

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 28 (1971)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Versagen durch Überbelastung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553310>

#### 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:** 13.01.2026

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

rasch zu welken und sterben unfehlbar dahin. Während die Sonne demnach das Gesunde aufbaut, kann sie das Kranke zerstören. Darum Vorsicht mit ihr! Aber wie lange geht es oft, bis der Mensch klug wird und merkt, dass ihm das Luftbad bekommt, während er sich schadet, wenn er sich stundenlang der Sonne preisgibt, indem er untätig und unbedeckt in ihren starken Strahlen liegt. Bewegung an der Sonne wirkt sich zwar besser aus, als Untätigkeit, doch auch beim Arbeiten ist es gut, wenigstens den Kopf mit einer Bedeckung zu schützen. Nicht einmal die Tiere mit ihrer natürlichen Pelzbekleidung setzen sich zu starker Sonnenbestrahlung aus. Wie sollte sich da unsere unbeschützte Haut nicht Schaden zuziehen oder gar dem gefürchteten Sonnenbrand mit seinen unliebsamen Folgen zum Opfer fallen?

### Weitere Beobachtungen

Interessant ist auch das Beobachten der Vögel zur Winterszeit. Füttern wir sie mit blossem Hanfsamen, dann geben sie sich in Ermangelung von etwas Besserem mit diesem zufrieden. Wenn wir aber Sonnenblumenkerne daruntermischen, dann gilt der weniger wertvolle Hanf nichts mehr. Trotz der harten Schale, die keine Duftstoffe heraustreten lässt, hat es der Vogelinstinkt rasch los, die hochgesättigte Fettsäure der Sonnenblumenkerne

dem nicht so nahrhaften Hanf vorzuziehen. Vögel sind doch keine Wissenschaftler, und doch treffen sie eine weisere Entscheidung als der zivilisierte Mensch, der sich lieber entwertete Nahrung wählt, statt sich um gesunde Naturkost zu bemühen. In der Regel wissen Tiere auch eher, wann sie gesättigt sind, während viele Menschen nicht Masshalten können, mögen sie sich dadurch auch ungewollt schaden.

Noch ist das Tier mehr mit der Natur verbunden, während sich der Mensch ihr immer mehr entfremdet. Wenn zwar die heutige Jugend meint, ihr Barfußlaufen auf ungesunden Asphaltstrassen sei ein Zurückkehren zur Natur, dann täuscht sie sich wie in noch so viel anderen Belangen. Wirklich, sie ist nicht einmal so klug und aufmerksam wie ein Hund, der im Winter lieber an der kalten Luft im Freien auf dem Schnee übernachtet als auf einem Betonboden im geschützten Haus. Asphalt und Beton sind beide nicht gesundheitsfördernd. Gleichwohl verliert sich die frühere Bauart mit gesundem Baumaterial immer mehr und macht den ungemütlichen Betonbauten Platz. Wohl könnte der Mensch aus Misserfolgen und schlimmen Erfahrungen so gut lernen wie das Tier, aber meist zieht er das scheinbar Angehnährene dem Nützlichen vor. Sollte er sich also nicht besinnen und ernstlich zu lernen beginnen?

### Versagen durch Überbelastung

Kriegs- und Nachkriegszeiten haben mit ihren Umwälzungen die Seiten der Weltgeschichte wesentlich gemehrt. Kein Wunder, dass der Schüler von heute in der Geschichtsstunde weit mehr Tatsachenberichte aufnehmen und im Gedächtnis behalten muss, als dies in früheren Zeiten der Fall war. Gleichzeitig vermehrte auch der Aufschwung von Chemie und Technik den Aufgabenkreis jugendlicher Schüler unserer Zeit um das, was ehedem unbekannt war. Die Forderungen steigern sich, während das Leben mit seinen vielen

Nachteilen von Hast, Raubbau und Vergnügungssucht vermehrte gesundheitliche Belastungen mit sich bringt, gesteigert noch durch die Umweltverschmutzung sowie vergiftete und entwertete Nahrung. Kein Wunder, wenn so ein gewissenhaftes, aber körperlich nicht sehr starkes Kind einfach versagt, indem es seinen Eltern verzweifelt gesteht, es könne einfach nicht mehr! –

### Wenn der Familienrat tagt

In solchem Falle werden einsichtige Eltern ihr Familienleben einmal einer gründ-

lichen Prüfung unterziehen. Dabei sind sie sich bewusst, dass sie nach wie vor das Leben von aussen an sich herantreten lassen und meistern müssen. Sie müssen seinen Forderungen also nach Möglichkeit gerecht zu werden suchen. Was also könnte sich noch ändern lassen? Bei ehrlicher Betrachtung treten da so verschiedene Bedürfnisse der Neuzeit auf, die man vielleicht etwas stutzen könnte, denn in der Regel sind sie weder notwendig, noch tragen sie viel zur Förderung von Zufriedenheit und Glück bei. Diese beiden aber, da sie auf den Weg der Genügsamkeit und Anspruchslosigkeit führen, erleichtern das Joch des Alltags um vieles, während gesteigerte Reize den Menschen immer mehr zum Sklaven seiner Wünsche werden lassen. Fein, wenn der Familienrat diese Einsicht gewinnt, denn nun kann er Abhilfe schaffen und dadurch für seine Liebsten mehr Zeit und Gemütlichkeit gewinnen.

Sollte allerdings der Existenzkampf so hart sein, dass auch die Mutter mitverdienen muss, dann heisst es, sich doppelt anstrengen, trotz dieser Verkürzung dem Familienleben verständnisvolle Wärme entgegenzubringen. Ein Kind, das mit seinen Problemen stets bei den Eltern Verständnis findet, empfängt viel eher den Schutz, den es benötigt, auch wenn die Einschränkung an Zeit gewisse Opfer fordert. – Anders verhält es sich indes, wenn sich die Mutter zur beruflichen Betätigung nur entschliesst, weil es für zusätzliche Anforderungen, auf die man besser verzichten würde, wie beispielsweise auf ein Auto und dergleichen Kostspieligkeiten mehr, durch ihren Einsatz ausreichen soll. Sind denn Kinder nicht mehr wert als zusätzlicher Besitz?

Wie schwer fällt es einem Kinde, das von der Belastung der Schule ermüdet nach Hause kommt, wenn es dort keine fürsorgliche Mutter mit aufmunterndem Geiste vorfindet, nur weil sie sich materiellen Wünschen, nicht aber dringlichen Notwendigkeiten verdingt hat! Wie ungemütlich wird das Leben schon, wenn auch die

Mutter, die zu Hause doch der Ruhepol und die stets bereitstehende Hilfe in allen Alltagsnöten sein sollte, mit ihrer Zeit auch geizen muss, weil sie sich die Last auferlegt, zur festgesetzten Stunde am Arbeitsplatz zu sein. Wenn nun auch sie müde und abgespannt nach Hause kommt, wer will dann noch trösten und Zeit finden, die Last der Schulaufgaben lösen zu helfen? –

Immer mehr ist das Kind auf diese Weise auf sich selbst angewiesen, und es fällt ihm bestimmt nicht leicht, den mannigfachen Problemen gewachsen zu sein. Wenn seine ohnedies geschwächte Nervenkraft durch solche Hilflosigkeit versagt, ist es nicht verwunderlich. Mangelt es zudem auch zu Hause an jeglichem Verständnis, wie soll es dann Bescheid darüber wissen, was gefährlich und was statthaft ist? Tragen nun aber all diese Überlegungen dazu bei, den Familienrat zur Einsicht zu bringen, so dass er findet, es wäre verständiger, in Zukunft genügsamer zu sein, dafür aber mehr Zeit zur Entspannung und Gemütlichkeit zu finden, dann ist schon viel erreicht. Eine traute, häusliche Atmosphäre gleicht manche Härte der Aussenwelt aus. Junge Menschen, die mit ihren Eltern und Geschwistern in einem vertrauten Verhältnis leben können, haben es nicht nötig, ausserhalb des Familienkreises ausgleichenden Ersatz und Schutz zu suchen. Eine freie Aussprache, volles Verständnis, entsprechende Ratschläge und täglich genügend aufbauende geistige Nahrung schaffen jene harmonische Atmosphäre, zu der jeder gerne im Sturm der Zeit Zuflucht nimmt.

#### **Strenge sportliche Schulung oder leichte Wanderungen?**

Zwar sorgt auch die Schule für sportlichen Ausgleich, doch ist damit meist auch ehrgeiziges Streben und viel Anstrengung als neue Belastung verbunden. Wie soviel aufbauender ist dagegen für ohnehin geschwächte Kinder das Wandern im Familienkreis. Bewegung, Atmung und der

gleichzeitige Genuss stiller Naturschönheiten können die darniederliegenden Batterien des Lebens wieder aufladen. In Gemeinschaft mit Eltern und Geschwistern sind entspannende Stunden doppelt schön, und die Anziehungskraft gefahrloser Versuchungen, die heute allenthalben am Wege lauern, verblassen zusehends, besonders, wenn keine innere Leere, die daran Ausschau hält, vorhanden ist. — Vernunftvolle Wanderungen übermüden die Kinder nicht, sondern verschaffen ihnen statt dessen einen gesunden Schlaf, den sie sich zwar auch in der übrigen Zeit durch frühzeitiges Zubettegehen ermöglichen und erhalten können. Dies wäre jedoch nicht der Fall, würde man den Kindern gestatten, sich besonders abends an regelmässiges Fernsehen zu gewöhnen. Ausnehmend gute Programme mögen aufzubauend wirken, doch sollten auch diese nicht den Abschluss einer Wanderung bilden, da dies den erholsamen Schlaf vertreiben würde. Was man bei gründlichem Atmen und frohmütiger Entspannung in erholsamer Wald- und Bergluft gewonnen hat, würde durch eine solch zusätzliche Beanspruchung nur wieder beeinträchtigt werden.

Zur Ferienzeit ist Berg- oder Meerluft ein Heilmittel, das man nicht unterschätzen sollte. Viel Bewegung und tüchtiges Atmen in sauerstoffreicher Waldluft trägt zur natürlichen Entspannung bei. Sind die Schilddrüsen in ihrer Tätigkeit gestört, dann wirkt die jodhaltige Meerluft kräftigend. Auslagen in der Form machen sich also bezahlt, besonders, wenn die Mutter dabei für eine gesunde Ernährung besorgt sein kann.

#### Ausgleich durch Ernährung und Heilmittel

Bleiche, übermüdete Kinder kann man auch durch gesunde Naturkost und eben solche Heilmittel fördern. Dabei ersetzt man entwertete Nahrungsmittel und Schleckereien durch Vollwertnahrung. Frisches Obst und vor allem auch Trockenfrüchte stillen das Süßigkeitsbedürfnis

rasch. Da der Fruchtzucker unmittelbar ins Blut übergeht, dient er besonders bei Schwächezuständen zur Kräftigung. — Meist versagen überlastete Kinder auch, wenn der Kalkspiegel gesunken ist. Um den vorhandenen Kalkmangel zu beheben, geben wir neben kalkreicher Gemüsenahrung mit Frischsalaten und rohen Gemüsesäften auch ein biologisches Kalkpräparat, wie Urticalcin, das infolge seines Brennesselkalkes vom Körper leicht aufgenommen und verarbeitet werden kann. Fügen wir noch Vitamin D in Form von Vitaforce bei, dann erleichtern wir die Kalkaufnahme bedeutend. Die richtige Kalktherapie ist vor allem auch nötig, wenn zusätzlich die Lymphdrüsen versagen, indem sie druckempfindliche Knötchen unter dem Kinn oder in der Leistengegend aufweisen. Wenn diese anschwellen, schwächt ein solcher Zustand sehr, und es ist in solchem Falle gut, rohe Ränder und Karotten, abwechselnd auch in Saftform, einzunehmen. Auch Kohlrabibrüder sind sehr kalkreich, weshalb wir sie feingeschnitten dem geraffelten Kohlrabisalat oder einer Suppe roh beimengen.

#### Geschickte Rücksichtnahme

Wenn die Schule von einem Kinde zuviel fordert, und der Lehrer trotz vernünftiger Aussprache keine Änderung treffen kann, dann ist es besser, dem Zustand des Kindes Rechnung zu tragen, indem man jegliches ehrgeizige Streben zurückstellt und das Kind lieber ein Ziel, das leichter erreichbar ist, anstreben lässt. Dies hilft das Gleichgewicht zu wahren. Durch mässige Anforderungen kann der Körper gesunden und erstarken, was eine bessere Leistungsfähigkeit und Ausdauer zur Folge haben wird. Wenn man auf diese Weise die gesundheitlichen Voraussetzungen genügend berücksichtigt, wird auch ein solch geschwächtes Kind das spätere Leben eher meistern können und darauf kommt es schliesslich an, denn nicht jeder, der auf der Schulbank erfolgreich war, ist es nachher auch im Leben.