel mit vielen Mikroskopen, Medikamenten, Scheren, Skalpellen und Spritzen. Diese markieren medizinische Meilensteine.

2700 vor Chr. machte man bereits Gymnastik, im Jahr 250 nutzte man Akupunktur, 1846 wurde die Narkose entdeckt, 1901 die Blutgruppen und seit 1989 nutzt man Minimalinvasive OP-Technik. Heute sind wir bereits in der Lage, innerhalb eines Jahres ein neues Medikament zu entwickeln.

Auf der Tafel sind auch Umrisse von Frauen und Männern von der Frühgeschichte bis in die Moderne abgebildet. Manche aus der Gruppe stellen sich direkt davor um zu sehen, ob sie der momentanen Durchschnittsgrösse entsprechen. «Frau und Herr Schweizer werden immer grösser», sagt die Museumspädagogin lächelnd und fügt hinzu: «Seit 1960 ernähren sich Menschen mit industriellen, eiweissreichen Nahrungsmitteln und erfahren dadurch diesen Wachstumsschub.» Auch die Lebenserwartung hat enorm zugenommen. Zurzeit wird ein Mann in der Schweiz durchschnittlich 82 Jahre und eine Frau 86 Jahre alt. In der Römerzeit wurde ein Mann im Schnitt gerade mal 23 Jahre und eine Frau 25 Jahre.

Keimfalle Pfahlbauten

Das älteste Grab eines Menschen ist in Kenia, so Jochum. Sie zeigt ein Foto mit einem Kind, dessen Körper für sein Begräbnis sorgfältig eingewickelt wurde. In einer Vitrine hinter ihr liegt ein Schädel mit einem Loch. «Bereits in der Steinzeit wurden Operationen durchgeführt», erklärt sie und reicht einen flachen Stein herum, mit dem an Knochen herumgeschabt wurde, um beispielsweise «das Böse» aus dem Kopf herauszuholen. Moos wurde früher als Schuhsohle und zum Blutstillen verwendet, und Birkenteer, der leicht betäubend und antibakteriell wirkt, diente als Kaugummi.

Als die Menschen noch in Pfahlbaudörfern lebten, waren sie von riesigen Keim-Mengen umgeben.

«Sie wohnten auf sehr engem Raum und überall lagen Fäkalien und Abfälle», verdeutlicht Emanuela Jochum mit Blick auf eine romantisierte Darstellung eines Pfahlbaudorfes. Wen wundert's, dass damals die Hälfte der Kinder das fünfte Lebensjahr nicht erreichten, und auch wer erwachsen wurde, nur eine durchschnittliche Lebenserwartung von etwas mehr als 50 Jahren hatte.

Den Römern sei Dank für antike Wattestäbchen, Thermen und Toiletten

Hygiene war den Römern wichtig. In ihren Siedlungen gab es grosse Thermenanlagen, die man sich mit Hilfe des Bausatz-Modells im Museum gut vorstellen kann. Zu dieser Zeit wurden auch Ohrlöffelchen, eine Art antike Wattestäbchen, eingeführt. In einem Schaukasten sind diverse Modelle davon ausgestellt. Römer nutzten zudem schon gezielt die heilsamen Schleim- und Gerbstoffe des Spitzwegerichs, um Wunden zu heilen. In der Thermengasse in Zürich kann man sich jederzeit Überreste einer römischen Therme ansehen. Römer machten hier nach ihrer Reise von Como über die Alpen Halt. Die Siedlung rund um die römische Zollstation auf dem Lindenhof florierte und die geheizten Thermen waren Zentrum des öffentlichen Lebens – zumindest so lange, bis sich die Römer im Jahr 405/406 wieder aus Zürich zurückzogen.

Eine weitere Errungenschaft dieser Zeit sind öffentliche Toiletten

Wahrscheinlich stammt daher auch die Redensart: «Wir haben das über den Toilettenweg erfahren.» Emanuela Jochum zeigt ein Bild einer antiken WC-Bürste: ein Holzstiel, an dem ein Schwamm befestig ist. Diese Bürste wurde nicht fürs WC, sondern für den Po verwendet – und zwar für jeden. Die Bürste wurde bedenkenlos von Toilettenbesucher zu Toilettenbesucher weitergereicht. An die Gerüche von damals will man erst gar nicht denken. Die Lebenserwartung der Römer war trotz des Hygienedenkens aber gering, da die Thermen und Toiletten nicht weit verbreitet waren und nach wie vor viele in unreinen Verhältnissen lebten.

Sternstunde der Medizin: Robert Koch entdeckte Krankheitserreger

Im Mittelalter und der frühen Neuzeit, also zwischen dem 6. und 15./16. Jahrhundert, wurde die medizinische Versorgung nicht von Ärzten, sondern von Badern sichergestellt, weil Hygiene immer bedeutender wurde. Bader betrieben in allen Städten und grösseren Dörfern Badestuben, in denen die Menschen badeten und in Schwitzräumen kurten. Die Bader zogen bei Bedarf aber auch Zähne, schnitten Haare und Bärte, versorgten Wunden, Knochenbrüche und vieles mehr.

Der deutsche Mediziner, Mikrobiologe und Hygieniker Heinrich Hermann Robert Koch beschrieb dann 1876 zum ersten Mal die Rolle eines Krankheitserregers.

1882 entdeckte Heinrich Hermann Robert Koch den Erreger der Tuberkulose, jener Krankheit, die im 19. Jahrhundert fast die Hälfte aller Todesfälle unter vierzig Jahren verursachte. Ein Jahr später entdeckte er dann den Cholera-Erreger. Zürich etablierte zu diesem Zeitpunkt bereits eine Wasserversorgung und 1885, als Typhus in der Stadt ausbrach, verbreitete sich der Erreger über die Brauchwasserleitungen. Wahrscheinlich war die Krankheit im Niederdorf ausgebrochen, wo dicht gesiedelt und Gewerke mit viel Dreck und Abfall ausgeübt wurde.

In Zeiten von Pest, Cholera und Spanischer Grippe

Emanuela Jochum weist anschliessend auf Hygienemassnahmen des 17., 19. und 20. Jahrhunderts hin, als Pest, Cholera und die Spanische Grippe die Menschen bedrohte. Auf jeweils vier Bildern sieht man, was in diesen Seuchen-Zeiten zu tun war. Jochum lädt die Museumsbesucher ein, spielerisch die einzelnen Massnahmen, die auf Holzteile aufgedruckt sind, der jeweiligen Epoche zuordnen.

Bild: Hygienekonzept in Zeiten von Pest, Cholera und Spanischer Grippe

Bild: Kuscheln mit besonderen Tieren

Im 17. Jahrhundert herrschte Pest. Damals mussten erkrankte Menschen solange im Wald bleiben, bis sie genesen sind oder starben. Für Ärzte herrschte Schnabelmaskenpflicht, da man glaube, dass verdorbene Luft für die Krankheit verantwortlich war. Auf einem eindrücklichen Bild an der Wand ist ein Arzt mit Schnabelmaske und bodenlanger Schutzkleidung zu sehen.

Bild: Arzt mit Schnabelmaske und Schutzkleidung

Im 19. Jahrhundert, als Cholera grassierte, wurden sämtliche Wasserpumpen in betroffenen Stadtteilen stillgelegt und Wasservorräte mussten abgekocht werden. Im 20. Jahrhundert, zu Zeiten der Spanischen Grippe, herrschte Schutzmaskenpflicht. Zudem war es verboten, auf die Strasse zu spucken, man musste die Hände gründlich waschen und Schulen wurden geschlossen.

Wollen Sie einmal Virus spielen oder testen, wie Herdenimmunität funktioniert?

Wer will, kann im KULTURAMA «Virus» spielen mit dem Ziel, möglichst lange zu überleben – natürlich durch Ansteckung. Eine genaue Anleitung gibt den Besucherinnen und Besuchern mehrere Szenarien für den Spielverlauf vor. «Im echten Leben ist das Ziel für uns Menschen, ein Virus so schnell wie möglich auszurotten, damit so wenig Menschen wie möglich krank werden», so das Fazit der Spielanleitung. Eine Impf-Kampagne kann dies beschleunigen.

Je höher die sogenannte Herdenimmunität ist, je weniger kann ein Virus überleben. Herdenimmunität bedeutet, dass in einer Herde genügend Individuen (in unserem Fall wir Menschen) gegen eine Krankheit immun sind. Menschen werden dann selber nicht mehr angesteckt und geben die Krankheit auch nicht weiter. Der Krankheitserreger gerät sozusagen in eine Sackgasse und die Krankheit kann sich nicht mehr weiter ausbreiten. Schon Pocken und Kinderlähmung konnten durch dieses Prinzip ausgerottet werden. Am besten, Sie testen Herdenimmunität selbst in diesem spannenden Spiel.

Kuscheln mit Krätze und Stechmücke

Nach so viel «Ansteckungsgefahr» hilft vielleicht Kuscheln. Dafür liegen im KULTURAMA Plüschtiere der besonderen Art parat: unter anderem eine braune, flauschige Zecke, ein plüschiger, beigefarbener Floh, eine kleine rosafarbene Bettwanze und eine kugelrunde braune Krätze mit orangefarbigen Beinchen. Vielleicht kümmert sich aber auch jemand um die grazile, schwarz-gelbe Stechmücke, die noch bis zum Ende des 19. Jahrhundert auch in der Schweiz Malaria übertrug. Jedes dieser Tiere trägt ein Schild, auf dem man Näheres darüber erfahren kann. «Hatschi». Im Hintergrund niest die Frau, die zu Beginn an der Flasche mit Salbei gerochen hat. «Gesundheit» antwortet die andere. Wussten Sie, dass wir mit einer Geschwindigkeit von 160 km/h niesen? Bakterien, die dabei durch die Luft fliegen, sind schneller, als wir auf Schweizer Autobahnen fahren dürfen. Bevor die Gruppe den Ausstellungsraum wieder verlässt, werfen etliche noch einen Blick auf einen Notarztkoffer mit einem Beatmungsgerät aus dem Jahre 1976. So mancher ist in dem Moment wahrscheinlich froh, inzwischen im Jahr 2022 zu leben. Obwohl nur 46 Jahre dazwischen liegen, unterscheidet sich dieses Modell von damals doch sehr von unseren heutigen Geräten.

Die Ausstellung der Kantonsarchäologie Luzern und des Museums für Urgeschichte(n) Zug ist seit 2021 mit Erweiterungen vom Kulturama in Zürich zu sehen.

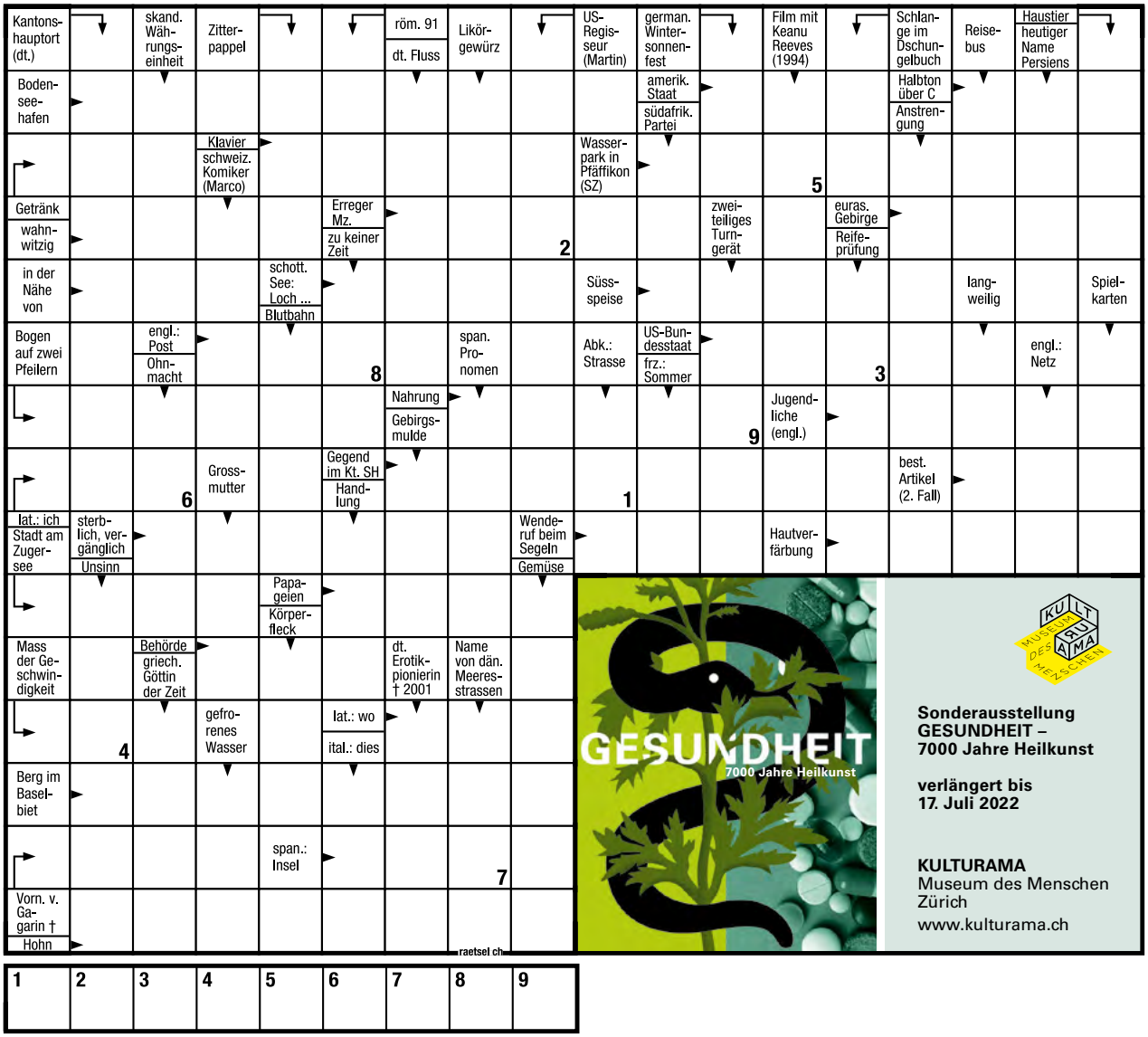
KULTURAMA
Museum des Menschen
Englischviertelstrasse 9 – 8032 Zürich – Tel. 044 260 60 44

Die Sonderausstellung GESUNDHEIT – 7000 Jahre Heilkunst wird bis 17. Juli 2022 verlängert.

Öffnungszeiten:	*DI/DO/FR*	*13–17 Uhr,*
	MI	*13–20 Uhr,*
	SA & SO	*13–18 Uhr*

Die nächsten öffentlichen Führungen im KULTURAMA:
06.03.2022, 03.04.2022 und eventuell auch noch darüber hinaus. Nähere Informationen dazu unter www.kulturama.ch

Wettbewerb



1	2	3	4	5	6	7	8	9

Denkspiel:

Unter einem «Pseudonym» versteht man einen Decknamen, der häufig von Künstlern oder Schriftstellern verwendet wird.

Was aber bedeutet:

a) Kryptonym
b) Geonym
c) Traduktionym

Lösung Seite 47

SCHWEIZERISCHE HIRNLIGA
LIGUE SUISSE POUR LE CERVEAU
LEGA SVIZZERA PER IL CERVELLO

Wir verlosen 4 Familieneintritte für das Kulturama Museum des Menschen im Wert von je CHF 46.–

Erkunden Sie im Kulturama in Zürich die Faszination des Lebens, von den ersten Lebewesen bis zum modernen Menschen.
www.kulturama.ch

Schweizerische Hirnliga

Gratis Magazin mit Denkspielen und Tipps für ein gesundes Gehirn

Telefon 031 310 20 90 oder info@hirnliga.ch, www.hirnliga.ch

So machen Sie mit

Mit Postkarte (A-Post)
vitaswiss – PF 2924 – 3001 Bern
oder E-Mail an:
marco.utz@vitaswiss.ch
unter Angabe der kompletten Wohn- / Lieferadresse einsenden!

Termin

Ihr Lösungswort muss bis spätestens **05. Mai 2022** bei uns eingetroffen sein. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.