Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 18 (1961)
Heft: 3

Artikel: Alt werden und jung bleiben : Vortrag [Fortsetzung]
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551731

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: 25.12.2025

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

Alt werden und jung bleiben

3. Fortsetzung: Vortrag vom 5. September 1960, gehalten im Palmsaal in Bern

Der Rhythmus des Lebens

Haben wir für einen guten Schlaf gesorgt, dann werden wir neu gestärkt auch wieder den Anspannungen des Tages gewachsen sein. Das ist der natürliche Rhythmus des Lebens. Diesen Rhythmus finden wir jedoch nicht nur bei uns, sondern überall in der Natur. Ein sprechendes Beispiel dafür ist das Meer. Wer kennt nicht Ebbe und Flut? Zeitweise kann man dem Meere 1—2 km auf dem freigewordenen Meeresboden entgegengehen, aber plötzlich eilen die Wellen wieder auf uns zu. Mit wuchtiger Kraft bäumen sie sich hoch und verlaufen schließlich dennoch sacht am Strande. Welch geheimnisvolle Wirksamkeit gebietet ihnen, nur so weit zu kommen, als ihnen zu kommen bestimmt ist? Hiob erhielt einst aus dem Sturme von Gott selbst die Antwort auf die Frage: «Wer hat das Meer mit Toren verschlossen, als es ausbrach, und ich ihm meine Grenze bestimmte und Riegel und Tore setzte und sprach: Bis hieher sollst du kommen und nicht weiter, und hier sei eine Schranke gesetzt dem Trotze deiner Wellen?»

Ja, der Rhythmus des Lebens ist eine Naturgesetzlichkeit, die der Schöpfer selbst in alles Erschaffene legte. Wir können hinsehen, wo immer wir wollen, überall ist ein gleichmäßiger Rhythmus festzustellen. Tag und Nacht, Spannung und Entspannung, Sonnenschein und Regen, stets folgen sie sich im festgesetzten Wechsel. Zwischen Letzterem ist allerdings kein gleichmäßiger Rhythmus, denn mancherorts regnet es zu wenig und anderswo, wie beispielsweise bei uns, wieder zuviel. So wie sich in der Natur der Wechsel im Rhythmus von Spannung und Entspannung vollzieht, so sollten auch wir unsern eigenen Lebenrhythmus beachten. Wir müssen zu unserm eigenen Wohle erkennen, daß es notwendig und richtig ist, auf Anstrengung Entspannung folgen zu lassen und umgekehrt. Wir müssen uns darin üben, nach strengen Arbeitsstunden und aufregenden Erlebnissen so rasch als möglich Entspannung einzuschalten, denn wir dürfen nicht ständig in Spannung verharren, da sich dies äußerst ungünstig für uns auswirken kann. Wenn beispielsweise Vortragsredner vom Anfang bis zum Ende in ihrer Rede in der gleichen, aufgeregten Hochspannung verharren, wie wir dies von Mussolini und Hitler her kennen, dann bedeutet dies unvernünftigen Raubbau an ihren Kräften. Statt dessen sollte ein Redner lernen, den Rhythmus von Steigerung und Nachlassen bewußt und willentlich zu leiten. Aber auch wir alle benötigen diese Schulung für das tägliche Leben. Ein Zuviel vom einen oder andern ist schädlich, während ein wohlbedachter Wechsel belebt. Wer beständig in Spannung ist, wird allzubald seine Reservekräfte angreifen und verbrauchen müssen. Aber auch die Pflege ausschließlicher Ruhe würde uns nicht nützlich sein. Es verhält sich bei uns wie bei der Batterie eines Autos, die dann und wann ruhen muß, um sich wieder aufladen zu können.

Wie zuvor erwähnt, hilft uns nicht nur der große Rhythmuswechsel von Tag und Nacht, wir können bereits auch schon tagsüber darauf achten, daß wir uns durch kleine Unterbrechungen vor einseitiger Belastung oder zu großer Untätigkeit schützen.

Sollte uns dies unbequem sein oder schwer fallen, dann können wir uns ein Beispiel an Kindern und Tieren nehmen. Hunde wie Katzen verstehen es ausgezeichnet, sich ausgiebig zu entspannen, nachdem sie sich in irgend einer Form angestrengt haben und nun der Ruhe bedürfen. Mag ein gesundes Kind auch noch so lebhaft herumgetollt haben, wenn es vom Schlaf umfangen wird, dann ist es selig entspannt. Die meisten Erwachsenen aber haben es verlernt, sich so entspannt dem Schlafe hinzugeben. Sie können nicht ausschalten wie das Kind und die Sorgen des Alltages abschütteln. Während sie träumen, reden sie, handeln, eilen und schaffen selbst im Schlafe bewegt weiter und das nur, weil ihr Unterbewußtsein infolge starker Anspannung nicht zur Ruhe gelangen kann. Sie können

die Unruhe des Tages nicht abschütteln und sich von seinen Fesseln nicht lösen. Wenn wir uns indes richtiggehend auf den Schlaf vorbereiten würden, könnte es uns wohl gelingen, alles Bewegende des Tages auszuschalten, vielleicht durch schöne, beruhigende Musik oder durch einen kleinen Spaziergang. Wir sollten uns immer bewußt sein, daß uns ein regelmäßiger, guter Schlaf jung erhält, dann würden wir ihn vielleicht sorgfältiger pflegen. Nur zu oft hört man da und dort von Bekannten die unliebsame Bemerkung, daß sie sich am Morgen müder fühlen als am Abend beim Zubettegehen. Unwillkürlich rächt sich eben jeder Verstoß gegen die natürliche Ordnung, den der gegebene und gewollte Lebensrhythmus fordert.

Notwendige Bewegung, Turnen, Tiefatmen

Mit Bewegung ist auch die Gelegenheit verbunden, uns eine gute Atmung zu verschaffen. Jedermann spricht von Atemgymnastik, aber die meisten sind zu bequem, um sie durchzuführen. Wer von uns könnte wahrheitsgetreu behaupten, er stehe täglich vor dem offenen Fenster und turne mit Armen und Beinen nach Vorschrift? Ein gutes Buch über Frühturnen mag uns zwei- oder dreimal anspornen, wenn's hoch kommt sogar eine oder zwei Wochen lang täglich zu turnen, dann aber erlahmt unser Eifer und wir fahren trotz guter Vorsätze nicht weiter damit. Wenn wir also in der Form versagen, sollten wir uns auf eine andere Art und Weise Bewegung verschaffen. Wir können wandern gehen oder uns im Garten nach Arbeit umsehen. Schon die Freude am Gedeihen des Gepflanzten ist ein Ansporn in unserem Eifer nicht zu erlahmen. Jede Gartenarbeit verschafft uns gesunde Bewegung und je nach der Anstrengung werden wir auch dazu veranlaßt, gründlich zu atmen. Wir müssen uns strecken und recken, bükken und tragen, unsere Muskeln an- und entspannen, wenn wir beispielsweise Reben aufbinden, Bohnen pflücken, Blumen begießen, den Boden lockern, das Unkraut jäten, das Obst ernten und noch so viel anderes vollführen, was der gepflegte Garten an Arbeit mit sich bringt. Unwillkürlich sind wir, wie bereits schon erwähnt, dabei gezwungen, gut zu atmen und das ist natürlich für unsere Gesundheit ein weiterer Vorteil.

Wer einer sitzenden Tätigkeit obliegen und sich in geschlossenen Räumen aufhalten muß, der muß besonders darauf achten, daß er sich einen entsprechenden Ausgleich verschafft. Das Autofahren ist dazu nicht geeignet, und wer schon längere Zeit fährt, ist sich auch gar nicht mehr recht bewußt, wie sehr es ihn in Spannung hält. Es wäre weit besser, man würde sich, wenn es irgendwie ginge, seiner nicht bedienen, um zur Arbeitstelle zu fahren, denn wie wohl bekommt uns ein guter Lauf. Würde es einen Film geben, in dem anhaltend Auto um Auto an uns vorbeiführe, dann hätten wir reichlich Gelegenheit die verschiedensten Gesichter auf ihren jeweiligen Gesundheitszustand hin zu prüfen. Bei den meisten könnten wir vielleicht feststellen, daß die Nerven nicht ganz in Ordnung sind. Vor kurzem fuhr ich mit einem Geschäftsfreund, in Deutschland auf der Autobahn. Dabei konnte ich meinen Begleiter, während er den Wagen steuerte, gut studieren, und zwar betrachtete ich dabei sein Gesicht unauffällig im Spiegel. Die eigenartigsten Grimassen schnitt er während der Fahrt. Einmal durchzuckte ihn eine Verkrampfung, dann wieder schien sie ihn förmlich zu zerren. Mir kam er wie ein Tierchen im zoologischen Garten vor oder wie ein wachsamer Hund vor der Haustüre. Solche Anstrengung zehrt an unsern Kräften, und wenn dies oft geschieht, vermag sie sich als Folge in unserem Gesicht bleibend einzugraben. Ein Sprichwort sagt denn auch kennzeichnend: «Auf seinem Gesichte, steht seine Geschichte.»

Wie froh können wir da sein, wenn wir nicht allzuviel an unsern Wagen gebunden sind, denn wir haben neben all den Nervenspannungen, neben der Hast und Eile unserer Tage unbedingt Bewegung nötig. Diese könnten wir uns besonders reichlich in den Ferien beschaffen. Statt allzuviel ans Essen zu denken, sollten wir wandern, singen, Beeren oder Kräuter suchen, wir sollten Berge ersteigen, und es wäre sogar nicht einmal besonders abwegig, auch einmal auf einem Bauernhof mitzuarbeiten. Auf diese

Art nutzen wir die Zeit gut aus, wenn wir endlich einmal von drängenden Verpflichtungen frei sind. Wir können noch das ganze Jahr hindurch unsere Aufmerksamkeit aufs Essen lenken, und schließlich ist es gar nicht so sehr angenehm, wenn wir allzuviel gegessen haben, so daß wir uns nur noch mühsam vom Tische erheben können. Auf diese Weise verderben wir uns den schönsten Tag und das ist nicht der Zweck und Sinn unserer Ferien. Im Gegenteil, es nützt uns viel mehr, wenn wir das Essen eher ein wenig zurückstellen. Das Aufbrechen in stiller Morgenfrühe, wenn noch alles den Hauch und Duft des Unberührten durchwebt, ist wertvoller als langes Liegenbleiben, spätes Aufstehen und ausgiebiges Frühstück. Wir besorgen uns ganz einfach einen erfrischenden Imbiß in unsern Rucksack, unnd erst wenn sich ein gesunder Hunger meldet, werden wir uns an einem tüchtigen Stück Vollkornbrot mit Tomaten und Quarkkäse ergötzen oder werden uns statt dessen den erfrischenden Früchten zuwenden, ganz wie wir danach Verlangen haben. So schmeckt das Essen am besten, und es wird uns auch in dieser Weise wunderbar nähren.

Das Laufen verschafft uns guten Appetit, es regt vor allem die endokrinen Drüsen an, und wenn wir uns nicht zu warm angezogen haben und nicht zu schwer beladen sind, dann ist es uns bestimmt dabei überaus wohl. Kniehosen lassen sich beim Wandern herrlich tragen, nicht aber eng anliegende Kleider, denn wir brauchen Bewegungsfreiheit. Die würzige Bergluft und der erfrischende Wind sollen ruhig um unsere Glieder streichen oder uns gar ein wenig durchsausen und unser Haar durchwehen. Das fühlt sich alles so wohltuend erfrischend an. Licht, Luft und Sonne gehören nun eben einmal zu unsern besten Freunden. Auch ein kristallklares Bergseelein mag uns lieblich ergötzen, besonders, wenn wir uns in seinem erfrischenden Wasser etwas abkühlen können. Herrlich ist es, daß wir barfuß durch die Wiesen laufen können, durch den moosbewachsenen Wald oder über heise Felsplatten. Auf diese Weise vermögen uns die elementaren Kräfte der Natur zu durchströmen, und wir fühlen uns glücklich wie kleine Kinder. Alles Schwere fällt von uns ab.

Bedeutsamkeit des innern Gleichgewichts

Haben wir diesen Zustand leichtbeschwingter Zufriedenheit erlangt, dann verhilft uns dies auch wunderbar zur innern Entspannung. So mit Kräften beladen, werden wir entdecken, daß wir uns viel weniger mehr über alle Kleinigkeit ärgern und aufregen. Zorn und Aerger sind nun einmal Gift für unsere Nerven, weshalb es gut ist, wenn wir uns weise davor bewahren, indem wir uns durch eine natürliche Lebensweise mehr Kraft beschaffen. Es ist allerdings nicht leicht, sich nicht zu ärgern, aber man kann es lernen, besonders, wenn man die nötigen Voraussetzungen dazu schafft. Wenn wir alt werden und dabei doch jung bleiben wollen, müssen wir vor allem darauf bedacht sein, unsern inwendigen Menschen im Gleichgewicht zu erhalten, denn das verschafft uns das Leichtbeschwingte jugendlicher Elastizität. Oft steht die Jugend vor Problemen, die sie niederdrückt, indes das gereifte Alter durch mannigfache Erfahrungen darüber stehen kann. Es ist daher wichtig, diesen Vorsprung weise auszukaufen und sich ihn nicht durch Uebermüdung und andernötigen Belastungen rauben zu lassen. Wer sich rasch ärgert und rasch aufregt, hat alle Ursache, sich innerlich anders einzustellen. Er sollte möglichst Ruhe einschalten, und wenn gesundheitliche Schäden an der erwähnten Schwäche schuld sind, dann wird es eben das Naheliegendste sein, sich durch entsprechende Pflege zu heilen und zu stärken und im übrigen eine natürlich vernünftige Lebensweise einzuschalten.

Es ist nun allerdings nicht immer leicht, seinen Lebensrhythmus auf mehr Gelassenheit einzustellen, besonders, wenn man das ganze Leben hindurch auf strengste Pflichterfüllung und Pünktlichkeit achtete. Da wäre es vielleicht für manchen heilsam den engern Kreis seiner Beziehungen zu verlassen, um in die Verhältnisse anderer Länder einen Einblick nehmen zu können. Wir wissen beispielsweise von den Asiaten, die bekanntlich meist Analphabeten sind, daß sie sehr gute Nerven haben. Stundenlang

können sie auf dem Bahnhof geduldig auf den Zug warten, und wenn trotz unentwegter Geduldsübung der richtige immer noch nicht eintrifft, warten sie eben, ohne sich dabei aufzuregen, gelassen weiter, einmal wird er ja dann schon in Erscheinung treten. Woher kommt diese unermeßliche Geduld, und weshalb haben diese Menschen solch starke Nerven? Es sind die ruhigen Lebensgewohnheiten, die eine solche Mentalität zu entwickeln vermögen.

(Schluß folgt.)

Hartnäckiger Husten bei Kleinkindern

Es ist für die Mütter oft sehr bemühend, wenn sie zusehen müssen, wie ihre Kleinkinder von einem sehr hartnäckigen Husten geplagt werden. Wenn sich abends, sobald die Kinder ins warme Bett gelegt werden, weil sie schlafen sollten, oft ein krampfhafter, fast keuchender Husten einstellt, kann dieser die Kleinen so herunterbringen, daß ihr Herzchen dadurch überanstrengt wird, ja selbst die Mutter kann darob müde und nervös werden. Wenn die Kinder viel Schleim herausgeben müssen, dann sollte man ihnen weniger oder überhaupt keine Kuhmilch verabreichen. An ihre Stelle tritt vorübergehend die Mandelmilch, die wir leicht mit etwas Honig süßen. Auch der Tannenknospensirup, bekannt als Santasapinasirup, wirkt oft, in kleinen Mengen eingegeben, ganz ausgezeichnet. Der Droserahonig hat sich für Kleinkinder ebenfalls vorteilhaft bewährt. Drosera, auch als Sonnentau bekannt, ist eine Pflanze, die in den Mooren wächst und in der Homöopathie seit Jahrzehnten bei Husten, ja sogar bei Keuchhusten der Kleinkinder mit Erfolg verwendet wird. Für die größern Kinder, wie auch bei ganz typischen Keuchhustenfällen können die Thydrocatropfen eingesetzt werden. Sie sind aus Efeu, Drosera und Ipecacuanha hergestellt und sind als sehr zuverlässig und wirksam bekannt.

Encephalitis nach Mumpf

In letzter Zeit häufen sich die Fälle zusehends, die nach Mumpf bei Kindern eine Encephalitis, also Gehirnhautentzüdung in Erscheinung treten lassen. Ich sehe mich deshalb verannlaßt, einiges darüber zu schreiben. Die Symptome nach einem halb abgeklungenen Mumpf äußern sich oft in einem schmerzhaft steifen Genick, dann in starkem Kopfweh mit sehr hohem Fieber, Erbrechen, einem sehr schlechten Allgemeinbefinden und einer apathischen Einstellung, die für die Eltern sehr besorgniserregend ist. Die Symptome lassen den Verdacht aufkommen, es handle sich um eine Mischinfektion von Mumpf und Kinderlähmung. Für den Fall, daß das Kind vom Hausarzt nicht zur Spitalbehandlung eingeliefert wird, sind folgende Naturheilanwendungen zu beachten. Als Erstes greifen wir möglichst jede halbe Stunde zu einem entzündungswidrigen Mittel, das wir uns in Echinaforce beschaffen können, denn es hat sich zu diesem Zwecke stets bewährt. Es handelt sich hierbei bekanntlich um die Echinaceapflanze, die aus Mittelamerika stammt.

Im Kreuz sorgen wir dann in zweiter Linie täglich für eine Ableitung mittels eines Senfwickels. Gleichzeitig führt man auf den Waden kalte Wickel mit Molkosan durch. Um gegen eine allfällige Kinderlähmungsinfektion wirksam vorgehen zu können, greift man zu einer einfachen Hormontherapie. Man beschafft sich in der Metzgerei den frischen Hoden eines Stieres. Nachdem man diesen enthäutet hat, zerschneidet man ihn und zerdrückt ihn zu einem Brei, der im Mixer zur Salbe gerührt werden kann. Nun reibt man diese vom Nacken bis zu den Lendenwirbeln im Bereiche der Wirbelsäule ein.

Diese soeben geschilderte Kur kann eine verblüffende Wirkung auslösen, was der Bericht einer Predigerfrau, deren beide Kinder nacheinander an der erwähnten Encephalitis erkrankt waren, reichlich bestätigt.