

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 4 (1946-1947)
Heft: 2

Artikel: Die Müdigkeit
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551464>

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: 29.01.2026

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

Dann wird's nur eine Schmach noch geben,
Nur eine Sünde in der Welt;
Des Eigen-Neides Widerstreben,
Der es für Traum und Wahnsinn hält.
Wer jene Hoffnung gab verloren
Und böslich sie verloren gab,
Der wäre besser ungeboren:
Denn lebend wohnt er schon im Grab.

GIFTIGE PFEILE

Ein Forscher dringt mit seiner Expedition in den afrikanischen Urwald ein. Mit Buschmessern bahnt er sich mit seinen Begleitern mühsam eine Passage durch das fast undurchdringliche Dickicht. Allerlei interessante, d. h. bekannte und unbekannte Pflanzen erwecken das Interesse des Forschers. Wenn seine Begleiter müde sind, versteht er sie mit dem Zwecke seiner Forschungen oder aber noch mehr mit der klingenden Münze wieder frisch zu halten. Eigenartige Abkömmlinge vorsintflutlicher Schachtelhalmarten erregen sein besonderes Interesse. Da steht eine *Welmitschia mirabilis*, eine Ephedraart, wie sie auch in Persien und Indien von den alten Priesterärzten verehrt worden ist. In den vorchristlichen Aufzeichnungen der Veden ist schon von der Wunderkraft der *Ephedra distachia* berichtet worden. Unwillkürlich denkt der Forscher bei dieser Gelegenheit auch an die Ma-Huang, die chinesischen *Ephedra sinica*, die gegen Asthma und alle Atmungsbeschwerden, die mit den Bronchien zusammenhängen, als das weitaus beste und zuverlässigste Mittel bekannt und heute noch geschätzt wird, besonders das daraus gewonnene Alkaloid «Ephedrin». Ephedrin erregt das sympathische Nervensystem und löst demnach den Muskelkrampf in den Bronchien, der dem Asthma zugrunde liegt. Eine *Strophantus*art mit einer reichen Menge Samen erregt das besondere Interesse des Forschers. Er nimmt einige weg, betrachtet sie, diese Samen, die das so schnell wirksame Herzgift liefern. In diesem Augenblick dringt ein leises Zischen an das Ohr des Forschers. Er spürt etwas, wie einen leichten Stoss gegen seine Achsel, greift dagegen und zieht einen schlanken Pfeil aus seiner Schulter. Ein Eingeborener, der den Spuren der fremden Eindringlinge gefolgt war, konnte nicht dulden, dass diese geheimnisvolle Pflanze von einem Weissen entdeckt werden sollte, denn das Kriegsglück der Wilden hängt vom Saft dieser Samen ab. Der Forscher weiss, um was es geht. Er denkt vielleicht an Siegfrieds verwundbare Stelle, gibt noch einige notwendige Orientierungen an seine Begleiter und tut das, was beim Tode von Moses so einfach und schlicht geschildert wurde: «Er legte sich nieder und starb». Strophantin ist nämlich das gefürchtete Pfeilgift der Neger. Bei ganz kleinen Verletzungen, d. h. sobald das Gift in die Blutbahn kommt, führt es in kurzer Zeit durch einen Herzstillstand den Tod herbei. Wie mancher weisse Mann erleichterte im Dschungel, bevor man wusste, woher das starke Gift stammte, das den Pfeilen dieser Urwaldbewohner ihre prompte Wirkung verlieh. Dennoch aber sind all diese Gifte und somit auch Strophatin gleichwohl wunderbare Heilmittel, wenn man sie in der richtigen Verdünnung (jenseits der Giftgrenze) anwendet. Strophantus ist, homöopathisch verwendet, ein wunderbares Mittel, um dem Herzmuskel wieder neue Spannkraft zu geben, denn wenn starke Reize zerstören, regen schwache Reize an, wie Dr. Hahnemann in seinen Lehrsätzen begründete. Wie manchem Menschen hat eine schwächere Strophantindosis im Notfalle das Leben gerettet! Das gleiche Mittel, das in den Dicksichten Afrikas als Pfeilgift den Tod spendete, vermag in der entsprechenden Verdünnung das Leben zu erhalten. Man könnte nun schlussfolgern, dass diese Regel auch im geistigen Sinne zutreffe, dem ist aber nicht so, denn *immer noch besser, dem rasch tödenden giftigen Pfeile der Wilden zu erliegen, als dem langsam vernichtenden Pfeilgifte der Verleumdung und übeln Nachrede derer, die sich Freunde und Brüder nennen, ausgesetzt zu sein!*

Die Müdigkeit

Wenn der Landmann abends von seiner strengen Feldarbeit heimkehrt, der Handwerker seine Werkstatt verlässt, der Geschäftsmann seinem Betrieb den Rücken kehrt, dann ist eine Müdigkeit als Folge der Arbeit des Tages normal. Die natürlichen Folgen verbrauchter Kräfte machen sich bemerkbar, die Arbeitslust nimmt ab, müde, jedoch befriedigt von der geleisteten Arbeit kehrt man heim in die wohnliche Stube der Familie zum Nachessen. Nach einer möglichst behaglich und angenehm ausgenützten Feierabendzeit, die mit Lesen, Musik, Basteln oder sonst einer Lieblingsbeschäftigung ausgefüllt ist, geht man zu Bett, um nach der notwendigen Ruhe am Morgen die Arbeit wieder frisch aufzunehmen zu können. Des Nachts regenerieren sich die Nerven und die Nervenzelle ist wieder straff gespannt, das Blut hat die Stoffwechselschlacken, die sich tagsüber bildeten, in die Niere abgeschoben. Die angesammelte Kohlensäure ist ausgeatmet worden und somit ist der Körper wieder frisch und zu allem Tun bereit. Ausser dieser normalen Müdigkeit gibt es jedoch noch andere Arten von Müdigkeit. Wenn wir am Morgen erwachen und die Müdigkeit noch stärker empfinden als am Abend beim Zubettgehen, wenn wir uns im Bett von einer Seite auf die andere drehen, wenn wir den Wecker nur halb hören und froh sind, wenn er wieder schweigt, damit wir weiter schlafen können, wenn wir so richtig zerschlagen erwachen und nur mit äusserster Energie überhaupt zum Aufstehen gezwungen werden können, dann sollten wir darüber nachdenken, woher diese Müdigkeit kommt. In der Regel fehlt es da am Stoffwechsel, wobei meistens eine unzweckmässige Ernährung zugrunde liegt. Der Körper sollte die Nacht über alle Stoffwechselschlacken und Säuren herausschaffen. Dazu braucht er Basen, d. h. Mineralbestandteile, die die Säure binden und diese somit als Salze durch den Urin herausschaffen können. Nimmt der Mensch mit seiner Ernährung zu wenig «Basen» zu sich, dann fehlt dem Körper rein stofflich die Möglichkeit, die so notwendige *Entsäuerung des Blutes* durchzuführen zu können. In diesem Fall heisst es von der säurebildenden Nahrung wie *Fleisch, Eier, Käse, Erbsen, Bohnen, Linsen, Quark, Teigwaren und Stärkeprodukte weniger einzunehmen und dafür mehr Früchte und Gemüse, vor allem rohe Speisen* dieser Art zu essen, da letztere einen Ueberschuss an Basen aufweisen.

Auch *Zirkulations- und Kreislaufstörungen* können eine grosse Müdigkeit erzeugen. Hier heisst es nun anregen und beleben, was durch *Bürstenabreibungen, Waschungen, Duschen, Saunabäder mit nachherigem Einreiben eines guten Hautfunktionsöles* geschen kann. Was aber bei solchen Erscheinungen ebenso notwendig ist, das ist eine *richtige Atmung*. Ueber deren Wichtigkeit werden wir gelegentlich in einem Spezialartikel berichten. Besonders bei Menschen, die wenig körperliche Tätigkeit haben, z. B. bei geistig Arbeitenden, auch bei Hausfrauen, die zu wenig an die frische Luft kommen, ist ein abendlicher kurzer *Spaziergang mit Ausatmungsgymnastik* manchmal das ganze Geheimnis zur Wiedererlangung der Lebensfrische. Dieser Tage schrieb mir eine Landfrau und beklagte sich, man dürfe ja nicht spazieren gehen, weil die Leute denken könnten, man sei verrückt geworden, wenn man bei der vielen Arbeit noch einen Spaziergang machen würde. Dieser Frau und auch allen andern Lesern möchte ich da das treffende Wort von Lao-tse in Erinnerung rufen, er sagte: «Die Leute reden, was reden die Leute? Lass sie reden». Wir sollten nicht so abhängig sein von dem, was die Leute reden, denn solange es Menschen gibt, haben sie immer geredet und im grossen ganzen mehr Unnützes als Notwendiges. Wenn wir es einmal erreichen, vom Gerede der Menschen unabhängig zu sein, dann haben wir viel erreicht zur Entfaltung unserer Individualität. Zudem kann man mit einem Körnchen Weisheit manchem Geschwätz die Spitze brechen. Ein Landfrau kann ohne weiteres einen Korb an den Arm nehmen und morgens früh auf den Acker oder in den nahen Wald spazieren und ein wenig

Tee holen, etwas Wildsalat sammeln für den Mittag, junge Brennesseln pflücken für eine blutreinigende Salatbeigabe. Wenn nun die naseweise Nachbarsfrau die geschäftige Spaziergängerin ausfrägt, dann kann ihr diese eine Erklärung geben, die ihr gewiss ebenfalls vonnutzen sein kann.

Solche kurzen Spaziergänge am Morgen früh oder abends nach dem Nachtessen, wobei die Ausatmung speziell gepflegt wird, wirken oft besser als teure Nervenmedizin und erfreuen zudem unsrer, für Naturschönheiten sicherlich mehr oder weniger empfängliches Herz. Viele Menschen, die eine spannende Arbeit verrichten, welche höchste Konzentration erfordert, atmen zu wenig, weshalb sich die Kohlensäure staut und ein rasches Ermüden eintritt. Es ist nicht immer gut, wenn man sich hinlegt, denn das Ausruhen ist nicht ohne weiteres das beste Mittel gegen die Ermüdung. Laufen, atmen und Bewegung im Freien ist oft richtiger und Hilfe bringend, obschon der Entschluss zu einer solchen Anstrengung manchmal etwas schwer fällt und einem Mühe bereitet.

Nun gibt es aber noch eine Art Müdigkeit, die auch tagsüber nicht von uns weichen will und als eine bleierne Müdigkeit zu bezeichnen ist. Man muss sich zu allem zwingen und den Körper mit allem Kraftaufwand buchstäblich schleppen. Oft spürt man im *Rücken* zeitweise ein *Spannen und Ziehen*, verbunden mit einem unangenehmen Empfinden körperlicher Niederlage. In einem solchen Falle heisst es nun auf die *Nieren* aufzupassen und, wenn möglich den Urin einem Fachmann zu einer chemischen und mikroskopischen Untersuchung zur Verfügung zu stellen. Eine lang andauernde Unterfunktion oder Erkrankung der Niere meldet sich in der Regel mit einer Müdigkeitserscheinung, wie sie soeben beschrieben wurde.

Die Müdigkeit ist also nicht immer nur die Folge der Arbeit, sondern vielfach auch als *Krankheitssymptom* zu betrachten und sollte deshalb gebührende Beachtung finden. Auch eine *Unterfunktion der Drüsen* mit innerer Sekretion, vor allem der Keimdrüsen meldet sich mit einer Müdigkeit und Unlust zu jeglicher Tätigkeit. Lernen wir also aus all dem, unsern Körper besser verstehen, denn alles, was er uns meldet, ist dazu da, um verstanden und im richtigen Sinne berücksichtigt zu werden.

Krankheitserscheinungen (Symptome) und Reaktionen

Die Natur hat eine ihr ganz eigene Sprache, und es ist nicht immer so einfach und leicht, diese Sprache zu verstehen, zu deuten und demzufolge das zu tun, was sie in uns erwirken soll.

Die beste Ausdrucksweise der Natur ist der *Schmerz*, und wir gehen nicht fehl, wenn wir ihn als Alarmglocke, ja sogar als Wächter unserer Gesundheit bezeichnen. Warum sollen wir nun diesen Wächter nicht achten, auch dann, wenn er uns Unangenehmes meldet? Bestimmt haben wir keine Freude an der Feueralarmsirene und kein Wohlgefallen an der Feuerwehr. Wer könnte aber so töricht sein, die Feuerwehrsleute zu hassen und ihre Einrichtungen zu zerstören, dienen sie doch in schlimmen Lagen einem sehr guten Zwecke. Genau so ist es mit dem Schmerz, der uns meldet, dass etwas nicht in Ordnung ist in unserem Körper, denn der Schöpfer hätte die Schmerzpunkte in unserem Nervensystem nicht geschaffen, wenn sie nicht für einen Zweck nützlich und notwendig gewesen wären. Ein ganz geschickter Denker wird mir vielleicht entgegenhalten, dass die Bibel von einer Zeit spricht, wo der Schmerz nicht mehr sein wird, noch Trauer und Tränen. Wir hoffen ja alle auf diese verheissene Zeit, haben jedoch jetzt noch das Gegenteil zu erleben, weshalb wir unsere Schmerzpunkte noch gebrauchen. Wenn diese Zeit einmal da ist, dann mögen die gleichen Apparate unserer Nerven für angenehmere Empfindungen gebraucht werden.

Dass der Schmerz nichts Angenehmes ist, brauche ich bestimmt nicht zu sagen, dass er jedoch nützlich ist, das

möchte ich beweisen. Damit werde ich unter Umständen allerdings den Aerger all jener Fabrikanten, die *Contra-Schmerztabletten* und andere schmerzstillende Präparate herstellen, erregen. Bestimmt gibt es schwere Krankheitsfälle, in denen man aus Gründen eines normalen Mitgefühls den allzu grossen Schmerz zu dämpfen sucht, normalerweise jedoch darf man die Symptome nicht unterdrücken und die Allarmglocke stillegen, sondern die Grundursache beheben. Was nützt es uns, wenn die Niere, die Leber, der Magen oder sonst ein Organ schmerzt, weil es eben leidend ist, dass wir den Schmerz einfach betäuben, statt den Organen zu helfen, dieses Leiden oder die Störung zu beheben? Ist nicht der Schmerz für uns gerade eine Kontrolle, ob wir die richtigen Anwendungen gemacht und die notwendigen Mittel gegeben haben? Ist es nicht besser, wir schaffen einem Rheumatiker die Harnsäure aus dem Blute, als ihn durch chemische Mittel der Schmerzen vorübergehend zu entheben, um sie nach Abklingen der Pulver und Tabletten wieder in Erscheinung treten zu lassen? Halten wir also den Schmerz so in Ehren, wie den Feuerwehrsmann, indem wir froh sind, wenn wir ihn nicht gebrauchen.

Wenn nun die Niere nicht nachkommt, gewisse Gifte auszuscheiden und die Lymphozyten als Mithelfer ebenfalls nicht ausreichen, dann hilft der Körper sich eben, wie er kann und wirft Giftstoffe durch die *Haut* heraus. Ausschläge, Pusteln, Aissen und dergleichen treten auf. Sollen wir nun alles durch äusseres Salben und Pflastern zurückdrängen oder aber dafür sorgen, dass der Unrat herauskommt und zugleich die Niere und der Darm angeregt wird, damit die Unreinigkeiten auf anderem Wege herausgeschafft werden als gerade durch die Haut? Ist denn da die ursächliche Behandlung nicht die beste, da damit das Uebel an der Wurzel angefasst werden kann? Wenn wir durch Mangel an Vitaminen, Nährsalzen und Fermenten Körperstörungen bekommen, gibt es doch gar keinen andern Weg, diese Störungen zu heilen, als eben ganz einfach das Fehlende zu ersetzen, um somit dem Körper die Möglichkeit zu verschaffen, sich selbst wieder zu heilen und Mängel mit dem zur Verfügung gestellten Material selbst zu beheben. Hier machen unsere Aerzte vielfach einen grossen Fehler, und es wäre gut, wenn in den dermatologischen Heilinstituten diesem Faktor der ursächlichen Behandlung mehr Beachtung geschenkt würde. Durch das äussere Schmieren mit Schwefel und Teer, ja sogar mit Quecksilberpräparaten, wird mancher Patient erst recht vergiftet und wird dann innerlich schwer krank, wo die ursprüngliche Hautreaktion wohl als eine unangenehme, aber an und für sich leichte Erkrankung zu bezeichnen war. Hautausschläge müssen vorsichtig behandelt werden. Ich denke da immer an das Bild eines Gärtners, der das Wild und die Hasen lieben an seinem Staudenhang fressen lässt, als dass er solche in den Garten hineinjagt, wo sie die Kulturpflanzen anfressen. Mit ganz wenig Ausnahmen, bei Flechten, die durch Pilze oder Parasiten verursacht wurden, müssen alle Hautkrankheiten in erster Linie innerlich behandelt werden. Die äusseren Anwendungen beschränken sich auf das Desinfizieren und Beruhigen, sowie Schützen der gefährdeten und dadurch empfindlich gewordenen Hautzellen.

Schwieriger ist die *Beurteilung der Reaktionen bei Behandlungen*. Jeder, der im Behandeln erfahren ist, auch in der Naturheilmethode und, ich möchte fast sagen, gerade der Naturarzt weiss, wie schwer es manchmal ist, Reaktionen zu deuten, ob es wirklich nur eine normale Reaktion oder eine Verschlimmerung des Leidens ist. Jeder, der mit Naturmitteln und Anwendungen arbeitet, weiss auch, dass das Anpacken eines Krankheitsherdes mit einem gewissen Risiko verbunden ist. Sogenannte Erstverschlimmerungen sind bekannt und werden vom Heilkundigen gerne gesehen. Oft muss man die Patienten aber darauf aufmerksam machen, damit sie darüber nicht erschrecken und alsdann die Einnahme oder Anwendungen unterbrechen. Manchmal ist es jedoch für uns nicht leicht Patienten zu behandeln, die schon jahrelang chemische