

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 2

Artikel: Von der Kräftigung und Erhaltung unserer Widerstandsfähigkeit
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554259>

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: 23.02.2026

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

vor wie in Hongkong. Hier werden Tausende von Menschen nicht nur auf dem Boote geboren, sondern sie verbringen auch ihr ganzes Leben darauf, denn sie begreifen nicht, sich von dieser Wohnstätte zu trennen, sondern bleiben ihr treu, bis sie darauf sterben. An das spärliche, bescheidene Leben ohne jegliche moderne Bequemlichkeit sind sie so sehr gewohnt, dass sie keine Macht der Welt von diesem für sie romantischen Leben hinwegzulocken vermöchte, auch nicht die Aussicht auf eine schöne, neuzeitliche Wohnung mit den heute so vielseitigen Erleichterungen. Ihr schwimmendes Haus ist ihnen so sehr zum Lebensbedürfnis geworden wie dem Fisch das nasse Element, für das er geschaffen wurde. Ein

besonderes Glücksempfinden ist mit dieser Lebensmöglichkeit verbunden, weshalb sie sich damit gerne zufrieden geben, mag dem Besucher aus westlichen Ländern ein solches Leben auch allzu ungünstig und zu armselig erscheinen. Es ist gut, dass sich der Chinese so zu bescheiden weiss, wiewohl er strebsam und lernbereit ist, denn wie könnte sonst diese grosse Stadt den Flüchtlingsstrom aus Rotchina beherbergen? Immer wieder mussten wir uns an unsere gepflegten Schweizerverhältnisse erinnern, die bestimmt dazu angetan wären, eine noch weit grössere Zufriedenheit hervorzurufen, als wir sie in den erwähnten schwierigen Verhältnissen von Hongkong vorgefunden haben.

Von der Kräftigung und Erhaltung unserer Widerstandsfähigkeit

Das heutige Leben mit seinen Bequemlichkeiten und technischen Vorteilen ist nicht dazu angetan, unsere Widerstandskraft zu stählen. Im Gegenteil, je mehr wir uns von natürlicher Lebensweise entfernen, umso mehr verschwindet auch unsere Widerstandsfähigkeit. Das bedenken jedoch die wenigsten von uns, sondern sie glauben kühn, sich auf die Kraft und Stärke der Vorfahren verlassen zu können. Dies nun ist völlig verkehrt, wenn wir nicht zugleich auch so leben, wie es einst unsere Väter taten, einfach, schlicht und der stählenden Abhärtung ausgesetzt. Wer von solchen Eltern abstammt, kann sich allerdings noch mehr zumuten als einer, der von ihnen schon einen geschwächten Organismus geerbt hat. Ein Raucher, der sich damit vertrostet, dass sein Vater trotz dem Rauhen alt geworden sei, sollte sich zugleich auch noch überlegen, ob er gesundheitlich so stark ist, wie es sein Vater war, der noch über genügend Widerstandskraft verfügte. Wenn wir weise handeln wollen, müssen wir auch weise berechnen. Beladen wir einen Wagen, der nur 2 Tonnen zu tragen mag mit 5 Tonnen, nur, weil wir ihm die gleichen Fähigkeiten wie dem grösseren Wagen

zumuten, dann nützt uns diese irrtümliche Einstellung gar nichts, denn der schwächere Wagen wird unter der zu grossen Last zusammenbrechen. Genau so ergeht es auch dem Menschen, der sich zuviel zumutet. Auch für ganze Völker gilt diese Regel, denn ein abgehärtetes Volk kann mehr leisten und mehr durchhalten als eines, das kulturell verwöhnt und verzärtelt ist. Hätten sich sowohl Napoleon wie auch Hitler diesen Standpunkt richtig vor Augen geführt, dann hätten sie sich im Hinblick auf den Russlandfeldzug sagen müssen, dass sie ihr Volk nicht in eine Lage hätten versetzen dürfen, der es nicht gewachsen sein konnte. Abhärtung, die den Unbillen schwieriger Witterungsverhältnisse zu trotzen vermag, kann nicht von heute auf morgen erworben werden, denn solch eine Errungenschaft erfordert Generationen. Die Härten gewisser Lebensverhältnisse scheiden ohnedies das Schwache aus, während sich das Starke fortpflanzt. Das hat zur Folge, dass solche Völker auch eine grössere Widerstandskraft heranziehen können und dies ist der Grund, weshalb Völker mit unverbrauchten Kräften kulturell verweichlichte besiegen und vernichten konnten.

Wie lässt sich die Widerstandskraft pflegen?

Wollen wir nun aber unsere eigene Widerstandskraft heben und pflegen, dann dürfen wir in erster Linie nicht mit andern vergleichen, die bessere Voraussetzungen besitzen. Wir müssen ganz einfach unsere eigene ererbte Veranlagung prüfen, sie gründlich kennen lernen und auf unsere Schwächen aufpassen. Auf diese Weise werden wir unserer Widerstandsfähigkeit nicht zuviel zumuten und sie erhalten können, ja, wir werden sogar Mittel und Wege finden, das, was wir durch Ungeschicklichkeit eingebüßt haben, wieder zurückzugewinnen und zu stärken.

Was nun unsere Widerstandskraft sehr stark untergraben kann, das ist ein Raubbau, den wir unserem Körper auf diese oder jene Weise zufügen mögen. Andauernde Erschöpfung heißt der schlimme Zustand, der selbst das Bollwerk einer guten Veranlagung mit der Zeit zu untergraben vermag, vor allem aber jenem, der ohnedies nicht sonderlich stark ist, ganz empfindlich schaden kann. Wir werden uns also davor hüten müssen, in solcher Rastlosigkeit zu arbeiten, dass wir darob den Schlaf verlieren und uns nicht mehr entspannen können. Auch werden wir den Tag nicht in die Nacht hinein verlängern, um nachzuholen, was uns am Tage nicht möglich war und auch nicht, um das Leben im Taumel des Vergnügens auf eine Art zu geniessen, die ohnedies gesundheitsschädigend ist. Nein, wir werden wohlweislich unsere Zeitenuhr umstellen und uns an die goldene Regel unserer Vorfahren halten, die wohl wussten, dass die Morgenstunde Gold im Munde hat. Was wir in später Abendstunde noch erledigen wollen, raubt nicht nur den kostbaren Vormittagnachtsschlaf, sondern auch unnötig viel Kraft, denn was wir in unserer Müdigkeit nur mühsam verrichten, das geht in früher Morgenstunde spielend. Wir werden durch diese Umstellung dem Tage tatsächlich viel mehr Leistungsfähigkeit abgewinnen, ohne Raubbau zu

betreiben und ohne uns zu sehr zu verkrampfen und des erholenden Schlafes verlustig zu gehen. Wenn wir auf diese Weise sorgen, dass wir nie einer andauernden Erschöpfung zum Opfer fallen, haben wir zugleich auch unsere Widerstandsfähigkeit geschont. Sie wird überhaupt aus jeder vernünftigen Handlungsweise Nutzen ziehen. Eine möglichst natürliche Lebensweise mit gesunder Naturkost, ein richtiger Rhythmus von Spannung und Entspannung, ein Vermeiden jeglicher Gifte, all das trägt dazu bei, unsere Widerstandskraft nicht nur zu schonen, sondern auch wesentlich zu stärken.

Vorteile guter Widerstandskraft in Krankheitszeiten

Von welch grossem Nutzen eine gute Widerstandskraft ist, zeigt sich besonders in Zeiten, die durch gefährliche Infektionskrankheiten bedroht sind. Die Widerstandsmöglichkeit gegenüber einer Ansteckung hängt stark davon ab, ob der Körper fähig ist, die notwendigen Immunitätsstoffe zu erzeugen. Ein schwächliches Kind wird der Infektion zum Opfer fallen, während gesunde, widerstandsfähige Naturen nicht ohne weiteres angesteckt werden können, sondern durchzuhalten vermögen. Sollten die Umstände aber doch einmal stärker sein als die Widerstandskraft, dann wird bei richtiger Pflege ein solches Kind auch rascher wieder hochkommen.

Was aber nennen wir richtige Pflege? Die Bequemlichkeit muss dabei völlig ausgeschaltet werden, denn wenn wir die Widerstandskraft lahm legen wollen, dann müssen wir ganz einfach zu starken chemischen Mitteln greifen, wir müssen das Fieber erdrosseln und eine verkehrte Diät einschalten. — Wenn wir uns aber der unterstützenden Naturmittel bedienen, damit sie mithelfen können, die Giftstoffe aus dem Körper auszuscheiden, wenn wir zudem die Mühe nicht scheuen, den Kranken zu wickeln, damit er tüchtig schwitzen kann, dann helfen wir der Abwehrkraft gute Arbeit zu leisten. Auch wenn wir durch kühle Wa-

denwickel oder durch Essigsocken das Blut vom Kopf herunterziehen, werden wir dadurch doch niemals die Wirksamkeit des Fiebers schwächen. Wir kennen seine kraftvolle Mithilfe im Kampf gegen den tobenden Feind, der dem Körper des Kranken zusetzt, weshalb wir auch durch die notwendigen Schwitzkuren die Wirksamkeit des Fiebers zu unterstützen wissen.

Niemals werden wir den Fehler begehen und einem Fieberkranken Nahrung aufnötigen. Wir werden dafür besorgt sein, dass nebst der Haut auch Darm, Leber und Niere gut arbeiten, werden für den Durst verdünntes Molkosan darreichen und ein kleines Hungergefühl erst nur mit Karottensaft sättigen. Auch ein wenig Randensaft mag günstig sein, da dieser

vor allem vorteilhaft auf das Blut einwirkt. Bei mangelhafter Darmtätigkeit hilft Kohl- oder Kabissaft, den wir geschmacklich mit etwas Karottensaft angenehm verbessern können. Wenn die Leber gut in Ordnung ist, können wir auch Fruchtsaft verabreichen, vor allem Heidelbeersaft und sparsam auch Traubensaft und Orangensaft, wobei aber darauf geachtet werden muss, dass alle Säfte streng naturrein sind. Bei nachfolgender Besserung greifen wir zur Rohkost und zur Naturreisdiät. Auf diese Weise leisten wir auch in kranken Tagen unserer Widerstandskraft beste Dienste, indem wir sie in keiner Weise schwächen, sondern in ihrem hilfreichen Kampf unterstützen.

Natürliche und krankhafte Müdigkeit

Wenn wir uns an einem drückend schwülen Sommertag mit andern Fahrgästen in einem Eisenbahnwagen befinden, mögen wir bei guter Beobachtung über die eigenartige Wirksamkeit und das grosse Geheimnis der Müdigkeit erstaunt sein. Dass Kinder selig zu schlafen beginnen, wenn die Mittagszeit zur gewohnten Ruhe mahnt, ist begreiflich, denn wie sollte einem Kinde die Kraft schon für den ganzen Tag ausreichen? Sehen wir aber grosse, starke Männer wie gefällte Bäume in allen möglichen und unmöglichen Stellungen machtlos dem Schlaf ergeben, dann wundern wir uns darüber, dass auch wir Erwachsenen verhältnismässig rasch verbraucht sind, so dass uns die Müdigkeit unwiderstehlich übermannt und wir sie ohne erfrischenden Schlaf nicht mehr abzuschütteln vermögen. Während des Tages mag ein kurzes Schläfchen genügen, nicht so aber nach vollbrachtem Tagewerk. Verbraucht sind abends die Kräfte des Landmanns, der sich seit früher Morgenstunde im Freien abgemüht hat; auch der Handwerker verlässt ermüdet seine Werkstatt, und nicht minder atmet der Geschäftsmann auf, wenn er seinen Be-

trieb für einige Zeit vergessen darf. Diese Müdigkeit, die durch den täglichen Verbrauch der Kräfte in Erscheinung tritt, ist vollständig natürlich, und wir sollten ihr die gebührliche Achtung schenken, indem wir sie nicht übergross werden lassen, sondern ihr durch einen frühzeitigen Vormitternachtsschlaf zum vollen Rechte verhelfen. Statt für die Nacht ein zweites Leben mit neuem Kräfteverbrauch zu planen, sollten wir uns von der Arbeit ruhig nach Hause begeben, wo wir uns nach einem leichten Nachtessen noch kurze Zeit eines friedlichen Familienlebens erfreuen; vielleicht könnten wir auch, wenn wir es für nötig erachten, einen kleinen, entspannenden Rundgang durch den Garten oder einen angenehmen Lauf in frischer Luft unternehmen, um daraufhin dem erholenden Schlaf in die Arme zu sinken. Es ist nicht immer gut, wenn wir die bleierne Müdigkeit gleich ins Bett tragen, um sie auszuschlafen. Oft lastet sie viel zu schwer auf uns, so dass wir ihretwegen den Schlaf nicht einmal finden können. Sobald wir aber etwas entspannter sind, werden wir auch wieder rascher einschlafen. Wie eigenartig, dass