

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Ermüdung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551810>

#### 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:** 16.02.2026

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

oftmals begegnen wird. Wie anders kann dann ein Viergespann den Wagen richtig voranbringen, als eben geschickt hintereinanderschreitend?

### **Wer soll das Leben steuern?**

Welches der vier symbolischen Pferde soll also die Führung des Lebens übernehmen? Wird das vierte Pferd, das unsere Persönlichkeit veranschaulicht, dazu geeignet sein? Es muss die richtigen Entscheidungen treffen können, muss fähig sein, mutig voranzugehen, um durchzuführen, was erreicht werden kann, was angestrebt werden sollte und was getan werden muss. Es erfordert tatsächlich eine tüchtige Persönlichkeit, um dem allem gewachsen zu sein. Wer sich dagegen willenlos dem preisgibt, was man Zufall und Schicksal nennt, wird zur Leitung nicht geeignet sein. Was geschieht aber, wenn alsdann eines der anderen Pferde vorandrängt? Wie wird es um unser Leben bestellt sein, wenn beispielsweise das erste Pferd ziellos nach Lust und Laune vorwärtsstürmen darf? Bereits haben wir etwas näher beleuchtet, wie willkürlich und unberechenbar die Erbmasse wirken kann, wenn sie nicht gezähmt wird. Wer sich aber anderseits nur auf seine Erziehung verlässt, um ihr alles anzuvertrauen, was das Leben mit sich bringt, wird unwillkürlich sein berufliches Leben, sein Wissen und Können mit unstillbarem Tatendrang und Geltungsbedürfnis allem anderen vorandrängen lassen, wenn aber im Alter die notwendigen Kräfte dahinschwinden, wird ein solcher haltlos versagen. Nicht besser wird

sich die dritte Führung auswirken, denn wenn uns auch das Milieu gewisse Zeit beherrschen mag, können wir seiner dennoch überdrüssig werden und ihm entfliehen wollen, um uns irgendwo heimatlos zu verirren. Es mag uns ergehen wie einst Buddha, der als reicher Sohn seine Umwelt verurteilte und Gott suchen ging, ohne ihn finden zu können, weshalb er seine Schüler beauftragte, weiter zu suchen. Es wird auf alle Fälle gut sein, wenn unsere eigene Persönlichkeit fähig ist, die Führung zu übernehmen. Wohl können immer wieder Umstände eintreten, die einen vorübergehenden Wechsel erfordern, weil gewisse Verhältnisse zu hart und bestimmte Ereignisse zu einschneidend sein mögen.

Aber wenn sich auch unsere Persönlichkeit kraftvoll durchsetzen kann, ist damit gleichwohl noch nicht alles gewonnen, kommt es doch sehr darauf an, welchem Ziel wir nachstreben. Wer den vergänglichen Genüssen des Lebens nachjagt, wird schliesslich zerschellen. Wer sich aber gleich einstellt wie einst Mose, der kraftvoll auf die Lustbarkeiten des ägyptischen Hofes verzichtete, um sich höheren Aufgaben zu widmen, der wird wohl mit einem mühsameren, schwierigeren Lebensweg rechnen müssen. Setzen wir uns daher ein ebensolches Ziel mit höchsten ethischen Grundlagen, und leiten wir unseren Lebenswagen deshalb nach göttlichen Verkehrsregeln, dann wird unsere Lebensreise nicht nur einem Ewigkeitswert nachstreben, sondern diesen auch erreichen können.

### **Ermüdung**

Kürzlich las ich in einem medizinischen Fachbuch, dass der Mensch keine Maschine sei und nach Anstrengungen immer wieder der Ruhe bedürfe. Dieser Arzt war in der Technik zu wenig bewandert, sonst hätte er gewusst, dass auch eine Maschine nicht immer laufen kann, und genau so wie der Mensch von Zeit zu Zeit der Ruhe bedarf. Nicht

umsonst spricht man auch in der Technik von Ermüdungserscheinungen bei Maschinen. Schon manches Eisenbahn- und Flugzeugunglück entstand durch solche Ermüdungserscheinungen des Materials. Durch pausenlosen Gebrauch verlieren nämlich die Moleküle ihre normale Festigkeit, und es entsteht eine erhöhte Bruchgefahr. Wenn schon die tote Ma-

schine einer solchen Ermüdungserscheinung ausgesetzt ist, wieviel mehr das Lebendige, der menschliche Körper? Eine normale Anstrengung bei der Arbeit regt den Kreislauf und mit ihm den ganzen Stoffwechsel an. Dies erhält den Körper elastisch und gesund. Da nun aber auch ein normaler und gesunder Stoffwechsel Stoffwechselschlacken erzeugt, kann sich ein Gefühl der Müdigkeit einstellen, wenn diese Schlacken in einer gewissen Konzentration vorhanden sind. Dieser Ermüdungserscheinung sollte der Mensch stets durch Ruhe und Entspannung Rechnung tragen. Junge Menschen können in der Regel 8—10 Stunden Arbeit leisten, ohne Übermüdungserscheinungen zu verspüren. Ein richtig ernährter, gesunder Körper empfindet am Abend eine angenehme Müdigkeit. 7—9 Stunden Schlaf werden diese mit Leichtigkeit zu beheben vermögen. Es kommt ganz auf unser Naturell an, ob wir uns rascher frisch und ausgeruht fühlen oder ob wir mehr Stunden dazu benötigen. Hat sich unser Organismus während der Ruhepause der Nacht bis zum Morgen genügend erholt, dann werden wir unseren Pflichten mit Frische und Arbeitsfreudigkeit nachgehen können, ohne dass sie uns schwer erscheinen.

#### Vorteilhafter Lebensrhythmus

Dieser normale Lebensrhythmus, der vor Zeiten besonders dem ländlichen Leben zu eigen war, ist heute leider durch die völlig geänderten Verhältnisse aus dem Geleise geraten. Nur wer sich nicht dem Geist der Neuzeit anschliesst und frühzeitig, vor Mitternacht, dem Schlaf zu seinem Recht verhilft, kann damit rechnen, in der Morgenfrühe wieder mit frischer Munterkeit geladen zu sein. Wer aber den neuzeitlichen Abendvergnügungen zum Opfer fällt, wird sich kaum zur richtigen Zeit von diesen trennen können. Radio, Television, Kino und noch manche anderen Möglichkeiten werden ihn in ihrem Bannkreis halten und der normalen Ermüdung, die der Tageslauf mit sich brachte, vermehrten Verbrauch und An-

strengung aufladen. Diese zusätzliche, nächtliche Beanspruchung, die auf Kosten des Schlafes geht, rüttelt am Gleichgewicht, das der normale Lebensrhythmus aufrechterhält, so dass es aus den Fugen gerät. Selbst junge Menschen, die den Tag in die Nacht hineinziehen, um das Leben möglichst auskosten zu können, werden mit der Zeit von einer Übermüdung erfasst werden, die immer mehr zunimmt und sich in Gereiztheit, Nervosität und nicht zuletzt auch in Schlaflosigkeit äussert. Diesen Zustand sollten wir unbedingt frühzeitig unterbrechen, um ihm nicht gänzlich zu erliegen und alsdann zu starken Schlafmitteln greifen zu müssen, die zur Süchtigkeit führen können. Statt für die Ferien ein Reiseprogramm zu wählen, das erneute Belastung bedeuten würde, sollten sich solch übermüdete Menschen zu einem Aufenthalt in ländlichen Verhältnissen entschliessen, um leichte Touren und Wanderungen in Wald und in den Bergen durchführen zu können. Das ermöglicht gründliche Atmung in frischer Luft, wodurch sich abends die natürliche Müdigkeit und mit ihr auch ein guter, erlabender Schlaf wieder einstellen werden. Wer glaubt, eine Übermüdung loswerden zu können, indem er sich den ganzen Tag im Lehnsstuhl ausruht, täuscht sich, denn dazu ist noch genügend Atmung und Bewegung notwendig, und zwar in normalem Masse, also nicht übertrieben, was sich wieder störend auswirken würde. Auf diese Weise aber kann man die Ermüdungsstoffe und Stoffwechselschlacken aus dem Körper herausschaffen. Mancher Städter würde sich in den Ferien besser erholen, wenn er den Bauern beim Heuen helfen würde, statt nur herumzuliegen, ein wenig zu spazieren und im übrigen gut zu essen und zu trinken.

Wer sich vor Übermüdung schützen will, sollte unbedingt den normalen Rhythmus zwischen Bewegung und Ruhe kennen und einhalten lernen. Wenn wir auswärts arbeiten gehen, werden wir uns genügend Zeit einräumen, damit wir ohne Hast frühzeitig an unserem Arbeitsplatz ein-

treffen können. Es wird uns dabei noch zum besonderen Nutzen gereichen, wenn wir uns nicht etwa den kürzesten, sondern den schönsten Weg dorthin auswählen. Dieser mag uns womöglich durch eine Parkanlage führen und uns gleichzeitig vor Autogasen verschonen. Auf diese Weise kann jeder von uns auf seinem täglichen Gang zur Arbeit und nach Hause gesundheitlichen Vorteil ziehen, was bei den beschränkten Bewegungsmöglichkeiten des beruflichen Lebens sehr

zu schätzen ist. Wenn jedoch die Wegverhältnisse ganz ungünstig sind, dann können wir uns auch zum Frühaufstehen erziehen und vor der Arbeit einen kleinen Lauf unternehmen. Auch würde es sehr zu unserem Vorteil gereichen, wenn wir diesen abends nochmals wiederholen würden. Da frühzeitiges Schlafengehen die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden erhält und keine Übermüdung aufkommen lässt, sollten wir diese einfache Hilfeleistung unbedingt gewissenhaft beachten und daran festhalten.

## Das Kalkproblem älterer Leute

Oft erhalte ich von älteren Leuten Anfragen, ob es im Alter denn nicht verkehrt sei, biologische Kalkpräparate, wie Urticalcin, sowie stark kalkhaltige Nahrung einzunehmen, da gerade in diesem Zeitpunkt des Lebens die Gefahr der Verkalzung von Adern und Körpergeweben vorhanden sei. Es ist eine erwiesene und umstrittene Tatsache, dass der Kalk im Alter oft aus den Knochen abwandert und sich in den Gefäßen und Geweben ablagert. Die Knochen werden dabei porös und brüchig und sowohl in den Gefäßen und Geweben, wie auch bei Narben entstehen harte Kalkablagerungen. Oberflächlich betrachtet, wäre es also gegeben, wenig Kalk einzunehmen. Die Erfahrung hat nun aber gezeigt, dass eine kalkarme Nahrung der Osteoporose oder Entkalkung der Knochen zu noch schnellerem Fortschritt verhilft.

Wo ist also des Rätsels Lösung zu suchen? Calcium oder Kalk ist ein basisches Mineral, das mit Säuren sehr leicht eine Verbindung eingeht. Wenn im Alter verschiedene Säuren, wie Oxalsäure und andere Säuren, die als harnpflichtige Stoffe durch den Urin weggeschafft werden sollten, zuwenig ausgeschieden werden, verbindet sie der Körper mit Kalk zu Kalksalzen, damit sie auf diese Weise im ungesättigten Zustand weniger Schaden anrichten können. Sorgt man dafür, dass im Mineralstoffwechsel kein Manko entsteht, und ist man auch darauf be-

dacht, dass der Kalkspiegel immer normal bleibt, dann können wir bis ins hohe Alter hinauf keine anormale Entkalkung im Knochensystem feststellen, weshalb sich auch keine Kalkablagerungen in den Gefäßen und Geweben bilden werden. Was kann also zum Verhüten von frühzeitigem Altern vorbeugend unternommen werden?

### Günstige Vorsichtsmassnahmen

Erstens einmal braucht der ältere Mensch genügend Sauerstoff, also Atmung und Bewegung im Freien. Ein vernünftiger Bewegungssport wird ihm behilflich sein; auch leichte Gartenarbeit, Spaziergänge in würziger Waldluft oder kleinere Wanderungen in gemütlicher Beschaulichkeit über Berg und Tal werden genügend erfrischende Atmungs- und Bewegungsmöglichkeiten bieten.

Zweitens sollte der alternde Mensch reichlich eisenhaltige Nahrung einnehmen, damit die Oxydation im Blute und somit auch die normale Verbrennung richtig funktioniert. Das bedeutet die Einnahme von viel grünen Rohgemüsen, die wir täglich unseren Mahlzeiten als Salat beifügen können. Gerade die beginnende Frühlingszeit ermöglicht wieder reichere Einnahme davon. Wir werden uns der verschiedenen Kressearten bedienen und auch die zarten Blättchen vom Jungspinat bei unserer Salatbereitung nicht vergessen und dabei auch noch an die wunder-