Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 16 (1959)
Heft: 10

Artikel: Bewegung als Heilmittel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968954

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: 15.12.2025

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

Wieviel Schlaf braucht der Mensch?

Eine vielumstrittene Frage

Dieses Thema läßt sich nicht auf einen Nenner setzen, sondern hängt ganz vom Naturell und der Veranlagung des einzelnen ab. Da wir Menschen so verschieden voneinander sind, ist es schwierig, das Schlafbedürfnis eines andern festzusetzen. Wer sich richtig beobachtet, kann am besten selbst feststellen, wieviel Schlaf er benötigt, um frisch und leistungsfähig für den Alltag zu sein. Es gibt Menschen, die bereits schon mit 4 Stunden Schlaf auskommen können, ohne dadurch für andere ungenießbar zu werden. Einem mir bekannten Arzt war es möglich nach 4 Stunden Schlaf und zwar vorwiegend Vormitternachtsschlaf seinen Kollegen die Nachtwache abzunehmen. Dabei war er kräftig, guter Dinge und sehr leistungsfähig. Wir wissen, daß auch Napoleon und andere Männer der Politik und Geschichte mit einem Minimum an Schlaf auskamen. Frühmorgens konnten sie voll erfrischt mit ihrer angespannten Arbeit neu beginnen. Nicht jedermann kann von Natur aus über eine solche Spannkraft verfügen, und es ist noch nicht geklärt, womit dies zusammenhängen mag. Vielleicht erwirkt die gute Funktion der Keimdrüsen im ganzen Körper eine raschere Regenerierung. Aber auch andere Faktoren können eine Rolle spielen, ohne daß man die tieferen Zusammenhänge festzustellen vermag. Bestimmt hängt der erwähnte Vorzug mit einer kunstitutionellen Veranlagung zusammen. Ich kenne Frauen, ja selbst junge Mädchen, die 10, in seltenen Fällen sogar 11 Stunden Schlaf benötigen. Bei vielen Menschen sind 7—9 Stunden Regel, der sie entsprechen müssen, um tagsüber genügend frisch und leistungsfähig zu sein.

Geschickte und ungeschickte Umstellung

Wie Erfahrungen gezeigt haben, trägt der Vormitternachtsschlaf bedeutend mehr ein als die Stunden nach Mitternacht. Der Schlaf ist besser und ausgiebiger. Ob es genau stimmt, daß eine Stunde Vormitternachtsschlaf zwei Stunden Nachmitternachtsschlaf entsprechen, ist noch nicht wissenschaftlich nachgewiesen worden, wohl aber ist festgestellt, daß der Vormitternachtsschlaf gesundheitlich von großem Vorteil ist.

Es gibt nun aber sogenannte Nachtmenschen, die ihre Lebensuhr seit Jahrzehnten umgestellt haben. Dazu gehört vor allem die Mehrzahl der Pariser. Auch in Jtalien und andern südlichen Ländern herrscht die Sitte, nachts besonders lebendig zu sein, und selbst die Kinder wissen nichts anderes, als nachts möglichst lange aufbleiben zu dürfen. Generationen hindurch sind sich dann diese Menschen gewöhnt, nachts munter und leistungsfähig zu sein und die größten Arbeiten verrichten zu können. Man kann sich also auf diese Weise umgewöhnen, wie es ja auch der Nachtwächter von ehedem mußte, und wie beruflich auch heute manch einer dazu gezwungen ist. Aber dies alles sind unbiologische Umgewöhnungen, die irgend einen Nachteil aufweisen, der wohl zumeist im nervlichen Gesamtzustand liegen mag. Beim Franzosen ist es ein typisches Charakteristikum, daß er sehr nervös ist und in seinem Nenvensystem wenig Reserven besitzt. Nicht vergebens schilderte schon einer unserer Schweizerdichter die Cascogner als zapplige Brut, denn es ist nicht schwer, die grundlegenden Eigenschaften der Völker an ihrer Ausdauer zu messen. Die Lebensweise wie auch die Ernährung sind keineswegs bei der Entwicklung solcher Grundtypen als Mitursache außer acht zu lassen. Menschen, die früh zu Bett gehen und früh morgens ihre Arbeit wieder aufnehmen, verfügen in der Regel über ein besseres Nervensystem als die Nachtmenschen, weshalb es bestimmt angebracht ist, aus den erwähnten Beobachtungen eine nützliche und praktisch verwertbare Lehre zu ziehen.

Kaltwasseranwendungen

Wärme- und Kältetypen

Es gibt Menschen, die bei der Vorstellung von Kaltwasseranwendungen am ganzen Körper Gänsehaut bekommen, so schlecht ertragen sie die Kälte. Wärmetypen haben das nicht so. Es ist daher notwendig, daß sich jeder nach seiner grundlegenden Veranlagung richtet, denn es hat keinen Wert, sich unnötigen Schaden zuzufügen. Wenn es Naturen gibt, die sich im Laufe des Sommers überall, wo sich Gelegenheit bietet, ins kalte Wasser stürzen können, so ist damit nicht gesagt, daß andere es wagen dürfen, die gleiche Methode nachzuahmen. Gewöhnlich ist es notwendig, sich erst anzunetzen und sich langsam ans kalte Wasser zu gewöhnen. Manch einer könnte sich durch die zuvor erwähnte Unvorsichtigkeit eine Krankheit oder gar den Tod holen. Sowohl Kälte als auch Wärme müssen richtig dosiert und im rechten Augenblick angewandt werden, um wirklich als Heilfaktor in Frage kommen zu können.

Eine hilfreiche Methode

Es ist nun aber nicht gesagt, daß Kältetypen die wunderbare Reaktionsfähigkeit der kalten Wasseranwendungen überhaupt nicht benützen könnten. Es gibt da eine ideale Zwischenlösung. Wenn nämlich nach einer kräftigen Durchwärmung der Körper genügend erhitzt ist, dann kann auch dem Kältetyp eine nachherige, kalte Nachreaktion nur dienlich sein. Diese kann nur sehr kurz sein, so daß auch der verwöhnteste Kältetyp sie als Wohltat empfindet. Wer natürlich auf kalte Anwendungen eingestellt ist, kann sie länger durchführen. Das hängt ganz von seinem Wohlbefinden ab. Uebertreibung wird auch ihm nicht dienlich sein. Sehr günstig ist es, erst die Arme, dann die Beine und hernach erst den ganzen Körper kalt abzuduschen. Dabei ist es vorteilhaft, das warme Wasser erst langsam zurückzustellen, damit sich der Körper erst allmählich an das Kälterwerden gewöhnen kann. Mit der Zeit wird es auch dem Kältetyp zum Bedürfnis nach heißen Anwendungen als Reaktion eine kalte, ja vielleicht sogar mit der Zeit eine eiskalte erfolgen zu lassen. Solch schockartige Wirkungen werden nachher angenehm empfunden. Wer sich daraufhin gut frottiert und mit einem guten Salböl einreibt, fühlt sich bestimmt wohl und neu gestärkt. Geht man nach dem Duschen sofort ins Bett, dann kann man besser und ruhiger schlafen, wenn man die kalte, abschreckende Nachdusche durchgeführt hat, als wenn man sie unterläßt.

Besseres Wandern

Vorteilhaft ist beim Wandern das Barfußlaufen. Für jenen, der in Schuhen und Strümpfen steckt, ist ein Fußbad im kalten Bergwasser wunderbar erfrischend. Das Laufen geht nachher wieder viel besser. Solch eine natürliche Reaktion kann selbst einen Hitzschlag oder womöglich sogar einen Schlaganfall verhindern. Die einzige Vorsichtsmaßnahme ist, daß man bei kalten Anwendungen niemals frieren darf, denn Kälte ist wohl gesund, das Frieren aber schädlich. Aus diesem Grund sollte man es auch vermeiden durch ungenügende Kleidung eine zu starke Abkühlung hervorzurufen, denn auch diese wirkt gleich ungünstig auf unsere Gesundheit wie das Frieren und Frösteln durch kalte Wasseranwendungen. Alles Extreme hat nichts mit Naturheilmethoden und Naturanwendungen zu tun, die stets gut überlegt und vernünftig durchgeführt werden sollten, damit gesunde Voraussetzungen und Veranlagungen nicht zerstört werden und Krankheit und Siechtum herbeiführen. Weder Modethorheiten noch übertriebene Sportsucht lassen sich mit wohlüberdachten Gesundheitsprinzipien vereinbaren.

Bewegung als Heilmittel

Bequem aber nicht gesund

Im heutigen Zeitalter der Technik und der Automobile ist es nicht unangebracht, wieder einmal auf die wun-

derbare Heilwirkung der Bewegung aufmerksam zu machen. Viele Menschen haben bereits verlernt, sich durch Wanderungen gesundheitlich wieder aufzufrischen. Sogar ganze Schulklassen mit Schülerinnen von 14 bis 17 Jahren verbringen ihre Schulausflüge heute im schön gepolsterten Autocar. Es kostet sie keine Anstrengung mehr, die Berge zu ersteigen, denn ein Wagen nach dem andern fährt durch die schöne Berglandschaft, indem er seinem Nachfolger einen Schwall von Autogasen hinterläßt. Welchen gesundheitlichen Nutzen haben wohl solche Ausflüge?

Früher war es anders

Vor Jahren ließ man sich durch die Eisenbahn oder das noch nicht stark vertretene Auto nur bis zu den Bergen fahren, von wo man, mit seinem Rucksack bepackt, die Saumpfade einschlug, um zu Fuß auf die Bergeshöhe zu gelangen. Keine Autogase und Fabrikschornsteine konnten dort die köstliche Luft verpesten. Wo die Nadelhölzer noch wunderbar ätherische Stoffe ausströmen, ist das Laufen ein unschätzbares Heilmittel. Durch die Tiefatmungsgymnastik, die beim Steigen unerläßlich wird, kann der ganze Körper richtig entgasen. Erst werden dabei die großen Blutgefäße entgiftet, dann die kleinern, bis mit der Zeit die feinsten Kapillaren erreicht und das Blut richtiggehend befreit ist von jeglicher Art von Giftstoffen. Nicht einmal bei Schwitzbädern und andern Schwitzanwendungen kann man soviel Gifte aus dem Körper herausarbeiten, wie bei einer tüchtigen Bergwanderung. Durch die Atmung und Bewegung, durch den vermehrten Sauerstoff und die ätherischen Stoffe, mit welchen die Luft durchschwängert ist, wird die Niere veranlaßt, besser zu arbeiten. Den größten Nutzen aber erlangt die Leber dadurch. Leberkranke und Menschen, die unter Leberstörungen leiden, können durch tüchtiges Laufen und Tiefatmen ihre bleierne, sie stets belastende Müdigkeit loswerden. Die Leber braucht viel Sauerstoff und ein sauerstoffdurchspülter Körper läßt sämtliche Organe besser arbeiten. Manche Managerkrankheit und manches Krebsleiden würden nicht in Erscheinung treten bei genügend Bewegung und Atmung in frischer Luft, vor allem in den Bergen. Mit der Bewegung und Atmung hat man ein Heilmittel zur Verfügung, das auf fast alle körperlichen Leiden und Gebrechen einen wesentlichen Einfluß zur Heilung ausübt. Auch die Darmtätigkeit kann daraus vollen Nutzen ziehen, indem die Verstopfung durch Bewegung, Atmung und geschickt angewandte Sonnenbestrahlung günstig beeinflußt wird und der Darm wieder zu arbeiten beginnt. Aber auch Durchfälle können dadurch geheilt werden.

Der unersetzliche Jungbrunnen

Dies alles erreichen wir nur an frischer Luft. Es sollte sich niemand einbilden, das Tiefatmen am geöffneten Fenster seiner Stadtwohnung könne ihm die gleichen Dienste leisten. Heute ist diese Luft zu sehr durchtränkt von Auto- und Rohölgasen, die durch die Unmenge von Fahrzeugen, Zentralheizungen und Industrieabgängen in Erscheinung treten. Selten auch ist diese Luft frei von Zigarettenrauch, der die Lunge mit Phenolen und Teerpartikelchen verstopft. Also, bedenken wir, daß nur die wunderbaren, ätherischen Heilstoffe der Wälder, die heilwirkenden, bioklimatischen Einflüsse des Bodens, die besonders beim Barfußlaufen ausgewertet werden können, unseren heute so stark überlasteten Körper zu verjüngen vermögen. Die Technik mag uns vor allem bei unserer Arbeit nützlich sein, unsere Gesundheit aber benötigt die herrlichen Gaben der Natur, vor allem die Berge mit ihrer reinen, würzigen Luft und ihrer heilwirkenden Möglichkeit zu wandern, zu steigen und tief zu atmen.

Die Eiweißnahrung für den Leberkranken

(Fortsetzung und Schluß)

Vollmilch

Von Natur aus ist die Milch als Nahrungsmittel bestimmt. Wer nicht Liebhaber davon ist, mag zwar einwenden, sie sei dem Säugling vorbehalten. Dieses Argument kann nun allerdings nicht von der Hand gewiesen werden. Es ist wahr, daß die Milch bei Mensch und Tier nur für das kleine, säugende Geschöpf bestimmt ist. Das will aber nicht sagen, daß der Erwachsene die Milch nicht auch gebrauchen sollte. Sicherlich kann der erwachsene Mensch ohne Milch auskommen. Wenn nun aber jemand die Milch besser erträgt als irgend ein anderes zur Verfügung stehendes Nahrungsmittel, dann sollte sie besonders dem Kranken nicht vorenthalten werden. Selbst ein vegetarisch einseitiger Standpunkt mag in dem Falle nicht angebracht sein. Auch dem Leberkranken ist rohe Milch als Fett- und Eiweißnahrungsmittel meist bekömmlich. Es gibt allerdings besonders heikle Fälle, wo auch sie gemieden werden muß oder nur ganz spärlich eingenommen werden darf. Gekochte Milch besitzt nicht den gleichen Vorteil wie die rohe, auch kann sie Störungen auslösen. Wenn man die Milch nicht gerne kalt einnimmt, kann man sie auch im Wasserbad wärmen, wobei die Wärme aber auf keinen Fall über 38—40° steigen darf, denn bei hoher Erhitzung koaguliert das Eiweiß, wodurch es weniger wertvoll und für den Leberkranken schwerer verdaulich wird.

Angst vor roher Milch

Manche kochen die Milch aus Angst vor der Tuberkuloseansteckung. Diese Angst ist in der Regel jedoch unbegründet, denn verhältnismäßig wenig Menschen erkranken an Rindertuberkulose. Ein gesunder Mensch wird nicht darum herum kommen, durch irgend ein Milchprodukt einmal Tuberkelbazillen zu schlucken. Man müßte den Rahm, die Butter, den Quark und sämtliche andere Milchprodukte pasteurisieren wie dies bei der Vorzugsmilch geschieht, wenn man wirklich jede Gefahrenmöglichkeit völlig einwandfrei ausschalten wollte. Es gibt Leute, die mit peinlicher Sorgfalt alle Milch kochen, während sie ohne jegliche Bedenken den Rahm roh verwerten. Auch den Quark essen sie in rohem Zustande, was mit ihrer Aengstlichkeit nicht übereinstimmt, denn folgerichtig sollten sie auch in der Hinsicht gleich ängstlich sein.

Ich selbst habe jahrzehntelang rohe Milch getrunken, sei es in den Alpen, sei es irgendwo auf dem Lande, und nie konnte ich deshalb irgendwelche Störungen feststellen. In den Städten habe ich es meist gemieden, rohe Milch zu trinken, weil mir die Qualität nicht zusagte. Wenn aber die Gefahr so groß wäre, wie viele glauben, hätte ich bestimmt in der Zeit längst einmal an Rindertuberkulose erkranken können. Ich kenne eine schöne Anzahl Menschen, die trotz regelmäßigem Genuß von roher Milch nie eine diesbezügliche Erkrankung feststellen konnten. Aengstliche können indes immerhin ohne jegliche Gefahr die Vorzugsmilch, die heute an den meisten Orten erhältlich ist, benutzen. Schlimmer als die Gefahr der Tuberkulose ist in gewissen Gegenden diejenige der Bang'schen Erkrankung durch Rohmilchgenuß. Glücklicherweise wird jedoch durch geeignete Maßnahmen diese Krankheit bei den Kühen immer mehr ausgemerzt. In Berggegenden wie im Engadin herrscht sie gar nicht mehr.

Wer den Rohmilchgeschmack nicht liebt, kann ihn mit Hordeomalt, Ovomaltine oder einer ähnlichen Beigabe aromatisieren. Auch der Getreide- und Fruchtkaffee eignet sich dazu. Es kommt auf den Zustand des Kranken an wieviel Milch er ertragen kann. Unter Umständen sind ihm 2 dl. schon zuviel, vielleicht sind ihm täglich aber auch bis zu einem ½ Liter bekömmlich.