

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 18 (1961)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Eingeschränkte Arbeitsfähigkeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551248>

#### 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:** 15.02.2026

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

größten Umsatz erreicht. Auch in Holland hat sich Vogels Flockenbrot eingeführt. So gar in Australien zählt das Vogelbrot zu den meist gegessenen Vollkornbroten des ganzen Kontinentes. An Luft und Licht aufbewahrt, hält es sich gut eine ganze Woche, ohne das feine Aroma einzubüßen.

Eine weitere Bereicherung der Vogelbrote bildet das Sesambrot. Sein Gehalt und der feine Geschmack tragen diesem Brot beinahe den Rang eines Kuchens ein. Wem

ein grobes Schrotbrot nicht so ohne weiteres zusagt, der findet im Sesambrot bestimmt, was ihm trefflich zu munden vermag.

Als Zwischenahrung, für Tourenproviant, selbst auch zum Frühstück bildet Vogels Früchtebrot eine angenehme, kräftige Vollnahrung, die durch den Gehalt an naturreinen Früchten und Nüssen noch andauernder sättigt als das sonst übliche Vollkornbrot.

### Eingeschränkte Arbeitsfreudigkeit

Nicht von der Jugend sei hier die Rede, die ihre überschüssige Kraft lieber im Sport und Vergnügen verausgabt, als sie der Arbeitsfreudigkeit zugute kommen zu lassen, sondern von jenen, die trotz vorgerücktem Alter ihren arbeitsfreudigen Impuls nicht einzuschränken wissen. Oft lassen sich solche nur durch ernstliche Krankheitserscheinungen von der unabwendbaren Wirklichkeit des Lebens davon überzeugen, daß ihnen nicht mehr jugendliche Kraftreserven zur Verfügung stehen, weshalb sie sich mit deren Verausgabung unwillkürlich einschränken müssen. Eine solche Einsicht trübt oft den frohen Mut, indem das Leben einer unvollendeten Symphonie zu gleichen scheint. — Der gleiche Vorgang stimmt uns jedoch in der Natur nicht traurig, sondern scheint uns vielmehr ganz verständlich zu sein. Von der Kraft, die im Frühling ihr kräftiges Walten begann, ist im Sommer die volle Entfaltung sichtbar, während im Herbst nur noch die gereifte Frucht übrig bleibt. Die Pflanzenwelt aber, die diese Früchte hervorbrachte, hat nunmehr Ruhe nötig und begrüßt deshalb die stille Zeit des Winters. Nicht so der immer noch impulsive, arbeitsfreudige Mensch, der in einem gewissen Alters schwer begreifen kann, daß es nun weiser wäre, etwas beschaulicher zu werden und den Arbeitseifer etwas einzudämmen, selbst wenn die geschaffenen Umstände mit einer verpflichtenden Umwelt noch die frühere, stets einsatzbereite Leistungsfähigkeit fordern mögen. Es kann sein, daß wir zu spät darauf achteten, unseren vitalen schöpferischen Arbeitsdrang der bereits ab-

nehmenden Kraft anzupassen. Ja, womöglich hat uns sogar ein nochmaliges, starkes Auflodern unseres feurigen Arbeitswillens dazu veranlaßt, Neues zu schaffen, das wir nun eben gerne noch zu Ende führen möchten. Es ist bestimmt nicht leicht, ein Lebenswerk in berufene und fähige Hände legen zu können, denn magelt es nicht gerade heute vielerorts am tiefen Verständnis, das einem mit Liebe und vollem Interesse verfolgten Ziel entgegengebracht werden muß, um es zu erreichen! Wie schwer mag es für einen Landwirt sein, der keinen Nachkommen besitzt, zusehen zu müssen, wenn sein Stellvertreter oder der neue Besitzer verständnislos die Bäume fällt, die er selbst im Schweiße seines Angesichtes gesetzt und jahrelang mit Liebe groß gepflegt hat!

### Der Nutzen notwendiger Einsicht

Wer mit seiner Arbeit und Pflicht eng verknüpft ist, hat es nicht leicht, sich von der Gebundenheit des Erschaffenen loszulösen. Eher läßt die Lärche ihre leuchtend goldenen Nadeln im Herbste fallen, eher ist das Laubholz dazu bereit, seine buntgewordenen Blätter zur Erde gleiten zu lassen, um nicht nachträglich von der kalten Last einer winterlichen Schneedecke erdrückt zu werden, als daß der schaffende Mensch zur Einsicht gebracht werden könnte, seine Arbeitslast frühzeitig zu vermindern. Ein zeitiges Zurückziehen von der geschäftigen Lebensbühne würde bestimmt manches wertvolle Menschenleben schonend erhalten, so daß es gewissermaßen hinter den Kulissen noch unterstützt

zend mitzuwirken vermag. Der Einsichtige wird sich allmählich an diese Art wirksamer Tätigkeit gewöhnen, während der Unnachgiebige einer Apoplexie, einem Herzschlag oder den Folgen der Managerkrankheit zum Opfer fallen kann.

Was im geschäftigen Getriebe des Lebens jahrelang unmöglich zu sein schien, das sollte nun jener beachten, der seine Arbeitsfreudigkeit weise und frühzeitig genug einzuschränken versteht. Er wird sich eine gesunde Lebensweise mit viel Bewegung und Atmung im Freien beschaffen, wodurch er seelisch und körperlich ein normales Gleichgewicht erlangen wird. Der würzige Tannenduft und die wieder entdeckte Natur vermögen die gehetzten Nerven in ruhigere Schwingungen zurückzusetzen. Auch der so lang vermißte, tiefe Schlaf setzt wieder ein. Die erregten Traumbilder verblassen immer mehr, und

die nächtliche Ruhe wird zur vollen Erholung. Wenn wir zudem unsere Ernährungsweise auf natürliche Bahnen lenken, indem wir sie möglichst in bescheidenem Rahmen halten, werden sich dadurch auch unsere Verdauungsgänge wesentlich erholen, was auch unser Gewicht wieder regeln kann, so daß wir gesundheitlich in jeder Hinsicht aus unserer einsichtigen Einstellung Nutzen ziehen können. So ausgerüstet, dürfte unsere Lebenskraft noch voll genügen, um im Herbst des Lebens manche sonnig schönen Tage erleben zu können. Warme durchsonnte Herbsttage bilden bestimmt eine volle Entschädigung für einen kalten, regnerischen Sommer. So mag es auch im Leben sein. Wenn wir es weise einzudämmen wissen, dann wird die strenge Arbeitslast der kraftvollen Zeit freundlich ausklingen und ihren Segen auch dem Herbst des Lebens zugute kommen lassen.

### Gesundheitspflege als erprobtes Schönheitsmittel

Da wirkliche Schönheit der Ausdruck von Gesundheit ist, wird eine richtige Gesundheitspflege bestimmt mehr erreichen als Schminke und Lippenstift. Gleichwohl hat jedes Volk und jede Zeit ihre eigene Ansicht über Schönheit. Da, wo noch gesunde Verhältnisse herrschen, liebt man noch immer ein gesundes, frisches Aussehen, natürliche Farben ohne jegliche Vortäuschung und eine wohlgeformte Gestalt, sei diese nun leicht und behende, oder aber stattlich und kraftvoll. Viel tragen auch die klimatischen Verhältnisse dazu bei, wie sich unser Organismus bilden kann und im Grunde genommen ist eine mannigfaltige Abwechslung und Reichhaltigkeit unter uns Menschen ebenso begrüßenswert wie im Reiche der Blumen, der Schmetterlinge, der Vögel, der Muscheln und Fische und noch vieler anderer Schönheiten, die die Erde hervorbringt.

Leider ist es nun aber im Menschenland nicht so einfach, gesund zu bleiben, wie dies im Tier- und Pflanzenreich der Fall ist. Denken wir nur an die allgemeine Verschlechterung der Luft, der Nahrung und der Lebensweise mit ihrer Unstethheit und den vielen ungesunden Gewohnheiten,

dann können wir immer besser begreifen, warum die Allgemeinheit heute vielfach gezwungen ist, zu Farbe, Schminke, Pinsel und Stift zu greifen. Auf diese Weise verdeckt man den Mangel an natürlicher Schönheit. Immer größere Summen werden ausgegeben für Schönheitsmittel, die vielfach chemische Aromas, Farbe oder Bleichmittel enthalten. Meist bedenkt man dabei nicht, daß dies alles vielfach schädigend auf die normalen Funktionen der Haut einwirkt, daß also das Ergebnis einer solchen Pflege mit der Zeit und ganz besonders im Alter ein ziemlich armseliges ist.

### Natürliche Körperpflegemittel

Diese Feststellung bestätigt, daß zu einer richtigen Schönheitspflege eben nicht nur irgendwelche Mittel, sondern alles gehört, was die gesunden Funktionen des Körpers fördert, sei es nun die gesunde Nahrung, die richtige Essenstechnik und Atmung oder seien es Wasseranwendungen, Gymnastik, Sonnen- und Luftbäder. Auch die Reinhaltung der Haut durch Waschungen mit ganz natürlichen Körperpflegemitteln ist dabei von Bedeutung. Seifen, Salböle und Salben, die wir da verwenden,