

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Verstoss gegen notwendige Entspannung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969482>

### **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:** 06.04.2026

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

der in gesellschaftliche Verpflichtungen noch in sportliche Leistungen oder kulinarische Genüsse zu stürzen. Wer bereits in ältern Jahren steht und seine Gesundheit schätzen und sorgfältig pflegen lernte, wird diesem Rat besonders Folge leisten. Jener, der nicht ein gesundes, leistungsfähiges Herz besitzt oder der gar unter hohem Blutdruck leidet, muß doppelt vorsichtig sein, wenn er es wagt, höhenwärts zu ziehen. Andererseits wird der Bergbewohner auf einer Reise oftmals Reaktionen wahrnehmen können, wenn sie ihn ins Tiefland führt.

Heute treibt ein ungestümer Drang viele Menschen aus den Städten in die Berge hinauf, und sie erstürmen diese mit Ungestüm, um möglichst viel Zeit auskaufen zu können. So muten sie sich denn oft zu große Anstrengungen zu und erleiden dadurch oft-

mals bleibenden Schaden, der besonders das Herz belasten kann. Wer daher seiner Gesundheit dienen möchte, sollte, wenn er in die Berge geht, Beschaulichkeit einschalten, denn die Berge eilen ihm nicht davon, sie bleiben getreulich stehen und können ihn immer wieder erneut anziehen und erfreuen. Wenn wir aber die vernünftigen, schonenden Gesetze des Lebens unbeachtet lassen, dann kann es sehr leicht geschehen, daß uns die Bergwelt für die Zukunft vergebens lockt, denn alles menschliche Können hat bekanntlich seine Grenzen. Der frühere Wahlspruch «Eile mit Weile» ist daher beim Reisen, Wandern und Sporteln auch heute noch gültig, denn er schont und bringt mehr Erholung mit sich als Ungestüm und Rastlosigkeit.

### Verstoß gegen notwendige Entspannung

Wenn wir der Müdigkeit durch Ruhe oder Schlaf nicht Rechnung tragen, sondern sie gewaltsam zu überwinden suchen, dann greifen wir die Kraftreserven an, und je mehr wir der Schonung und Erholung bedürfen, um so mehr schaden wir uns dadurch. Hat uns ein anstrengendes Tagewerk sehr ermüdet, dann kann der sofortige Schlaf als beste Lösung gelten, besonders wenn wir uns zum Essen allzu müde fühlen. Es wird das beste für uns sein, in solchem Zustand ganz einfach zu fasten und uns sogleich zur Ruhe zu begeben, denn dann haben wir gesundheitlich mehr gewonnen, als wenn wir die Müdigkeit durch Nahrungsaufnahme und nachheriges Genießen des Abends zu überbrücken suchen. Noch verfehlt wäre es, wenn wir eine solche Ermattung unbeachtet ließen, um uns gesellschaftlichen Pflichten zu unterziehen oder uns gar durch irgendwelche Vergnügungen ablenken zu lassen, denn wenn wir auf diese Weise die natürlichen Lebensgesetze unseres Körpers mißachten, dann müssen wir uns nicht wundern, wenn wir als Folge davon nachträglich den notwendigen Schlaf fast nicht mehr finden können. Was aber ist lästiger, als ihn lange vergeblich zu suchen? Welche Erquickung bedeutet es dagegen, wenn er sich

zur rechten Zeit einstellen darf, um der Müdigkeit auf naturgemäße Weise Rechnung zu tragen, denn ein gesunder Schlaf wird ersetzt, was die Anstrengung verbrauchte. Beheben wir also die entstandene Müdigkeit frühzeitig durch den dafür in Bereitschaft stehenden Schlaf, dann wird uns dieser auch die notwendige Erholung beschaffen und unsere verausgabte Kraft erneuern.

### Beachtenswerter Gefahrenmoment

Sehr gefährlich ist auch das nächtliche Autofahren in ermüdetem Zustand. Wie so unendlich weit erscheint die Heimfahrt, wenn wir dabei den Schlaf bekämpfen müssen. Immer und immer wieder nicken wir leicht ein, um jäh aufzuschrecken, worauf uns dieser Schreck einige Zeit wach bleiben läßt. Aber die Macht der neu einsetzenden Schläfrigkeit überfällt uns immer wieder und wird zur völligen Qual. Solch eine nutzlose Anstrengung gefährdet nicht nur uns selbst und die Mitfahrenden, sondern auch andere, die sich auf der Straße befinden. Viele Unglücksfälle sind der Uebermüdung des Automobilisten zuzuschreiben, weshalb es sehr töricht ist, trotz der Müdigkeit wei-

terzufahren. Oft genügt ein kurzer Schlaf im Wagen, um uns wieder genügend zu erfrischen. Oft aber hilft nichts anderes als der weise Entschluß, unterwegs zu übernachten, um in der Morgenfrühe bei freier Fahrbahn frisch und gefahrlos nach Hause fahren zu können.

### **Raubbau rächt sich**

Wenn wir in jungen Jahren mit unsern Körperkräften immer wieder Raubbau treiben und dabei den schädigenden Schlafmangel unberücksichtigt lassen, dann kann sich diese Unvorsichtigkeit in spätern Jahren schwer rächen. Oft erscheint es uns, wir würden klüger handeln, wenn wir zuerst alt sein könnten, um langsam jung zu werden, damit wir besser wüßten, was wir dem Leben, der Gesundheit und vor allem den

Nerven schuldig sind. Aber eben — dies ist unmöglich, weshalb wir wenigstens in jungen Jahren guten Rat annehmen sollten. Wer sich in unserer ohnedies hastigen Zeit gesundheitlich weise einstellen will, der wird die letzte Mahlzeit des Tages möglichst früh einnehmen. Sie sollte zudem einfach, leicht verdaulich und vor allem auch mäßig sein. Eine kurze Entspannung an frischer Luft vor dem möglichst frühzeitigen Zubettegehen wird einen erquickenden, erholungsreichen Schlaf zur Folge haben. Der kommende Tag mag dann noch so viel Anstrengung mit sich bringen, wie er will, er wird leicht bewältigt werden können, denn wenn wir der Müdigkeit die ihr zustehende Aufmerksamkeit zollen, dann werden wir sie auf natürliche Weise überwinden, ohne durch Raubbau gegen sie zu verstoßen.

## **Nahrungsmittelgifte**

Wir haben schon öfters darüber geschrieben, wie Giftstoffe der Nahrung beigegeben werden, wie sogar durch Düngmittel, durch Spritzmittel, Konservierungsmittel, durch Färbemittel und andere Zusätze Nahrungsmittelvergiftungen vorkommen können. Es gibt aber noch eine andere Form von Nahrungsmittelvergiftungen, die wir auch einmal besprechen möchten, und das ist die Vergiftung durch Zersetzung der Speisen.

### **Mehr Sorgfalt geboten**

Wie oft wird eine Fischvergiftung gemeldet. Wenn man der Sache auf den Grund geht, war es ein alter Fisch, der Tage zuvor gebacken, gebraten oder gekocht, aber nicht aufgegessen wurde. Man stellte ihn in den Eisschrank, ohne daran zu denken, daß eine Veränderung mit ihm vorgehen könnte. Anderntags oder erst zwei Tage darauf wurde er erneut aufgewärmt und diesmal völlig aufgegessen. Die Folge davon war eine typische Fischvergiftung. «Aber er war doch im Eisschrank gut aufgehoben», wird man sagen. Bestimmt ist der Eisschrank allgemein eine gute Hilfe, aber gleichwohl kann er einen Abbau, eine Zersetzung von Fisch-

oder Fleischeiweiß keineswegs ganz verhindern. Wohl kann er diesen Prozeß verlangsamten, aber er kann ihn nicht ganz aufheben, weshalb man vor allem mit Fleisch- und mit Fischnahrung sehr vorsichtig sein sollte. Abgebautes tierisches Eiweiß ist nun einmal ein Gift, ob es sich dabei um Fleisch oder um Fisch handelt. Wie oft kommen Fleischvergiftungen, Wurstvergiftungen und andere Vergiftungsarten vor, weil eine Zersetzung des Eiweißes und anderer Stoffe in Erscheinung treten konnte.

Interessant ist nun aber, daß jedoch das Milcheiweiß, auch wenn es sich abbaut, niemals solche Vergiftungserscheinungen auslöst. Milch, Rahm und Quark werden durch die Lagerung sauer, während der Joghurt an Säure noch zunimmt. Auf diese Weise wird gerade durch die Bildung von Milchsäure der gefährliche Abbau von Milcheiweiß verhütet und dadurch die Entwicklung eines Giftes verhindert. Aus diesem Grunde bekommen wir nie etwas von Milcheiweißvergiftungen zu hören. Nicht einmal durch den Käse sind Vergiftungserscheinungen vorgekommen, obwohl sich bei ihm doch Eiweiß abbaut und in eine sogenannte Edelfäule übergeht. Selbst alter oder gar schimmeli-