Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 36 (1979)
Heft: 3

Artikel: Folgen jugendlicher Unachtsamkeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551718

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: 10.07.2025

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

Salate, Gemüse und abwechselnd Fruchtsäfte sollten reichlich zur Geltung gelangen. Das würde die gute Wirkung des Thermalwassers erfolgreich steigern. Eine sinngemässe Kurdiät sollte daher von den Küchen sämtlicher Gaststätten geboten werden. Man sollte sie in keinem Hotel und keinem Restaurant ermangeln müssen. Leider ist es meinen Beobachtungen entsprechend, sowohl in europäischen als auch überseeischen Kuranstalten üblich, das Augenmerk meist nur auf gute Kuren zu lenken, um Funktionsstörungen beheben und Giftstoffe herausarbeiten zu helfen. Das ist recht und gut, wenn aber durch eine unzweckmässige, überreiche Ernährung der Körper stetsfort neu belastet wird, dann schmälert dies entschieden den erhofften Erfolg. Der Kranke wird sich zwar schwerlich von seiner üblichen Ernährungsweise trennen und auch andere, schädigende Lebensgewohnheiten ungern aufgeben wollen. Aber er betrügt sich dadurch selbst, und da wir doch schliesslich als Wohltäter gelten möchten, sollten wir ihm hierzu möglichst keine Gelegenheit bieten. Es hängt dies von einer Kunst ab, die sich in der Regel nicht nur der Gast, sondern auch der Gastgeber meist erst erwerben muss.

Folgen jugendlicher Unachtsamkeit

Besonders jene jungen Leute, die über gesunde Kräfte verfügen, können sich oft nicht vorstellen, dass irgend etwas diese zu vermindern vermöchte. Wenn indes frühere Jugend- und Sportkollegen bei mir um Rat anfragen, dann erweist es sich jeweils als bestätigt, dass ihre frühere Unbesorgtheit nicht so ohne weiteres angebracht war. Schmerzen, die man während der Jugendzeit nicht kannte oder nicht beachtete, sind im Alter doppelt lästig, weshalb sie jeder wieder loswerden möchte. Einer klagt über Beinleiden, ein anderer über Schmerzen in den Armen, im Bauch, der Blase, im Rücken oder irgendwo anders im Körper. Oft handelt es sich gar nicht um Organerkrankungen, denn die Schmerzen können auch von Narben, Muskelrissen oder von geschädigten Sehnen herrühren.

Unbedachte Saat

Während der eroberungsfreudigen Jugendzeit weiss man meist kaum, dass Schädigungen, die man unbeachtet lässt, indem man sie nicht sorgfältig ausheilt, in den Herbsttagen des Lebens ihre Rechnung vorweisen können. Recht erstaunt hörte ich mir die Klage eines scheinbar unverwüstlichen Berglers an, weil ihn Schmerzen in der Blase und der Unterbauchgegend plagten. Als er mir jedoch über sein Verhalten während jugendlichen Jahren berichtete, wunderte ich mich nicht mehr. Ein Bergsee konnte ihn in jenen Tagen veranlassen, sich unbedacht in ihn hineinzustürzen, ohne sich zuvor abzukühlen. Es war für ihn eine Lust, im Wasser herumzuschwimmen, obwohl dessen Temperatur nur sechs bis zwölf Grad Celsius aufwies. Auch wenn man glaubt, sich sportlich noch so sehr durchtrainiert zu haben, so ist der Körper solchen Unterkühlungen eben dennoch nicht ohne Folgen gewachsen, auch wenn diese nicht unmittelbar, sondern erst später in Erscheinung treten mögen.

Abhilfe

Mittel alleine genügen nicht, um die auftretenden Schmerzen loszuwerden, nicht einmal Naturmittel können ihnen ohne weiteres beikommen. Neben diesen ist ein wuchtigerer Angriff mit physikalischer Therapie angebracht, wenn man mit Erfolg rechnen will. Vor allem sollte man die Mühe von Kräuterdauerbädern nicht scheuen. Als Folge von Narben und alten Nervenquetschungen können in späteren Jahren plagende Schmerzen auftreten. Mit entsprechender Mühe mögen sie sich durch Naturheilanwendungen zwar vorübergehend beheben lassen, denn schon die geringste Erkältung oder auch nur eine ungeschickte Bewegung kann sie wieder hervorrufen. Doppelt schlimm ist es,

wenn durch irgendwelche Torturen innere Organe geschädigt worden sind. Das kann vor allen Dingen die Nieren betreffen. In solchem Falle muss man sowohl mit Mitteln und mit zweckdienlicher Diät als auch mit physikalischen Anwendungen energisch eingreifen, um einen chronisch unheilbaren Zustand zu verhüten. Frauen haben mit der Empfindlichkeit der Gebärmutter und Eierstöcke zu rechnen, und auch der Blase sollten sie schon im Kindesalter wohlweislich Beachtung schenken, da sie später oft sehr stark auf Erkältungen anspricht, weil man sich schon als Kind oder als heranreifendes Mädchen eine Schädigung eingeholt hat. Wurde diese unachtsam übersehen oder einfach zu wenig ausgeheilt, dann kann sich dadurch eine bleibende Schwäche ergeben. Je älter man wird, um so schwerer lassen sich die schmerzhaften Folgen von Erkältungsschäden oder Körperverletzungen beseitigen. Auch Operationsnarben können sich zu sehr empfindlichen Schmerzpunkten entwickeln. Narben sollte man immer mit Wallwurz-Crème, noch besser mit dem verstärkten Symphosan behandeln. Dadurch kann man vorbeugen, damit das Zellgewebe elastisch bleibt, weil sich sonst Stauungen ergeben können, die sich mit der Zeit als Schmerzpunkte auswirken. Schmerzenden Stellen dieser Art muss man mit Ausdauer begegnen, sowie mit den entsprechenden Naturmitteln. Wallwurzpräparate erweisen sich dabei als vorzüglich, ebenso das Einreibeöl Toxeucal nebst feuchtheissen Kräuterwickeln oder Kräuterbädern. Neuerdings geht man auch erfolgreich mit Akupunktur oder Akupressur vor, wenn sich solche Schmerzen bemerkbar machen. Allerdings muss man auch hierbei über gewisse Erfahrung verfügen.

Schmerzen, die sich als Folgen jugendlicher Fehler einstellen, können sich im Alter als lästige Plagen erweisen, es sei denn, wir kämpfen vernünftig und mit Ausdauer dagegen an, um nicht bis zum Schluss des Lebens dadurch leiden zu müssen. Mancher mag sich auf Betäubungsmittel verlegen, ohne zu bedenken, dass diese für den Augenblick täuschend wirken, denn statt zu heilen, richten sie höchstens weiteren Schaden an. Es heisst also aufgepasst, denn es lohnt sich, Mühe und Anstrengung nicht zu scheuen.

Das Erlernen von Entspannung

Ob man es will oder nicht, ob durch eigene oder fremde Wahl bedingt, in der Regel zwingt uns der heutige Lebensrhythmus zur äussersten Anspannung unserer Fähigkeiten. Selbst Maschinen brauchen bei andauernder Kraftentfaltung eine Erholungszeit, um nicht empfindlichen Schaden zu erleiden. Wie weit mehr ist daher für uns lebende Menschen nach ungebührlicher Anstrengung eine Entspannung notwendig! Eigenartigerweise muss diese jedoch gewissermassen gelernt werden. Sie lässt sich keineswegs ohne weiteres als selbstverständlich einschalten, wenn es uns irgend beliebt. Zu grosser Raubbau rächt sich unwillkürlich. Aber gleichwohl müssen wir versuchen, dem Bedürfnis nach Entspannung gerecht zu werden.

Passende Gelegenheit

Das ist mir jeweils bewusst, wenn ich mich mit meinen Skiern dem schönen Pulverschnee zuwende. Ein strahlender Sonnentag in den Hochalpen lädt förmlich dazu ein, seine unruhigen Schaffgeister wegzusenden, um innere Ruhe vorherrschen zu lassen. Die weissen Berghänge glitzern in ihrer bezaubernden Pracht, und es ist eine Wonne, mit den Naturschönheiten verbunden zu sein! Fern vom Getriebe des Ehrgeizes gleiten meine gehorsamen Bretter durch den weichen Neuschnee, denn noch beherrsche ich dieses Element in meinem Alter, wie damals in meinen Jugendtagen. Die Erhabenheit der Bergwelt erzählt mir von Ruhe und Schlichtheit, sobald ich mir Zeit lasse, sie zu bewundern. Obwohl es eine Muskelanstrengung be-