

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 33 (1976)
Heft: 11

Artikel: Langsames Auftrainieren
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970511>

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: 12.01.2026

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

dikamenten. Wenn wir meiden, was uns möglich ist, haben wir immer noch genug an den Schädigungen durch die verdorbene Umwelt zu tragen, denn ihr können wir leider nicht ohne weiteres ausweichen.

Es hat sich gewendet

In einem bekannten Kurort hatte ich eine ansprechende Unterhaltung mit zwei bewährten Aerzten. Der eine von ihnen war völlig einig mit mir, dass die Phytotherapie und Homöopathie die medikamentöse Behandlungsart der Zukunft sein müsse, denn auf die Dauer sei die Anwendung riskanter chemischer Medikamente schon wegen der Neben- und Nachwirkungen, der sogenannten Spätfolgen, nicht mehr zu verantworten.

Der andere Arzt, der noch mehr schulmedizinisch eingestellt war, gab gleichwohl zu, dass es nicht nötig sei, Medikamente einzusetzen, wenn die Möglichkeit bestehe, dass die Natur die Heilung selbst zustande bringen könne, falls man ihr durch die notwendigen Voraussetzungen die Gelegenheit dazu verschaffe. Diese Voraussetzung sollte sich durch Ruhe, Entspannung und durch das Vermeiden grosser Anstrengungen ergeben. Zudem sollte auch die seelische Einstellung zum Krankheitsgeschehen wenn nötig berichtigt werden, da Angst und Sorgen eine unnütze,

Wer an Jahren schon fortgeschritten ist und sich früherer Zeiten erinnern kann, versteht es gar nicht, wieso die Menschheit so töricht sein konnte, sich ihre reine Umwelt verderben zu lassen.

hemmende Belastung bedeuten. Wer sich gelassen in die bestehende Lage ergibt, schöpft dadurch das richtige Vertrauen in die Heilfähigkeit seines Körpers, wodurch er die innere unheilvolle Ungeduld zu besiegen vermag. Viele, die immer gesund waren, verstehen es nicht, krank zu sein, und der Gesundungsprozess scheint ihnen eine Ewigkeit zu dauern. Statt sich endlich einmal Ruhe zu gönnen, plagen sie sich unnütz mit allerlei belastenden Vermutungen und verschlimmern so ihren Zustand nur.

In solch einer Lage ist ein guter, beruhigender Zuspruch nötig, denn besonders im Krankheitsfall kommt es darauf an, wie man denkt und schlussfolgert, damit man sich gelassen stärken kann. – Für Tausende von Patienten wäre es bestimmt schön und nutzbringend, wenn sie solch einen vernünftigen Zuspruch von ihrem Arzt erhalten würden. Es wäre sehr zu begrüßen, wenn sich die Zahl solch hilfreicher Aerzte steigern würde.

Langsames Auftrainieren

Höchstleistungen sind heute beim Sport am Platze, doch wie oft erfahren wir viel Leid, weil wir auf unseren körperlichen und geistigen Zustand nicht Rücksicht nehmen, ja, oft besonders nicht einmal dann, wenn von uns grosse Anstrengungen gefordert werden. Noch erinnere ich mich an eine Begegnung während meiner Jugendzeit. Ich liess mich nämlich als junger Kunstrturner an einem kühlen Abend verleiten, ans Reck zu gehen, um eine schwere Uebung durchzuführen, obwohl ich schon längere Zeit nicht mehr geturnt hatte, also eigentlich nicht richtig daraufhin vorbereitet war. So war es denn

auch nicht verwunderlich, dass ich mir dadurch einen beträchtlichen Nachteil zog. Kaum hatte ich mich nämlich mit einem kunstvollen Schwung hochgezogen, als ich plötzlich einen Schmerz verspürte, der sich so unheilvoll bemerkbar machte, als sei ein scharfes Messer durch die Muskeln gestossen worden. Als Folge war ich einige Zeit nicht mehr fähig, den einen meiner beiden Arme ohne furchtbare Schmerzen in die Höhe zu halten. Ich hatte mir einen typischen Muskelriss gezogen. Leider merkte ich mir jedoch für spätere Umstände nicht genügend, wie wichtig und notwendig das Vortrainieren

ist, was bestimmt auf alle Fälle besonderer Anstrengung zutrifft.

Weil ich mir also diese Regel nicht fest genug eingeprägt hatte, kam ich in späteren Jahren nochmals in eine ähnliche Verlegenheit, nur handelte es sich in diesem Falle um den Riss in einem Wadenmuskel, den ich beim Skifahren erlitt, weil ich ohne genügend Vortraining bei beträchtlicher Kälte eine ziemlich strenge Tour durchsetzen wollte. Wenn man durch Schaden nicht klug wird, kann sich dieser bei Gelegenheit wiederholen. Wenigstens mir erging es damals so, wodurch ich darauf achten lernte. Seither mache ich deshalb immer wieder andere auf das notwendige Vortraining aufmerksam.

Sich Zeit lassen

Meines Erachtens handelt es sich um ein Gesetz der Anpassung und der Vernunft, sich Anstrengungen nur dann zuzumuten, wenn man durch Vortrainieren einen Uebergang schaffen konnte, um so den Zustand der Entspannung oder völliger Unaktivität ohne Gefahr überbrücken zu können. Dies ist nötig, wenn man beabsichtigt, Höchstleistungen von sich zu fordern.

Allerdings ist dies nicht nur bei körperlichen Angelegenheiten zu beachten, sondern auch bei seelischen und geistigen Belastungen. Jeder vernünftige Sportler kennt den Vorteil, der ihm aus langsamem Auftrainieren erwächst, weil ihn dies vor Schaden bewahren kann.

Auch der Kranke sollte einen solchen Uebergang beachten, und dies besonders nach einer Operation, nach fieberhaften Zuständen oder anderen Schwierigkeiten, die ihn sehr mitgenommen haben. Er kann viel verderben, wenn er sich in solchem Falle übereilt und völlig unüberlegt, ohne die nötige Erholungszeit, in sein volles Arbeitspensum stürzt. Solch unkluges Vorgehen brachte schon manchem ein chronisches Leiden, wenn nicht sogar den Tod ein. Die Gesetze der Natur lassen sich Zeit. Sie sind daher weise zu beachten, denn wenn man ihre Forderung übersieht, weil man sich im richtigen Augenblick den Umständen nicht fügen will, dann sind oft schwere Folgen zu gewärtigen. Also, beachten wir für den kommenden Winter die Regel des Vortrainierens, damit wir uns nicht unnötigen Schaden zufügen.

Krankheiten im Zusammenhang mit Wohlstandernährung

Auf meinen Reisen im Fernen Osten befasste ich mich eingehend mit dem Studium gesundheitlicher Verhältnisse, die ich bei jenen Völkern feststellen konnte. Dies hinterließ bei mir den Eindruck, dass beispielsweise Chinesen sehr zäh sind. Allgemein fand ich, dass sie durchschnittlich über eine gesündere Grundlage verfügen als unsere weiße Rasse. Dies ändert jedoch, sobald man in die wohlhabenderen Kreise hineinblickt. In diesem Zusammenhang erinnere ich mich eines vermöglichen Freundes, der eine Reismühle und ein Transportgeschäft sein Eigen nannte. Seine Ernährung war seinem Wohlstand entsprechend weit reichhaltiger als bei uns, vor allem sehr eiweissreich. Obschon er noch nicht besonders alt war, plagten ihn Rheuma und Gicht dermassen, dass

er sich nur langsam und mit vielen Schmerzen vorwärtsbewegen konnte. Der Umstand, dass eine Rasse grosse Vorzüge in der Erbmasse übermitteln kann, wirkt sich nicht als festgegründeter Gesundheitszustand aus, sobald jemand von den notwendigen Regeln abweicht. Die Praxis zeigt nämlich, dass die günstigsten Reserven schon während einer Generation verbraucht werden können. Betrachten wir alte Bilder wohlbeleibter Chinesen, deren Reichtum es ihnen gestattete, sich in Pomp und seidene Kleider zu hüllen, um dadurch manche Nachteile verdecken zu können, ist trotz all diesen Bemühungen dennoch ersichtlich, dass sie oft unter schlimmen Krankheiten zu leiden hatten. Heute erhalten wir durch viele Völker den Beweis, dass Wohlstand und entsprechende