Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 22 (1965)
Heft: 8

Artikel: Was ist Erschöpfung?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969162

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

wohl es sich doch so oft krank und schwach fühle. Diese Kranke ohne Krankheit konnte am Meer so ausgiebig schlafen, dass sie hätte 24 Stunden schlafen können, würde man sie nicht vorher aufgeweckt haben. Dieses gesteigerte Schlafvermögen ist eine typische Wirkung der jodhaltigen Meerluft, die bei einer gestörten Schilddrüsentätigkeit immer Veränderungen auslöst. Entweder sind diese Patienten sehr lebendig, fast übernervös oder es befällt sie ein fast unnatürliches Schlafbedürfnis. Das Wissen um die Symptome einer gestörten Schilddrüsenfunktion ist für den Kranken sehr hilfreich, da es ihm ermöglicht, sich entsprechend einzustellen.

Vor Jahren schickte ich eine Patientin mit den gleichen Symptomen zu ihrem Krankenkassenarzt, damit er ihr den Grundumsatz kontrollieren möchte. Da nach seinem Dafürhalten jedoch an der Schilddrüse nichts fehle, gab er dem Wunsch der Patientin erst auf deren vermehrtes Drängen hin nach. Zum grossen Erstaunen des Arztes konnte er alsdann einen wesentlich erhöhten Grundumsatz feststellen. Gleichzeitig ist in fast allen diesen Fällen im Blute ein gesunkener Kalkspiegel zu beobachten, weshalb es für solche Patienten nötig ist, viel kalkreiche Nahrung einzunehmen.

Auch ein gutes Kalkpräparat wie Urticalcin ist am Platze und ebenso ein homöopathisches Mittel aus Jod, das am vorteilhaftesten aus einer Meerpflanze wie Kelp gewonnen wird, und zwar Kelp D6. Es ist erfreulich, solche Störungen verschwinden zu sehen, wenn der Körper erhält, was ihm fehlt, weil er dadurch die gestörten Funktionen wieder in Ordnung bringen kann.

Vegetative Dystonie

Es gibt auch nervlich viele Funktionsstörungen, die in den endokrinen Drüsen oder auch auf rein seelischer Grundlage ihre Störherde besitzen. Der Arzt nennt diese Krankheit einfach vegetative Dystonie. Es ist dies ein schöner Name, der alles und doch nichts sagt. Unter dieser Bezeichnung werden nun alle Störungen im vegetativen oder autonomen Nervensystem eingegliedert, es sei denn, man könnte dafür Organkrankheiten verantwortlich machen. Die vegetative Dystonie ist daher ein sehr vielseitiges, also komplexes Krankheitsbild. Spasmen im Gefässsystem, Schweissausbrüche oder Krampfzustände im Gefäss- und Gallensystem, spastische Magenschmerzen und Darmstörungen wie auch Herzstörungen, die nicht organisch bedingt sind, bis zur ausgeprägten Organneurose, fallen unter das Gesamtbild der vegetativen Dystonie. Seitdem man diesen neuen Sammelbegriff geprägt hat, gibt es weniger Kranke ohne Krankheit. Wenn also der Arzt für verschiedene Krankheitssymptome keine Ursache findet, dann bezeichnet er die Krankheit als vegetative Dystonie. Damit ist in erster Linie dem Arzt und vom psychologischen Standpunkt aus in zweiter Linie auch dem Patienten geholfen. Eine Krankheit ohne Namen, obwohl man sie als sehr unangenehm empfinden mag, bedrängt irgendwie, erhält sie jedoch einen Namen, scheint man ihr dadurch schon besser beikommen zu können, auch wird man weniger als Simulant betrachtet. Eine geschickte psychotherapeutische Behandlung wirkt ohnedies ausgezeichnet, besonders wenn sie mit der Einnahme einiger guter Nervenmittel wie Neuroforce und Ginsavena nebst antispasmolitischen Präparaten wie Petadolor verbunden ist.

Was ist Erschöpfung?

Die menschliche Zelle ist ein grosses Wunderwerk jener Intelligenz, die im technischen Gestalten so unendlich viele Variationen geoffenbart hat, dass es sogar für den Forscher immer wieder neue Überraschungen gibt.

Zwar ist jede Art von Zelle in ihrem Bau etwas verschieden von der anderen, aber

gleichwohl gleichen sich grundsätzlich doch alle Zellen, handle es sich nun um eine Zelle der Muskeln, der Nerven oder um irgend eine andere. Der wichtigste Teil der Zelle ist der Zellkern, wie bei einem Ei der gelbe Dotter. In der Regel ist dieser Kern von einer Nährstoffreserve umgeben, so wie es ja auch beim Eidotter durch das ihn umhüllende sogenannte Eiweiss der Fall ist. Die Schale, die alles zusammenhält ist bei der Zelle die Zellwandung oder die Zellhaut. Die Zelle selbst ist ein kleiner Staat im Staate mit einer gewissen Selbständigkeit. Es gibt sogar Zellen, die wandern, um dort tätig zu sein, wo Hilfe nötig ist. Aus diesem Grunde nennt man sie Wanderzellen. Jede Zelle hat also eine eigene Haushaltordnung, nimmt Stoffe auf und gibt Stoffe ab. Diesen Vorgang nennt man Zellstoffwechsel. Die Zelle verarbeitet die aufgenommenen Stoffe und wandelt sie in Energie um oder sie baut sie in eine neue Substanz um, die dem Körper, vor allem dem Wachstum dient.

Dieser Abbau und die Umarbeitung ergeben Abfälle, so wie beim Verbrennungs- oder Oxydationsprozess Schlakken entstehen. Man nennt diese Abfälle daher Stoffwechselschlacken. Bewegung, Atmung und Ruhe sorgen für Förderung der Abfuhr. Wenn sich diese Massnahmen nicht genügend einsetzen können, so dass die Abfuhr gehindert wird, entstehen Stauungen und Ablagerungen, die sich als Rheuma, Gicht und Arthritis bemerkbar machen können. Ausser der Nährstoffreserve hat der Körper noch weitere Reserven, die so gross sein können, dass die schlanke Linie darunter leidet. Da jede Zelle, die rege arbeitet, elastisch bleibt, sind Arbeit und Sport, die viel Bewegung mit sich bringen, sowohl zur Erhaltung der Gesundheit der einzelnen Zelle als auch für den ganzen Zellstaat von grossem Vorteil.

Kraftverbrauch

Tagsüber verbraucht die Zelle je nach der Anstrengung und Beanspruchung Material und nachts füllt sie ihre Materialvorräte wieder auf. Dies entspricht dem normalen Lebensablauf. Hat am Abend die Zelle ihren Vorrat verbraucht, dann sind wir müde. Verbrauchen wir mehr Kraft als normal, dann versorgt sich die Zelle aus den Reserven. Wenn der Verbrauch längere Zeit übermässig gross ist, dann müssen wir mehr ausgeben, als nachts ersetzt werden kann. Die Folge dieser Misswirtschaft ist ein Mangel, der immer grösser wird. Wenn dadurch die normalen Reserven abnehmen und schliesslich verbraucht sind, entsteht in der Zelle eine Erschöpfung. Es handelt sich dabei um eine krankhafte Müdigkeit, die mit der Zeit sogar schmerzhaft werden kann. Menschen, die überaus und unermüdlich tätig sind, können heute sehr leicht in diesen Zustand geraten. Lässt man ihn anstehen oder vergrössert man ihn gar durch vermehrte Überanstrengung, dann kann dieser unvernünftige Umstand eine plötzliche Kurzschlussreaktion auslösen. Dies sind die unerklärlichen Todesfälle, die selbst für die Ärzte ein Rätsel bedeuten mögen.

Wenn sich durch rege Tätigkeit und Arbeit eine natürliche Ermüdung einstellt, sollten wir dieser Rechnung tragen, indem wir uns durch Schlaf oder durch eine Ruhepause wieder die notwendige Erholung beschaffen.

Das ist der natürliche Rhythmus, der erfrischt und das vorangehende Training der Muskulatur zur Stärkung des Körpers gereichen lässt. Löst jedoch die notwendige Ruhe die Anstrengung nicht ab, dann wird die entstehende Erschöpfung das Gegenteil bewirken, denn dieser Raubbau schwächt und schädigt die Zelle und somit den ganzen Körper. Es ist daher angebracht, dass wir uns vor Erschöpfungen hüten, und zwar sowohl im täglichen Leben als auch beim Sport. Die Nichtbeachtung dieses Rates kann oft einen bleibenden Schaden auslösen, und dieser kann weit grösser sein, als wir uns vorstellen und uns lieb ist.