Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 1

Artikel: Müdigkeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969456

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: 03.02.2026

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

Müdigkeit

Es ist bestimmt nicht abwegig, auch einmal einige Worte über die Müdigkeit zu verlieren. Nun, da wird mancher Leser sagen: «Ja, darüber weiß auch ich ein Liedchen zu singen! Müde sind wir bei der heutigen Hetze oft!» Es gibt aber verschiedene Arten von Müdigkeit. Eine solche kann entstehen, wenn wir uns zuviel verausgabt haben. Fühlen wir uns auch völlig gesund, weil unser Organismus gut arbeitet, so geben wir praktisch doch mehr aus, als wir einnehmen, wodurch sich ein Manko einstellen kann, das sich in der erwähnten Müdigkeit äußert. Diese Müdigkeit nun sollte durch Entspannung und Ruhe ausgeglichen werden, sonst tritt mit der Zeit eine Erschlaffung mit unangenehmen Folgen ein. Ein wenig Ruhe, zwischenhinein etwas Entspannung mag in diesem Falle ausreichend sein.

Müdigkeit infolge verschiedener Mängel

Es gibt aber auch eine Müdigkeit, die einem Sauerstoffmangel entspringt. Man könnte diese gewissermaßen als Büromüdigkeit bezeichnen. Da nützt das Ausruhen nichts, denn da muß man Sauerstoff einnehmen. Dies ist möglich, wenn wir tüchtig laufen und atmen. Setzt man sich gegen dieses Müdesein mit Energie durch, indem man Spaziergänge unternimmt, dann wird man anfangs eigenartigerweise noch etwas müder als zuvor. Man mag kaum mehr weiterlaufen. Gibt man aber gleichwohl nicht nach, dann kommt der sogenannte zweite Atem und siehe da, nachdem man vielleicht eine oder zwei Stunden gelaufen ist, kehrt man frischer nach Hause zurück, als es beim Weggehen der Fall war.

Noch eine weitere Müdigkeit ist zu erwähnen. In gewissem Sinne ist sie ähnlich wie die Frühlingsmüdigkeit, denn sie ist die Folge eines Mangels an Vitalstoffen. Sie ist bleiern und unangenehm und meldet sich schon am frühen Morgen bevor, man überhaupt die Arbeit begonnen hat. Man mag sich kaum aufraffen. Da heißt es nun, dem Körper mangelnde Vitalstoffe geben. Sehr gut wirken in diesem Falle frische Säfte, wie Grapefruitsaft, Rüeblisaft, Heidelbeersaft, schwarzer Johannisbeersaft und auch der Sanddornsaft. Alle diese vitaminreichen Säfte sind ausgezeichnete Kraftspender. Aber auch das Meerpflanzenprodukt Kelpoforce kann seine Wirksamkeit empfehlen, wenn sich die Müdigkeit infolge mangelnder Vitalstoffe einstellte. Ferner sollte an Stelle von viel gekochtem Gemüse, das durch die Lagerung ohnedies mit der Zeit etwas vitaminarm wird, öfters Rohgemüse serviert werden, zusammen mit belegten Brötchen, denen der Hefeextrakt nicht fehlen darf, denn auch der Hefeextrakt wirkt gegen diese Art von Müdigkeit infolge seines reichen Vitalstoffgehaltes. Herbaforce, der neue Hefeextrakt mit Meerpflanzen, wird uns dabei seine vorzüglichen Dienste leisten.

Die bekannte Schulmüdigkeit

Bei Kindern kennen wir allgemein die Schulmüdigkeit. Da ist es nötig, daß sie sich etwas mehr im Freien tummeln und nicht bis in die Nacht hinein hinter den Aufgaben sitzen. Es ist überhaupt unklug, wenn die Lehrer die Kinder mit zuviel Schulaufgaben belasten. Bei der Schulmüdigkeit hilft ebenfalls viel vitalstoffreiche Nahrung und vor allem eine gute Kalktherapie, denn beim wachsenden Organismus haben wir Kalk und Vitamin D nötig. Urticalcin hat sich bereits als vorzügliches, natürliches Kalkpräparat bewährt, zusammen mit Vitaforce, das als Vitamin D-Produkt den Aufbau des Kalkes zu fördern vermag. Auch Avena sativa ist vorzüglich, um die Schulmüdigkeit mit Erfolg zu bekämpfen und neuerdings nun auch Ginsavena, die wunderbare Kombination zwischen Ginseng und Avena sativa. Studierende, die ebenfalls unter Schulmüdigkeit leiden können, finden ihrerseits in den erwähnten Mitteln eine erfolgreiche Hilfe. Es hat keinen Sinn, sich mit Dumpingmitteln aufzupeitschen, wenn uns doch nutritive, also nährende Mittel zur Verfügung stehen. Da die Müdigkeit den Infektionskrankheiten Tür und Tor öffnen kann, ist es unbedingt notwendig, die erwähnten Müdigkeitsformen rechtzeitig zu bekämpfen. Man ist im übermüdeten Zustande für

Krankheiten viel anfälliger, weshalb man einen Übermüdungszustand vermeiden sollte, um dadurch nicht einer Krankheit Vorschub zu leisten.

Verstopfung

Wenn wir an die Weisung denken, die Gott ursprünglich nach der Erschaffung des Menschen diesem betreffs seiner eigentlichen zugewiesenen Tätigkeit gegeben hat, dann erkennen wir daraus deutlich, wie vor allem die zivilisierte Menschheit von ihrer Bestimmung weit abgerückt ist. In den hebräischen Schriften wird uns dies unmißverständlich gezeigt, denn der Auftrag lautete kurz und bündig: «Bebauet die Erde und machet sie euch untertan.» Dieses Bebauen nun verschafft dem Menschen Bewegung und Atmung. Er befindet sich dabei im Freien, in der Sonne, und er wird die natürlichen Erzeugnisse des Erdbodens geniessen, kann sich also einer unverfälschten Ernährung erfreuen. Auf diese Weise ist es ihm möglich, nach der ursprünglichen Bestimmung des Schöpfers zu leben.

Unvorteilhafte Umstellung

Der Mensch der Neuzeit hat sich indes einen anderen Weg erwählt und dadurch eine Trennung der Tätigkeit erwirkt, denn nur ein kleiner Teil der Menschheit bebaut heute noch die Erde, da es der größere Teil vorzieht, sich im Büro oder sonstwie im Geschäft aufzuhalten und in eingeschlossenen Räumen mehr einer sitzenden Beschäftigung nachzukommen. Dies hat zur Folge, daß die notwendige, gesunde Bewegung an frischer, freier Luft immer mehr zu kurz kommt, worin so manche Ursache zur Erkrankung liegt.

Wir können nun allerdings die heutige Weltordnung nicht auf den Kopf stellen, aber wir können aus den Tatsachen etwas lernen. Es ist nun einmal nicht abzustreiten, daß Naturvölker und Landarbeiter, kurz alle jene, die mit der Natur eng verbunden sind, indem sie die Erde bearbeiten und die Erzeugnisse des Bodens in natürlichem Zustande genießen können, die Verstopfung nicht kennen, denn dieses Uebel ist tatsächlich eine typische Zivilisationskrankheit. Wer sich daher tagsüber in geschlossenen Räumen betätigen muß, sollte sich wenigstens in der Freizeit sehr viel Bewegung verschaffen. Er sollte viel laufen, atmen, im Garten arbeiten und sich im Freien tummeln, statt nochmals in ein Lokal zu sitzen, um zu jassen oder zu spielen. Gerade durch das Laufen wird der ganze Körper angeregt und auch die Darmtätigkeit bekommt dadurch ganz andere Voraussetzungen. Man kann sogar noch mit Massage nachhelfen, denn wer den Bauch richtig knetet, indem er mit einer Drehbewegung in der Richtung des Uhrzeigers fährt und beständig kreisende Uebungen durchführt, der wird, wenn er diese Anwendung jeden Morgen und jeden Abend gewissenhaft vollführt, der Verstopfung wunderbar entgegenarbeiten.

Ernährung und Oelsaaten

Wichtig ist natürlich auch unsere Ernährung. Jeder, der an Verstopfung leidet, sollte alle Weißmehlprodukte meiden. Oft schon habe ich bei Patienten, die von Weißbrot auf ein Naturbrot umgestellt haben, indem sie entweder Vogel-Flockenbrot oder sonst ein gutes Vollkornbrot gewählt haben, beobachten können, daß die Verstopfung dadurch schon nach einiger Zeit behoben werden konnte. Wenn sie hartnäckiger ist, dann muß man noch weitere zellulosehaltige Nahrung einnehmen. Statt den weissen Reis genießt man also in Zukunft den Naturreis und statt weiße Flocken nur noch Vollkornflocken, denn die Zellulose ist nun einmal die natürliche Darmbürste, und man darf nicht darauf verzichten. Oft ist es notwendig, den Speisen sogar noch Kleieprodukte beizumengen, vor allem dem Birchermüesli. Eine weitere Hilfe ist die Einnahme von Oelsaaten. Ich weiß, daß man in Indien, Ceylon, Korea und verschiedenen anderen Ländern des Ostens gewohnt ist, Oelsaaten zu essen und zwar regelmäßig. Zur natürlichen Förderung unserer Darmtätigkeit ist die Einnahme dieser Oelsaaten von großer