Heute bin ich sterbensmüde

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 2

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-551735

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

heutigen Impfmethode bedienen zu müssen.
Naturvölker verwenden gegen verschiedene Infektionskrankheiten Kräuter, die eine Immunität entwickeln. Die forschende Wissenschaft könnte sicher auf diesem Gebiet ihre Fühler etwas ausstrecken, um nützliche Umschau zu halten, denn Pflanzen gehören zum Allgemeingut der Menschheit, und wir alle würden es sehr begrüssen, wenn wir die erwähnten Vorteile auswerten könnten. Es würde sich sicher lohnen, als Abwehrmassnahme gegen epidemische Krankheiten eine ungiftige und möglichst risikolose Methode zu entdecken, weshalb man nicht ruhen sollte, bis man sie gefunden hat. Eine erstrebenswerte Grundlage können wir indes unseren Kindern heute schon angedeihen lassen, um sie zu stärken und ihnen eine robuste Widerstandskraft zu beschaffen. Wir müssen ihnen nur einen Reichtum von Vitaminen und Mineralien durch die Nahrung zukommen lassen. Dies ich weiser und sicherer, als sich auf den Schutz von Impfungen zu verlassen.

Heute bin ich sterbensmüde

Wie oft hört man diese Aussage und ist darüber erstaunt, dass sie nicht nur von der älteren Generation kommt, denn auch die Jugend fühlt manchmal, ohne sich sehr angestrengt zu haben, eine bleierne Müdigkeit in allen Gliedern. Solch ein eigentümlicher Tag war der 11. Dezember des vergangenen Jahres. Ich wenigstens erinnere mich nicht, zuvor je einmal plötzlich so erschöpft gewesen zu sein, ohne dass eine besondere Leistung vorlag, oder dass ich gesundheitlich nicht auf der Höhe gewesen wäre. Da es meiner Frau und Tochter nicht besser erging, erkundigte ich mich auch bei einigen Bekannten, worauf sie mir die genau gleichen Beobachtungen bestätigten.
Unwillkürlich sucht man in solchem Falle nach einer allgemeinen Ursache des so willkürlich veränderten Wohlbefindens. Bei gründlicher Nachforschung wird man zum Schlusse kommen, dass eine solch unnatürliche Müdigkeit auf äussere Umstände, und zwar auf atmosphärische Störungen zurückzuführen ist. An dem erwähnten Dezembertag hatte sich, wie schon lange nicht mehr, ein überaus starker Föhneinbruch in den Bergen Geltung verschafft und uns alle schlapp gemacht. Dr. Manfred Curry, der Verfasser zweier interessanter Bücher über Bioklimatik, beweist uns, dass bioklimatische Spannungen, Ozon und Arangase unser körperliches und geistiges Befinden weit mehr beeinflussen, als wir denken. Exakte Messungen stehen ihm zur Verfügung und an Hand dieser erbringt er den Beweis, dass kranke Menschen den erwähnten Einflüssen viel mehr ausgesetzt sind, als jene, die über eine gute Gesundheit verfügen. Aber selbst der Gesunde kann an solchen Tagen feststellen, dass seine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bedeutend vermindert ist. Will er daher weise und vorsichtig handeln, dann greift er nicht zu seinen Skiern, er unternimmt keine Bergtouren und unterlässt überhaupt jede aussergewöhnliche Anstrengung. Es ist angebracht, sich den äusseren Einflüssen, soweit es möglich ist, anzupassen.

Vernünftige Einstellung

Schlimm ist es nur, wenn gerade auf einen solchen Tag ein Examen fällt, wenn man einen Vortrag halten sollte oder sonst irgendeine unaufschiebbare Leistung zu vollbringen hat. Will man das fühlbare Manko, das der atmosphärische Einfluss auslöste, einigermassen ausgleichen, dann gibt es für uns nur eine Lösung, die aus zwei verschiedenen einfachen und völlig natürlichen Punkten besteht. Wir sorgen einmal für eine gründliche Tiefatmungsgymnastik und nehmen zugleich viel natürlichen Traubenzucker ein, was in Form von getrockneten Weinbeeren und Korinthen geschehen kann. Auch der natürliche Traubennährzucker, der aus den Trauben gewonnen wird, ver-

sieht den gleichen Dienst. Ganz ungeeignet ist dagegen Eiweissnahrung, da sie die Müdigkeit und bleierne Schwere noch vergrössert.
Wenn wir an Tagen, die starke, atmosphärische Störungen aufweisen, nicht genügend leistungsfähig sind und einfach keinen Schwung aufbringen können, um unsere Pflichten mit der benötigten Freudigkeit zu verrichten, sollten wir nicht allzu ungehalten gegen uns selbst sein, indem wir uns zusätzlich noch mit Vorwürfen belasten. Der äussere Einfluss der Bioklimatik ist neben dem eigenen Biorhythmus an dem unerwünschten Zustand schuld. Sehr ungünstig können Operationen verlaufen, wenn ein äusseres und innerliches Tief vorhanden ist. Der Chirurg mag aus Zeitmangel den Umständen keine Beachtung schenken, so dass als Folge trotz der Geschicklichkeit des Arztes, der Ausgang statt erfolgreich, schlimm sein kann. All diese Vorkommnisse zeigen uns, dass es unklug ist, die Einflüsse äusserer Umstände zu missachten. Ohne überängstlich sein zu müssen, kann man sich durch richtige Einschätzung der Lage vor Schaden bewahren.

Wie kann man alt werden?

Wenn ich unter irgendeiner Rasse sehr alte Leute antreffe, dann erkundige ich mich immer über das Geheimnis ihres gesunden Alters. Die Antworten sind jeweils sehr typisch, denn jeder besitzt je nach seiner Heimat ein anderes Wundermittel, das ihm zu seinem hohen Alter verholfen haben soll. Ein Koreaner schreibt der guten Ginsengwurzel den Erfolg zu, während ein Bewohner von Ostafrika der Harongawurzel, die er regelmässig gekaut hat, das gleiche Lob spendet. Ein Indonesier mag den ebenso regelmässigen Genuss seiner Durianfrucht lobpreisen, während uns der Indianer eine Yuccapflanze zeigen wird, um uns zu erklären, dass deren Wurzeln ein Lebenselixier enthalte, das ein hohes Alter gewährleiste. In Europa mag einer dem Brennesselsamentee zugetan sein, während ein anderer die lebensverlängernde Wirkung dem regelmässigen Kauen wilder Schwarzwurzeln, also der Wallwurz, zuschreibt.
Alle erwähnten Pflanzen mögen dazu beigetragen haben, dass Leute ein hohes Alter erreichen konnten, aber es gibt noch verschiedene andere Punkte, die wir beachten müssen, wenn wir uns eines gesunden, geistig frischen Alters erfreuen wollen. Diese Punkte geben wir nachfolgend bekannt, damit es jedem möglich ist, zu prüfen, inwiefern er ihnen entspricht.

1. Es gehört eine gute Erbmasse dazu, um neunzig oder gar hundert Jahre alt werden zu können.
2. Alle hochbetagten Personen, die ich befragte, erwiesen sich als solche, deren Lebensweise mässig und einfach war, und ihre Kost bestand durchwegs aus natürlicher Nahrung.
3. Alle Befragten erklärten mir, dass sie nicht nur einseitig geistig angespannt gearbeitet hätten, denn ihre Alltagsbeschäftigung sei gemischter Art gewesen.
4. Wichtig war ferner zu vernehmen, dass zum Altwerden auch das Frühaufstehen und zeitige Zubettgehen nötig sei.
5. Eine weitere Bedingung ist genügend Bewegung im Freien und tüchtiges Atmen in frischer Luft.
6. Selten ist einer, der alt wird, ein unverbesserlicher Hitzkopf, der sich über jede Kleinigkeit ärgert.
7. Zur guten Erbmasse gehört auch eine gute Funktion der innersekretorischen Drüsen.

Massvolles Haushalten

Jeder Mensch verfügt über eine gewisse Lebenskraft. Diese kann er geschickt oder auch ungeschickt verwerten. Je nach der geistigen Einstellung wird er sie bewusst oder unbewusst fördern oder verschleudern. Es kommt vor, dass starke, gesunde Leute der Ansicht sind, ihre Gesundheit sei unverwüstlich. Dies mag zur Folge ha-