

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 32 (1975)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Geschmälerzte Lebenskraft  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970538>

### **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:** 24.12.2025

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



## Geschmälerte Lebenskraft

Heute zehren an unserer Lebenskraft viele Belange. Nehmen die Sorgen überhand, dann ist auch meist die Schlaflosigkeit in ihrem Gefolge. Erst kürzlich wies ich auf die gewisse Lebenskraft hin, die jeder Mensch in seiner Erbmasse mitbekommt. Sie kann ihm viele Jahre ausreichen, 50, 60, 70, 80, wenn nicht vielleicht sogar 90 Jahre. Zwar lässt sie sich nicht willentlich verlängern, doch können wir sie je nachdem weise nützen. Jemand, der seinen Alltag zeitlich geschickt einzuteilen versteht, kann sich günstig schonen, ohne seine Pflichten dadurch zu vernachlässigen. Schaltet er auch sonstwie eine natürliche Lebensweise ein, dann wird er sich eher vor Schädigungen hüten können. Er hört, wenn er weise ist, mit Rauchen auf, meidet aber auch jeglichen übermässigen Alkoholgenuss. Ebenso wird er seine Ernährung auf Naturkost umstellen und sich zum Essen genügend Zeit lassen. Er wird auch Gifte meiden und seine Unpässlichkeit nicht durch starke Betäubungsmittel zu beheben suchen, sondern eine natürliche Heilmethode bevorzugen. An Drogen denkt er überhaupt nicht und lässt sich somit gar nicht mit ihnen ein. Auch zeit- und kraftraubenden Vergnügungen geht er aus dem Wege. Aber wird er auch so klug sein, und sich trotz grosser Arbeitsforderung nicht überforcieren? Wird er sich den Sorgen gegenüber richtig verhalten, oder lässt er sich von ihnen überwältigen, bis sie ihn zur Schlaflosigkeit führen?

### Schwerwiegende Möglichkeiten

Neuzeitlichen Schilderungen gemäss soll ein erfolgreicher, römischer Feldherr, ausgerüstet mit zielbewusster Tatkraft und anständiger Gesinnung, durch die damalige Verkommenheit in herrschenden Kreisen feindseliger Intrige zum Opfer gefallen sein. In seiner Geradlinigkeit durchschaute er sie nicht, wiewohl sie ihn aufs Krankenlager brachten, wo er in aufgezwungener Untätigkeit nagenden Sorgen preisgegeben war. Dies verfolgte ihn nicht

nur in nächtlichen Träumen, sondern auch in beängstigenden Wachträumen, denn er sah eines Tages an der Wand gegenüber seiner Schlafstätte seinen Namen geschrieben. Täglich entschwand diesem von rechts nach links ein Buchstabe, bis nur noch der erste zu sehen war. Sollte er mit dessen Verschwinden auch auslöschen? Seine Ahnung erfüllte sich. Seine fieberhaften Vorstellungen führten ihn unwiderstehlich in geistige Gefangenschaft und er erlag, ohne dass ihm sein angeborenes, sieghaft frohes Naturell darüber hinwegzuhelfen vermochte. Schwerste Sorgen und unerklärliche Enttäuschungen hemmten den früher so gesunden Taten-drang, bis dieser völlig in sich zusammensank. Hätte er die notwendige Kraft gefunden, alles abzuschütteln, wäre er wohl kaum in den Bann solch unheilvoller Beeinflussung geraten!

Auch wir haben uns in kritischer Zeit davor zu hüten, Sorgenlasten zur unerträglichen Bürde ansteigen zu lassen. Wir können wegen ihnen entweder nicht einschlafen oder wachen bereits nach einer Stunde wieder auf. Was haben wir denn Quälendes erlebt? Ach ja, da war doch jene Abmachung, die wir in unserer Gutmütigkeit vertrauensselig unterzeichneten, ohne die Nachteile für uns in der Formulierung gewahr zu werden. Von Feinden überlistet zu werden ist schwer, noch schwerer aber, wenn es durch vermeintliche Freunde geschieht! Ergeht es uns da nicht wie dem munteren Fischlein, das öfters mit etwas Brot gefüttert wurde? War sein Vertrauen nicht gerechtfertigt? Aber dennoch erwischte es nachträglich einen, zwei drei Brocken, die an einem unsichtbaren Faden hingen, weshalb es nicht mehr wie zuvor unbehelligt wegschwimmen konnte. In seinen Kinnbacken hatte sich ein Angelhaken festgesetzt und hielt das sonst so geschmeidige Geschöpf unweigerlich gefangen.

In solch eine Klemme mögen auch wir uns begeben, wenn wir durch unvorsichtige Abmachungen Freiheiten und Vorrechte einbüßen. Solch eine Wahrnehmung raubt



den Schlaf. Was könnte man dagegen unternehmen? Wie die Sorgenlast abschütteln? Vielleicht kann uns eine interessante Lektüre ablenken, weil sie uns ermüdet, so dass wir wieder schlafen können. Für wie lange aber? Wenn es gut geht, etwa für eine Stunde. Vielleicht beginnen wir zu träumen, weil das Unterbewusstsein weiterarbeitet. Wundert es uns, wenn wir uns dabei plötzlich im Urwald befinden und uns von wilden Tieren umgeben und verfolgt sehen? Wir bekommen es mit der Angst zu tun und erwachen schweisssgebadet. Zwar sind wir froh, dass alles nur ein Traum war, und erneut suchen wir Ablenkung in unserem Lesestoff, schlafen aber wieder ein, um diesmal von Schlangen zu träumen. Der hypnotische Blick einer Anakonda sucht uns in ihren Bann zu zwingen, und neben ihr tauchen rings um uns herum noch weitere auf, so dass wir keinen Ausweg sehen und angsterfüllt zu schreien beginnen, wodurch wir erwachen. Würde uns nicht vielleicht die Geschichte von Hiob, der in seinen Leiden standhaft ausharrte, beruhigen? Gegen Morgen sind wir endlich so müde, dass wir tief zu schlafen beginnen, doch die Pflicht ist Appell zur Arbeit, denn auch die eigenartige Hitze, die in uns kreist, ist Täuschung, kein wirkliches, kein Infektionsfieber. Da die Temperatur kaum angestiegen ist, muss es sich wohl um ein seelisches Fieber handeln. Ja, solche Nächte sind kraftraubend, denn tagsüber fühlt man sich müde und zerschlagen, und die Arbeit läuft nicht vonstatten wie sonst. Wiederholt sich dies aber Tag um Tag, dann ist dies die schnellste Methode, unsere Lebenskraft zu verlieren.

#### **Lässt sich ein günstiges Heilmittel finden?**

Irgendein Heilmittel sollte es doch geben, damit wir nicht zu erliegen brauchen. Gibt es heute nicht mehr als genug andere Möglichkeiten, die sich ebenso tragisch auszuwirken vermögen? Wie werden wir uns beim Todesfall eines lieben Angehörigen zurechtfinden, wie beim Verlust aufbauender Freuden? Erschüttert uns die Untreue von Freunden, weil wir zu sehr

an ihnen hängen? Gegen alle solchen Probleme sollten wir uns frühzeitig wappnen. Es nützt uns nichts, zu denken, sie würden uns nie begegnen. Wir müssen auch mit dem zunehmenden Alter rechnen, denn in einem halben Jahr kann sich gerade dann unsere Lebenskraft um fünf bis zehn Jahre verringern, wenn wir nicht lernen, uns über schwere Angelegenheiten hinwegzusetzen. Unser Sympathikus mag zu streiken beginnen, und wenn wir zuviel an Gewicht verlieren, mag dies für uns gefährlich werden, ja, wir können mit der Zeit sogar einem Kräftezerfall, einer Kachexie, erliegen, begleitet von einem unheimlichen Todesgrauen. Selbst gesunde Menschen können daran zugrunde gehen, es sei denn, sie verstehen es, den Verlust mit höheren, geistigen Werten zu ersetzen. Wer indes auf Sand baute, muss sich nicht wundern, wenn der Sturm seinem Haus Schaden zufügen oder es gar vernichten kann!

Wenn ein Kind wegen seiner zerbrochenen Puppe untröstlich ist, werden wir ihm am besten helfen, indem wir sein Händchen ergreifen und in den Garten zu den jubelnden Vögeln gehen. Wie rasch lenken sie das Kind ab, so dass es seine Puppe vergessen kann. Auch wir können uns auf solche Weise ablenken. Arbeit im Freien und Bewegung beim Sport helfen uns dabei, verlangen diese doch tüchtige Atmung und Aufnahme von genügend Sauerstoff. Aufnahme guter Nervenmittel und natürlicher Vitamine genügen ohne reichliche Atmung, Bewegung und Sauerstoff nicht, um uns körperlich so zu entlasten, dass wir dadurch das verlorene Gleichgewicht zurückgewinnen. Wenn uns der Besitz besitzt, ist es schwer, ihn zu verlieren, wenn wir ihn aber verlieren können, ohne dadurch innerlich zu sehr erschüttert zu werden, ersparen wir unserer Lebenskraft den Verlust vieler Jahre. Wie soviel leichter hat es in der Hinsicht ein Kind, das rasch vergessen kann. Es merzt eine Enttäuschung aus, indem es eine andere Freude findet, und dadurch scheint ihm die Sonne der Zufriedenheit wieder. So kommt es schliesslich auch auf unsere Denkweise an und wie wir die Dinge, die uns Sorgen be-



reiten, bewerten. Solange nach dunkler Nacht das Tageslicht wieder erscheint, haben wir bestimmt allen Grund, dankbar

zu sein, und Dankbarkeit erwärmt unser Herz und füllt es mit Freude, und wertvolle Freude erhält die Lebenskraft.

## **Bedenkliche Zunahme der Zivilisationskrankheiten**

Es ist bestimmt angebracht, sich zu fragen, warum eigentlich die Zivilisationskrankheiten immer mehr zunehmen? Ein Artikel in der NZZ vom 17. Dezember 1974 bestätigte mir diese Feststellung, wenschon es verwunderlich ist, dass dies heute auch von ärztlicher Seite offen zugegeben wird. Fragen wir uns einmal nach den Ursachen der Zivilisationskrankheiten, dann können wir feststellen, dass sich diese nicht geändert haben, im Gegenteil, manche von ihnen sind verschlimmert worden. Konnte irgend jemand von uns feststellen, dass sich die Luftverschmutzung zum Bessern hin geändert hätte? Hat vielleicht die Hetze abgenommen? Sind Unsicherheit und Angst vor der Kriminalität gewichen? Haben nicht die Drogen- und die Tabletensucht, das Rauchen und andere schädliche Genussmittel zugenommen? Tatsache ist es wirklich, dass all diese schlimmen Schädigungen, statt erfolgreich bekämpft worden zu sein, eher angewachsen sind, und zwar in beunruhigendem Masse.

Wie mancher baute auf gesunde Weise ein Heimwesen in ruhiger Gegend auf. Der unbarmherzige Bau einer Autobahn setzt ihn indes plötzlich dem unaufhörlichen Lärm und Gejage der heutigen Verkehrshast aus. Auch abgelegene Gehöfte in den Bergen sind nicht verschont vom Lärm und der zunehmenden Luftverschmutzung durch den stetig ansteigenden Luftverkehr. Wieviele müssen, um einen Platz zum Wohnen zu finden, mit Betonbunkern Vorlieb nehmen? Kann man solche Bauten noch als gesund bezeichnen, nachdem man Gelegenheit hatte, festzustellen, dass ihretwegen viele darin ernstlich erkrankten? Wie aber steht es mit unserer Ernährung? Können uns landwirtschaftliche Betriebe, die von den Autobahnen umschlossen werden, einwandfreie Erzeugnisse liefern? Sind wir überhaupt gewohnt, uns nach einer gesunden Natur-

kost umzusehen oder lassen wir unserem verwöhnten Gaumen freie Wahl? Wie steht es mit dem Alkoholgenuss? Dürfte sich dieser rühmen, abgenommen zu haben? Wenn man diesbezügliche Berichte mit früheren Verhältnissen vergleicht, dann ist daraus zu ersehen, dass durchschnittlich pro Kopf der Bevölkerung der Verbrauch von Alkohol angestiegen ist, statt abzunehmen, wie es wünschenswert wäre.

### **Vereitelte Hoffnung**

Sollte es also möglich sein, dass Zivilisationskrankheiten abnehmen, wenn doch die breite Masse immer mehr von dem abweicht, was notwendig wäre, um den gesamten Gesundheitszustand zu heben? Wie kann sich die Krebssterblichkeit auf diese Weise vermindern? Strebt man also einen Rückgang der Zivilisationskrankheiten an, dann sollte man auch unbedingt von schädigenden Einflüssen Abstand nehmen, indem man sie zielbewusst zu meiden sucht. Solange jemand Zündhölzer spart, indem er eine Zigarette an der andern anzündet, was auf ununterbrochenes Rauchen hinweist, braucht er auch nicht zu erwarten, dass seine Gefässe jemals wieder elastischer werden könnten. Wer sich gesundheitlichen Schädigungen aussetzt, hat keinen Grund, hoffen zu dürfen, dass ein chronisch gewordenes Leiden sich bessern statt verschlimmern würde. Wie kann man unter solchen Umständen damit rechnen, es werde eines Tages spurlos verschwinden – und doch gibt es solch unüberlegte «Lebenskünstler», bis sie schliesslich enttäuscht einsehen müssen, dass sie den falschen Kurs eingeschlagen haben.

### **Erfolgsaussichten**

Anders aber ergeht es jenen Kranken, die sich gegen vernünftige Einsicht nicht ver-