Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 27 (1970)
Heft: 1

Artikel: Wer rastet, rostet
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969563

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: 08.08.2025

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

Wer rastet, rostet

Was für die tote Materie gilt, betrifft auch uns Menschen, denn wenn wir übermässig rasten, können wir auch unsere Beweglichkeit und Elastizität wesentlich einbüssen. Vor kurzem traf ich mit einer 74jährigen Frau, die heute noch einen neuzeitlichen Betrieb führt, zusammen. Sie erklärte mir eifrig, dass sie sich stets Bewegung verschaffen müsse, da sie sich anderntags steif und stablig fühle, wenn sie sich einen vollen Tage untätig der Ruhe ergeben habe. Der ganze Körper beginne dann zu schmerzen, als wäre alles eingerostet. Wenn schon die Jugend Bewegung nötig hat, stimmt dies sicher auch für das Alter. Jugendliche können in mässigem Sport erstarken, während sich der alternde Mensch Bewegung und Atmung im Freien beschaffen muss, um nicht allmählich einzurosten. Oft liegt für ihn die Entspannung in abwechselnder Tätigkeit. Manchmal mag ihm zwar das Ausruhen willkommener sein, wenn er sich jedoch dabei nicht erholt und sich immer noch müde und verschlagen fühlt, wird es für ihn besser sein, den Alltag durch einen kurzen Schlaf zu unterbrechen, bevor er sich zu sehr ermüdet hat, denn dann stellt sich viel eher ein kurzer, aber erquickender Schlaf ein. Nach diesem fühlt er sich dann frisch genug, sich zu einem erholsamen Marsch in frischer Luft aufzuraffen. Selbst wenn es regnen mag und der Wind sein Liedlein pfeift, ist es ratsam, täglich eine Viertelstunde Bewegung im Freien einzuschalten. Natürlich wäre es vorteilhaft, wenn man dabei gleichzeitig auch unverdorbene Luft einatmen könnte, aber wo ist diese heute noch zu finden? Selbst im Wald mögen alle Wege für den Autoverkehr geteert worden sein, und Autogase beeinträchtigen unser gesundheitliches Wohlbefinden ohne Zweifel. Immerhin, wir bewegen uns ja, und mit der Zeit finden wir auch Weglein, die für Autos zu schmal sind. Dort heisst es, tief zu atmen, denn auch der Sauerstoffmangel trägt zu unserer raschen Ermüdung und somit zum Einrosten bei.

Jugendliche mögen sich darüber freuen, dass sie frisch und gelenkig sind, wenn sie aber zur Bequemlichkeit neigen, besteht auch bei ihnen die Gefahr, schwerfällig zu werden. Sie sollten nur einmal beobachten, wie wenig vorteilhaft es sich für sie auswirkt, wenn sie am Sonntag oder an einem anderen freien Tag über Gebühr im Bett bleiben. Statt frisch und ausgeruht zu sein, fühlen sie sich eher verschlagen und völlig unbefriedigt, so dass sie mit der verbleibenden Zeit eigentlich nichts Erfreuliches mehr zu beginnen wissen. Wären sie dagegen zur gewohnten Zeit aufgestanden, um eine Morgenwanderung vorzunehmen, dann hätten sie alle verbliebene Müdigkeit in frischer Waldluft und auf Bergeshöhe loswerden können. Ein entsprechender Versuch mag diese Behauptung vollauf bestätigen.

Vernünftiger Sport

Heute verhilft der Skisport manchem, eine vielleicht innewohnende Neigung zur Bequemlichkeit zu überbrücken. Leider verlässt man sich dabei jedoch auf den Skilift, während man früher durch eigene Anstrengung in die Höhe gelangte. Das war eine Leistung, die der Gesundheit grossen Nutzen einbrachte, beschaffte sie doch reichliche Bewegung und Tiefatmung, was alles durch die Bergbahnen und den Skilift aufgehoben wird. Möglichst mühelos gelangt man in die Höhe, während man zuvor vielleicht stundenlang in der Kälte gewartet hat, bis man endlich die technischen Erleichterungen benützen konnte. Wer sich dagegen mit Fellen an den Skiern Schritt für Schritt selbst den Aufstieg erarbeitet, kommt oben schön durchwärmt an, und kann bedenkenlos die Abfahrt erfolgen lassen, während sich der andere unter dem Einfluss der Kälte oft ganz stabelig und förmlich eingerostet fühlt. Das kann bei einem Sturz für ihn gefährlich werden, da in diesem Zustand die Muskeln weniger elastisch sind, weshalb leichter Muskelrisse und Knochenbrüche entstehen können. Also auch hier ist rasten

nicht zum Vorteil, sondern verursacht wesentliche Nachteile.
Wie aber sollen sich ältere Leute im Winter verhalten? Wenn sie skigeübt sind, werden sie sich noch immer auf ihren Skiern erfrischende Erholung beschaffen können. Wer indes nur selten oder gar keinen Sport betrieb, wird sich mit einem Marsch an frischer Luft begnügen müssen. Zur Winterszeit ist dies allerdings erschwert, wenn reichlich Schnee liegt und für Fussgänger keine Spazierwege ausgegraben werden. Dies erweist sich beispielsweise in Zermatt und Braunwald als grosser Vorteil, da sich dort auch die ältere Generation durch erfrischende, gefahrlose Wanderungen wunderbar erholen und in Form bleiben kann. Sie ist dort nicht zum Rasten verurteilt, kann daher gegen das Rosten genügend vorbeugen.

Geistige Wirksamkeit

Wie wir uns durch genügend Beweglichkeit die körperliche Elastizität möglichst lange bewahren können, werden wir auch aus geistiger Regsamkeit Nutzen ziehen. So oft beklagen sich besonders alternde Menschen über ein zunehmend schlechtes Gedächtnis. Meist sucht man diesem Übelstand durch mehr Entspannung beizukommen. Wenn wir infolge von Überarbeitung oder zunehmendem Alter durch Anstrengungen rasch ermüden, so dass wir in unserer Leistungsfähigkeit nachlassen, dann ist uns ein ausgiebiger, regelmässiger Vormitternachtsschlaf sehr dienlich. Frisch ausgeruht lassen sich auch belastende Arbeiten leichter ausführen. Auch ein kurzer Nachmittagsschlaf vermag den Verbrauch der Kräfte tagsüber wesentlich auszugleichen. Es ist ein grosser Vorteil, nicht in ermüdetem oder gar übermüdetem Zustand weiterarbeiten zu müssen. Achten wir in dieser Weise auf unsere Geisteskräfte, dann dürfen wir sie selbst im Alter ohne Bedenken im vernünftigen Rahmen anstrengen, denn auch auf geistigem Gebiet vermag das, was untätig rastet, zu rosten. Schalten wir bei Arbeit, Studium und dem Erlernen neuer Notwendigkeiten stets innere Ruhe ein, dann erhöhen wir dadurch unsere Leistungsfähigkeit wesentlich, und wir werden uns darüber freuen, beobachten zu können, dass wir durch unsere geistige Regsamkeit auch unser Gedächtnis wesentlich zu stärken vermögen. Stete Betätigung in geistiger Hinsicht ist eine wunderbare Übung, um unsere inneren Kräfte in nutzbringendem Dienste erhalten zu könnnen. – Rasten zur notwendigen Entspannung ist gut, dann aber heisst es, die neu gewonnenen Kräfte sowohl in körperlicher als auch in geistiger Hinsicht nützlich auszuwerten, denn es wäre schade, müssten sie infolge Trägheit zu rosten beginnen.

Die Nahrung als Heilfaktor

Als ich um das Jahr 1930 herum mein erstes Ernährungsbuch unter diesem Titel herausgab, war vielen der Gedanke noch neu, sich in Gesundheits- und Heilfragen vor allem auch um die Ernährung zu kümmern. Gleichwohl verrieten viele Zuschriften, dass meine Darlegungen allenthalben Anklang fanden, und es war ja auch bereits damals schon nötig, der Ernährungsweise die richtige Aufmerksamkeit zu schenken. Dr. von Borosini hatte zu jener Zeit das aufsehenerregende Buch: «Kultursiechtum und Säuretod», das der Feder des amerikanischen Lebensmittelchemikers Mc. Cann entstammte, in die deutsche Sprache übersetzt. Wie der Titel des Buches verrät, handelte es sich dabei um das Aufdecken verschiedener Schädigungen, die infolge verkehrter Ernährungsweise in Erscheinung traten und auch um den Kampf gegen die Entwertung und Vergiftung von Nahrungsmitteln durch das gewissenlose Vorgehen von Nahrungsmittelfabrikanten. Als ein vom Staat angestellter Chemiker war Mc. Cann in der Lage, manch schädigende und ungebilligte Machenschaften aufzudecken. So wies er beispielsweise auf Methoden hin, die durch Raffinierungsprozesse die Nahrung entwerteten, während zur Konservierung und