

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Die richtige Verwertung unserer Kräfte  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551849>

### **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:** 24.02.2026

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



Paulus benützte damals diese eigenartige Aufmerksamkeit, um die Athener von ihrer Furcht zu befreien, konnte er doch Zeugnis ablegen von diesem unbekannten Gott, der Höchsten Persönlichkeit im Universum. Ausser ihm werden alle anderen Götter, die Himmel und Erde nicht gemacht haben, für immer verschwinden. So versichert es uns göttlicher Entschluss. Auch unsere heutigen Götter werden dabei sein, der gierige Mammon, die eiserne Faust des Kriegs-

gottes, der heilige Schrein des kalten Krieges, der Gott der Diplomatie, der Gott zerstörender Genussucht und wie sie alle heissen mögen!

So hat denn unser Ausflug nach Baalbeck viele Gedanken in uns erweckt, die wir vielleicht noch nie gedacht haben und auch eine Hoffnung mag in uns aufgewacht sein, dass unsere schöne Erde nicht immer der Schauplatz von Irrtum, Leid und Verdorbenheit bleiben muss.

### Die richtige Verwertung unserer Kräfte

Jeder Mensch besitzt ein gewisses Mass von Kraft. Ist dieses völlig erschöpft, dann wird auch sein Lebenslichtlein auslöschen. Nicht vergebens bestätigt das Buch der Bücher: «Der Mensch gleicht dem Hauche; seine Tage sind wie ein vorübergehender Schatten». Erklärend fügt der inspirierte Psalmist des weitem hinzu: «Er kehrt wieder zu seiner Erde; an selbigem Tage gehen seine Pläne zu Grunde». Dieser deutliche Hinweis auf die Beschränktheit unsres Daseins sollte uns den weisen Verbrauch unsrer Kräfte lehren. Jeder von uns ist in gewisse Verhältnisse hineingeboren worden, und er muss in ihnen das Leben meistern lernen, und zwar mit der ihm zur Verfügung stehenden Kraft. Wenn wir von unseren flüssigen Mitteln mehr verausgaben, als wir zum Lebensunterhalt zur Verfügung haben, dann arbeiten wir rückwärts und leisten uns keineswegs einen guten Dienst. Ganz gleich ist es mit unseren Kräften bestellt. Wir können uns unmöglich mit Freunden und Nachbarn messen, wenn wir nur ein bescheidenes Mass Kraft ererbt haben, während jene förmlich kraftstrotzend sind. Ebenso verkehrt ist es, wenn der Lehrer vom Schwachen gleiche Leistungen erwartet, wie er sie von einem kraftvollen Schüler mühelos verlangen kann. Unsere Kraft wird nicht vermehrt, wenn wir von ihr mehr fordern, als sie geben kann. Beharrliche Übung mit der notwendigen Schonung durch Vermeidung von Überanstrengung

führt viel eher zu einem befriedigenden Ziel.

Oftmals begegnet man zur Winterzeit ungeduldigen Vätern, die ihre winzigen Kleinkinder schon auf Skier stellen, wenn sie kaum zu laufen gelernt haben. Es ist für solche Väter eine harte Geduldsprobe, einsehen zu müssen, dass das Kindchen noch einige Jahrlein seine gemächliche Ruhe benötigt, um sich zu dem zu entwickeln, was der Vater schon viel zu frühe von ihm fordert. Kürzlich trafen wir auf Bergeshöhe einen Vater mit einem kleinen, schluchzenden, feingliedrigen Mädlein an. Er war sehr ungehalten gegen das Kind, und drohte ihm, es nicht mehr mitzunehmen, wenn es sich nicht bemühe, die Abfahrt alleine zustande zu bringen, denn er habe es jetzt schon zwei Jahre lang immer begleitet. Das Kind aber fühlte sein Unvermögen und der kraftspendende Mut verliess es völlig. Wieviel mehr hätte dagegen anspornende Geduld eingebracht! Der Vater hätte ganz einfach nur erkennen sollen, dass seine Ansprüche noch verfrüht waren, dass er also nochmals widerspruchsflos der schützende, kraftspendende Begleiter seines Kindes hätte sein sollen. Hatte er es schon den Berg hinaufgeschleppt, dürfte er es auch in seiner kindlichen Not nicht verlassen! Es ist eigenartig, wieviel Kraft in solchem Falle von geduldigem Verständnis und einem aufmunternden Wort auf das zaghafte Kind übergehen kann, so dass



dadurch Kummer und unliebsame Konflikte vermieden werden können. Sehr oft ist es aber leider so, dass der Starke sich seiner Kraft nur selbst erfreuen will, während er damit doch dem Schwächeren liebevoll beistehen könnte! Gedul diges Entgegenkommen überwiegt deshalb die Körperkraft, denn durch geistiges Verständnis ist man sehr oft in der Lage, anderen Mut und Kraft zu übermitteln, wodurch selbst ein lähmendes Unvermögen überwunden werden kann.

### **Selbstbeherrschung**

Wenn kraftvolle Sportmenschen wüssten, dass ihre Leistung durch Selbstbeherrschung überholt werden kann, würden sie wohl eher zur Besinnung kommen, denn auch die beste Kraft kann durch ehrgeizigen Wettlauf ausgeschöpft werden. Manche gefeierte Sportgrösse stirbt vergessen und verlassen in völlig kraftlosem Zustand, weil der einst Gefeierte seine Kräfte nicht massvoll auswertete. Kein Wunder, wenn die Bibel jenen als grösser rühmt, der seinen Geist zu beherrschen versteht als jenen, der eine Stadt erobert. Durch Übung solcher Selbstbeherrschung kann selbst ein Jähzorniger lernen, seine verlagerte Kraft an den richtigen Platz zu stellen. Rasche Erregbarkeit, die in Jähzorn ausartet, ist eine unliebsame erbliche Belastung. Wertvolle Freundschaften und das friedliche Familienleben sind dadurch sehr gefährdet. Nicht vergeblich sagte einst der wegen seiner Weisheit berühmte Salomo: «Sei nicht allzu gerecht und zeige dich nicht übermässig weise, warum willst du dich verderben?» Ein eigenartiger Rat, und doch, wenn ihn der Jähzornige zu Herzen nimmt, kann er ihm zur Besinnung verhelfen. Ehrgeiz, Habgier, Empörung über vermeintliches Unrecht, all das ist Gift für eine jähzornige Veranlagung; Besinnung dagegen ist ein wunderbares Heilmittel. Dem Jähzornigen mangelt die Kraft zur Beherrschung, aber nicht die Kraft zum Zerstören. Schon dem Kleinkind, das mit trotzigem Gebahren seinen Kopf durchzusetzen

sucht, sollte der Weg zur Besinnung und Selbstbeherrschung geebnet werden.

### **Erzieherische Beispiele**

Während früher auf unbedingten Gehorsam viel gehalten wurde, lockerte das Erziehungsideal der Neuzeit die straffen Zügel immer mehr. Manche Mutter konnte sich nicht mehr aus zwischen dem richtigen Gleichgewicht von Strenge und Weichheit, und so kam es denn, dass besonders intelligente Kinder diese Unsicherheit für sich auszunützen verstanden. Oftmals spielten sie die Kranken bei bester Gesundheit, um zu ihrem selbstsüchtigen Ziel gelangen zu können. Es gäbe sicher manches Münsterchen solcher Art zu erzählen. Eines davon möchten wir hier folgen lassen.

Eine gesunde, stramme Mutter kam mit drei ebenso gesunden, strammen Buben und einem Wickelkindchen in einem Kinder- und Erholungsheim an. Unter keinen Umständen hätte sie die drei Buben dem Heime alleine anvertraut, denn sie hatte ihre eigene Erziehungsmethode. Während die zwei älteren Knaben gut geraten waren, weil sie eine gewisse Strenge erfahren hatten, liess sich der jüngste der Buben, ein fünfjähriges, aufgewecktes Jüngelchen ganz unstatthaft verwöhnen. Wenn die Mutter nicht nach seinem Willen tat, hielt er ganz einfach den Atem an, wurde blaurot und so verkrampft, dass die Mutter keinen anderen Ausweg sah, als den Kleinen in die Arme zu nehmen und ihn durch Streicheln zu beruhigen, bis sich die Verkrampfung wieder löste. Der Arzt habe ihr geraten, wohlweislich so vorzugehen, denn man sei davon abgekommen durch Härte den Widerstand solcher Kinder zu brechen. Die Leiterin des Heimes schüttelte den Kopf darüber und malte sich lebhaft aus, wie rasch sie den Kleinen ohne die mütterliche Gegenwart geheilt hätte! Aber es schien ihr dies nicht beschieden zu sein, denn als die Mutter mit den anderen Kindern abreiste, um den Fünfjährigen zurückzulassen, erschien auch sofort zu dessen Betreuung die Grossmutter. Aber einmal kam doch



die Gelegenheit, um zu beweisen, dass das Bübchen völlig gesund und nur masslos verwöhnt war. Eines Sonntags erschien die Grossmutter zum Kirchgang gerüstet bei der spielenden Kindergruppe, um sich rasch von ihrem Enkel zu verabschieden. Da dieser inne wurde, dass er die Grossmutter nicht begleiten durfte, hielt er wie üblich den Atem an und begann sich langsam zu verfärben. Die Grossmutter meinte nun auf den Ausgang verzichten zu müssen, was ihr aber die Leiterin des Heimes energisch verbot, indem sie ihr entschieden erklärte, es sei nur Theater, was der Kleine da spiele, und so wurde er eben zurückgelassen. Das liess er sich natürlich nicht so ohne weiteres bieten und in heller Empörung rannte er schreiend und stampfend hinter der Grossmutter her. Bevor er aber durch die geöffnete Türe entwischen konnte, hielt ihn seine neue Betreuerin auch schon am Händchen fest und beförderte ihn mit einem leichten Klapps zu den anderen Kindern zurück. Erst gab es noch ein leichtes Schmollen, das gar keine Beachtung fand und bereits nach einer Viertelstunde hatte der Kleine die ganze Niederlage vergessen und spielte erneut zufrieden mit seinen Gefährten. Der Beweis war also erbracht, dass da eine ganz andere Methode angebracht war, um das Kind von seinen Unarten zu befreien, was auch die zurückgekehrte Grossmutter erstaunt feststellen konnte. Abends beim Gutenachtsagen setzte der Junge dieser Bestätigung noch die Krone auf, denn nachdem er sich ordnungsgemäss von allen verabschiedet hatte, gab er auch der Vorsteherin die Hand mit den Worten: «Gute Nacht, Frau Theater!» Das war seine Rache, dass er von ihr entlarvt worden war. Seither war er von seiner Unart geheilt, denn er versuchte nie mehr, sich als Schwächling darzustellen, während er doch stark und kerngesund war. Die Massnahme hatte rasch zum Ziele geführt und war fürs ganze Leben heilsam.

Schwieriger ist die Lösung solcher Probleme, wenn ein Kind wirklich krank ist, aber auch da hilft es, wenn man ihm den

Rücken stärkt und ihm beweist, dass man sich mit der gleichen Kraft, die man mit Toben vergeudet, beherrschen kann, indem man sich zusammennimmt. Dies erfuhr eine andere Mutter, deren Kleinkind durch einen Autounfall einen erheblichen Schaden erlitten hatte. Als es nachträglich einmal das Missgeschick hatte zu fallen, wurde es dadurch so unliebsam an den Schrecken des Unfalls erinnert, dass es sich in seiner Fassungslosigkeit hilflos verkrampfte, den Atem anhielt und blau und rot wurde. Sofort erkannte die Mutter die Gefahr dieser Unbeherrschtheit und mit einem leichten Klapps brachte sie das Kind zum Bewusstsein, indem sie ihm erklärte, dass es in solchem Falle seine Kraft verwenden müsse, um sich zusammen zu nehmen, statt sich durch Zorn und Empörung gehen zu lassen. Die Kleine merkte sich dies und jedesmal, wenn sie fiel, genügte der Mutter Mahnruf: «Nimm dich zusammen!» —

### **Das Endergebnis**

Auch auf das Leben der Erwachsenen können solche Erfahrungen übertragen werden. Es gibt, durch verschiedene Umstände hervorgerufen, oftmals völlig veränderte Zustände im Leben, denen der unerfahrene Erwachsene ebenso hilflos gegenüberstehen kann, wie ein Kind. Erst mit der Zeit merkt er, dass er sich den neuen Umständen weise anpassen muss. Wenn beispielsweise das Herz versagt, darf man nicht mit der gewohnten Wucht hinter die Erledigung seiner Pflichten stürmen, sondern muss gelassen, langsam und ruhig den Kampf mit dem Alltag aufnehmen, denn nur so wird man ihn bewältigen können. — Auch Kraftlosigkeit, die sich als Folge von Krankheit oder Überanstrengung melden kann, darf nicht mit nervöser Hast übersehen werden, denn mit der gesteigerten Aufregung fällt auch die noch vorhandene Kraft in sich zusammen. Schalten wir in solchem Falle jedoch bewusst innere Ruhe und Gelassenheit ein, dann werden wir zu unserem grossen Erstaunen merken, dass sich unsere Kraft lang-



sam erholt und sammelt. Während gesteigerte Aufregung oftmals das völlige Abschneiden des Gedächtnisses zur Folge haben kann, verhindert bewusstes Einschalten innerer Ruhe diese Herabsetzung der Leistungsfähigkeit, und wenn man auch nicht mehr gleich flink und behende sein kann wie zuvor, bleibt man doch ein nützliches Glied im Familienleben oder gar im Räderwerk eines geschäftlichen Betriebes.

Selbst wenn uns eine Krankheit hartnäckig ans Bett fesselt, können wir durch eine geschickte Einstellung viel dazu beitragen, uns unser Leben sogar in dieser Einschränkung wesentlich zu erleichtern. Wenn sich unser Herz folgendes Sprüchlein merkt: «Schick di dri mit Z'friedesi, morn isch wieder Sunneschi!» dann hat es viel gewonnen. Allerdings muss man es auch mit kraftspendender, wertvoller geistiger Nahrung stärken. Sorgen sollte der Kranke keine wälzen, wenn er sie nicht zugleich durch weise Anordnungen bewältigen kann. Besuche sollte er nur empfangen, wenn er sich stark genug fühlt, ein allfällig unliebsames Gesprächsthema meistern zu können, denn es kann vorkommen, dass der Gesunde mit lauter Unannehmlichkeiten zum Bett des Kranken Zuflucht nimmt, so dass dieser die Kraft aufbringen muss zu trösten, statt selbst getröstet und gestärkt zu werden.

Dieser kleine Streifzug durch die Verwertungsmöglichkeiten unserer Kräfte mag besonders dem Benachteiligten zur Hilfe gereichen und ihm manchen Gedanken zu einer geschickteren Lebenseinstellung übermitteln. Das Thema könnte allerdings auch für die Gesunden noch besser ausgeschöpft werden, fällt es doch jedem auf, dass unsere sportgeschulte Jugend nicht mehr das gleiche Interesse an der Arbeit und an freudiger Pflichterfüllung besitzt, wie dies die ältere Generation gewissermassen noch angeboren hatte. Die menschliche Kraft ist auch beim Gesunden bemessen und so, wie selbst der Gesundeste nicht ohne Schlaf auskommen kann, so lässt sich

auch die Kraft nicht verdoppeln, wenn beides ruft, Arbeit und Sport. Wenn die sportlichen Leistungen zuviel Kraft erfordern, kann diese der Arbeit nicht mehr ungeteilt zukommen. Darum liegt im weisen Masshalten die Richtlinie für eine gesunde Lebensführung.

An Stelle des Sportes kann auch der Vergnügungssucht zuviel gefrönt werden. Unwillkürlich kommt dadurch der Tag nicht zu seinem frühzeitigen Abschluss. Die Feierabendstunde wird in die Nacht hineingezogen und die erquickenden Stunden des Vormitternachtschlafes können sich nicht kraftspendend auswirken, so dass das Tagewerk am Morgen mit zerschlagener Müdigkeit begonnen werden muss. Diese Verschiebung der Interessen und des täglichen Zeitlaufes sind nicht im Interesse freudiger Kraftentfaltung. Einst war man überzeugt davon, dass die Morgenstunde Gold im Munde habe, weshalb auch der Dichter triumphierend singen konnte: «Und was me früh am Vieri tuet, das chunnt eim znacht am Nüni zguet!» Der Genuss-süchtige verbraucht seine Kraft nutzlos, denn der Reiz, dem er nachjagt, steigert sich, und er findet weder das begehrte Glück, noch die verlorene Zufriedenheit. Ein weiteres Problem bilden auch die vielen neuzeitlichen Maschinen zur Zeitersparnis und Arbeitserleichterung. Wir müssen uns um vieles weniger anstrengen als früher. Beim Waschen und Putzen, wie noch bei anderen Pflichten arbeiten Maschinen für uns, und doch, wohin zerrinnt die Zeitersparnis? Klagen wir nicht alle über grossen Zeitmangel und wären froh, wir könnten für unser Geld auch noch Zeit einkaufen? Wie steht es um unsere Kräfte, da wir uns doch nicht mehr so verausgaben müssen, wie zur Zeit, in der wir alles mit eigenen Händen bewältigen mussten? Manch Geschwächter könnte sich nicht mehr hinter schwere Arbeit wagen, jedoch die Maschinen ermöglichen ihm noch, den Pflichten des Alltags gerecht zu werden. Aber eigenartig, er fühlt sich dennoch sehr ermüdet, wenn er seine erleichterte Arbeit erledigt hat, und er sinnt darüber



nach, ob ihm nicht Schwingungen, Vibrationen und Elektrizität, welche letztere so hilfreich für ihn schafft, heimlich doch gewisse Kräfte entziehen? Je schwächer der Mensch ist, umso mehr wird er dies

empfinden. Jede Erleichterung fordert ihren Tribut und es ist gut, sich möglichst naturgemäss einzustellen, weil dadurch die Kräfte nicht nur geschont, sondern auch erneuert werden.

## Die Nase

Die Atmungswerkzeuge setzen sich aus drei Teilen zusammen, und zwar aus der Nase, der Luftröhre und der Lunge. Jedes dieser drei Werkzeuge hat eine sehr wichtige Aufgabe zu erfüllen und nur ein richtiges Zusammenspiel ermöglicht einen gefahrlosen Gasaustausch.

Die Nase hat zur Erlangung ihrer Festigkeit keine Knochen, sondern Knorpelplatten eingebaut. Knochen wären viel zu spröde und würden leicht brechen, wenn man einmal auf die Nase fällt oder wenn man einen Ball oder sonst einen harten Gegenstand auf die Nase erwischt. Bei sportlicher Betätigung wie beim Boxen oder beim Wintersport wäre die Nase bald nur noch eine unförmliche armselige Masse, wenn die beweglichen Knorpelwände nicht so viel aushalten würden. Wie sehr ein schönes Gesicht von der Form der Nase abhängt, sieht man vor allem nach Unfällen, wenn die Nase zerquetscht und stark entstellt ist. Zum Glück kann dieses Missgeschick heute von geschickten Ärzten für moderne, kosmetische Chirurgie in der Regel gut korrigiert werden.

### Die Funktionen der Nase

Für unsere Gesundheit ist jedoch vor allem die Aufgabe, die der Nase gestellt ist, wichtig. In unserer Nase ist nämlich eine regelrechte Klimaanlage eingebaut, was zwar nicht alle von uns wissen mögen. Wenn es draussen kalt ist, dann erwärmt diese Vorrichtung in unserer Nase die eingeatmete Luft in genügendem Masse; ist es umgekehrt tropisch heiss draussen, dann kann die Nase die heisse Luft abkühlen, so dass das Klima dadurch erträglicher wird. Unsere Nase vermag auch einen Ausgleich zu schaffen, wenn die Aussenluft zu trocken oder zu feucht ist. So wunderbar, bis ins Feinste

ausgedacht, sind die göttlichen Vorkehrungen, und man muss sich immer wieder wundern, dass es Menschen geben kann, die trotz der sichtbaren Feststellung göttlicher Weisheit und Schöpfermacht, gleichwohl das Dasein eines allmächtigen Gottes leugnen wollen. Aus dem Nichts kann nur er etwas Sichtbares gestalten, weil ihm all seine eigenen Gesetze zur Verfügung stehen. Aber diese Gesetze können nicht aus sich selbst entstehen und ihre richtige Handhabung ist keiner blinden Willkür anheimgestellt. So hören wir denn weiter, wieviel uns schon allein unsere Nase als kleines Organ in der Hinsicht bestätigen kann.

Wie wunderbar ist unsere Nase eingerichtet, dass ihre Schleimhäute auch Staub und Bakterien zurückhalten können, vorausgesetzt allerdings, dass wir durch die Nase atmen, und dass diese ordnungsgemäss arbeitet. Bekanntlich können wir unsere Nase beim Atmen auch umgehen und durch den Mund atmen, doch dadurch werden wir die schützenden Einrichtungen der Nase nicht benützen können und uns viel mehr Erkältungen und Infektionen zuziehen. Besonders der Hals, die Bronchien und die Lunge sind dadurch gefährdet.

Es ist interessant, feststellen zu können, dass die Nasenmuscheln sehr leicht reflektorisch auf gute oder schlechte Gerüche reagieren, indem sie sich erweitern oder zusammenziehen, also mehr oder weniger Luft durchlassen. Sonderbarerweise reagieren die Nasenmuscheln aber auch auf kalte Füsse, denn wenn diese kalt sind, ziehen sich die Nasenmuscheln zusammen, werden kalt und trocken und als Folge stellen die Drüsen ihre Funktion ein. Dieserhalb werden alsdann weder Staub noch Bakterien zurückgehalten, weshalb fast selbstverständlich eine