

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Das Erlernen von Entspannung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551738>

#### 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:** 22.01.2026

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

wenn durch irgendwelche Torturen innere Organe geschädigt worden sind. Das kann vor allen Dingen die Nieren betreffen. In solchem Falle muss man sowohl mit Mitteln und mit zweckdienlicher Diät als auch mit physikalischen Anwendungen energisch eingreifen, um einen chronisch unheilbaren Zustand zu verhüten. Frauen haben mit der Empfindlichkeit der Gebärmutter und Eierstöcke zu rechnen, und auch der Blase sollten sie schon im Kindesalter wohlweislich Beachtung schenken, da sie später oft sehr stark auf Erkältungen anspricht, weil man sich schon als Kind oder als heranreifendes Mädchen eine Schädigung eingeholt hat. Wurde diese unachtsam übersehen oder einfach zu wenig ausgeheilt, dann kann sich dadurch eine bleibende Schwäche ergeben. Je älter man wird, um so schwerer lassen sich die schmerhaften Folgen von Erkältungsschäden oder Körperverletzungen beseitigen. Auch Operationsnarben können sich zu sehr empfindlichen Schmerzpunkten entwickeln. Narben sollte man immer mit Wallwurz-Crème, noch besser mit dem verstärkten Symphosan behandeln. Dadurch kann man vorbeugen, damit das

Zellgewebe elastisch bleibt, weil sich sonst Stauungen ergeben können, die sich mit der Zeit als Schmerzpunkte auswirken. Schmerzenden Stellen dieser Art muss man mit Ausdauer begegnen, sowie mit den entsprechenden Naturmitteln. Wallwurzpräparate erweisen sich dabei als vorzüglich, ebenso das Einreibeoöl Toxeucal nebst feuchtheissen Kräuterwickeln oder Kräuterbädern. Neuerdings geht man auch erfolgreich mit Akupunktur oder Akupressur vor, wenn sich solche Schmerzen bemerkbar machen. Allerdings muss man auch hierbei über gewisse Erfahrung verfügen.

Schmerzen, die sich als Folgen jugendlicher Fehler einstellen, können sich im Alter als lästige Plagen erweisen, es sei denn, wir kämpfen vernünftig und mit Ausdauer dagegen an, um nicht bis zum Schluss des Lebens dadurch leiden zu müssen. Mancher mag sich auf Betäubungsmittel verlegen, ohne zu bedenken, dass diese für den Augenblick täuschend wirken, denn statt zu heilen, richten sie höchstens weiteren Schaden an. Es heisst also aufgepasst, denn es lohnt sich, Mühe und Anstrengung nicht zu scheuen.

## Das Erlernen von Entspannung

Ob man es will oder nicht, ob durch eigene oder fremde Wahl bedingt, in der Regel zwingt uns der heutige Lebensrhythmus zur äussersten Anspannung unserer Fähigkeiten. Selbst Maschinen brauchen bei andauernder Kraftentfaltung eine Erholungszeit, um nicht empfindlichen Schaden zu erleiden. Wie weit mehr ist daher für uns lebende Menschen nach ungebührlicher Anstrengung eine Entspannung notwendig! Eigenartigerweise muss diese jedoch gewissermassen gelernt werden. Sie lässt sich keineswegs ohne weiteres als selbstverständlich einschalten, wenn es uns irgend beliebt. Zu grosser Raubbau rächt sich unwillkürliche. Aber gleichwohl müssen wir versuchen, dem Bedürfnis nach Entspannung gerecht zu werden.

### Passende Gelegenheit

Das ist mir jeweils bewusst, wenn ich mich mit meinen Skiern dem schönen Pulverschnee zuwende. Ein strahlender Sonntag in den Hochalpen lädt förmlich dazu ein, seine unruhigen Schaffgeister wegzusenden, um innere Ruhe vorherrschend zu lassen. Die weissen Berghänge glitzern in ihrer bezaubernden Pracht, und es ist eine Wonne, mit den Naturschönheiten verbunden zu sein! Fern vom Getriebe des Ehrgeizes gleiten meine gehorsamen Bretter durch den weichen Neuschnee, denn noch beherrsche ich dieses Element in meinem Alter, wie damals in meinen Jugendtagen. Die Erhabenheit der Bergwelt erzählt mir von Ruhe und Schlichtheit, sobald ich mir Zeit lasse, sie zu bewundern. Obwohl es eine Muskelanstrengung be-

deutet, durch die lichten Wälder geschickt dahinzugleiten und die Bergeshöhen abwechselnd mit Fellen zu erklimmen, ermüdet mich dies in der reinen, klaren Luft doch keineswegs. Ich fühle Entspannung durch meinen Körper rieseln und geniesse das freudige Erlebnis von Grund auf.

### Gegensätzliche Ziele

Unterdessen sausen die Pistenjäger die Hänge hinunter. Ob Junioren oder Senioren, sie alle lassen sich von einem Fieber des Erfolges jagen und merken dabei nicht, dass sie ihre Verkrampfung nicht loswerden können. Selbst beim Warten auf den Lift oder in der Bahnstation bleiben ihre Muskeln wegen ihrer unermüdlichen Einstellung verkrampt. Sogar die Gesichtsmuskeln können sich nicht entspannen. Einseitige Anspannung sollte indes weder den Sport noch die tägliche Arbeit durchdringen, denn die gesundheitliche Regel lautet: Spannung und Entspannung. In diesem Wechsel liegt die Erholung. Wer das nicht kann, muss es lernen, um sich im richtigen Sinne dienlich sein zu können. Ständige Anstrengung wirkt sich bestimmt ungünstig aus, besonders, wenn der Körper übermüdet sein sollte. Auf diese Weise verbrauchen wir unnötig viel Kraft, während ein anderer die gleichen Leistungen in einem Bruchteil von Kraftaufwand vollbringen kann, nur weil er sich der günstigen Wechselwirkung von Spannung und Entspannung bewusst ist.

### Ist die Kunst zu erlernen?

Es bedeutet allerdings eine gewisse Kunst, sportliche Leistungen sowie die Tagesarbeit so zu vollbringen, dass man dadurch abends nicht todmüde ist. Man muss es durch eine günstige Einstellung erlernen, denn unser Innenleben hat dabei mehr zu bedeuten, als man glaubt. Wie kann man den Rhythmus zwischen Spannung und Entspannung einhalten, wenn man sich von unersättlichem Begehr trennen lässt? Was heißt Langlauf denn heute anderes als Rennen? Sollte er indes nicht eher zur Gelassenheit anspornen, um durch ihn eine Bewegungsmöglichkeit zu

erlangen, die Verkrampfungen zu beheben vermag, damit wir uns dadurch unbehindert in den Genuss der vielen Naturschönheiten versetzen können.

Manches lernte ich betreffs Entspannung bei Wildtieren, denn nur wenn diese der Hunger treibt, jagen sie einem Opfer nach. Eine ganze Löwenfamilie kann nachlässig im Grase liegen, um stundenlang zu entspannen, zu ruhen und Kraft zu sammeln. Erst wenn der Hunger zu nagen beginnt, interessieren sich die Wildkatzen wieder um die vorbeiziehenden Herden leichtfüssiger Gazellen. Eines der Tiere wird ins Auge gefasst und mit höchster Anspannung der innewohnenden Kraft verfolgt. Ist die Beute indes verzehrt, dann weicht die wilde Anspannung wieder, um dem Wechsel einer fast trügen Entspannung Folge zu leisten. Oft liegen sie da, als wären sie tot. Einmal täuschte mich eine Hyäne auf diese Weise. Ich verliess deshalb den Geländewagen, um Umschau nach ihr zu halten, als ich sie aber einige Zeit still beobachtete, bewegte sich eines ihrer Augen leicht, und ich verschwand schleunigst wieder in meinem schützenden Geländewagen. Das war in Afrika, und dort beobachtete ich immer gerne auch die behenden Sprünge der Affen. Selbst im Zoologischen Garten muss ich jeweils über ihre eleganten Sprungbewegungen staunen. Wie lose entspannt folgen die Muskeln dem Befehl der Tiere, völlig rationell im Verausgaben der Kraft. Nur bei gerechtfertigten Wutanfällen spannen sich die Muskeln, um einen Ausgleich für die innere Erregung zu erlangen, und um, wenn möglich, Rache auszuüben. Sonst aber entstehen keine unnützen Verkrampfungen, denn in abwechselndem Rhythmus vollzieht sich jede Tätigkeit. Der harmonische Ausgleich ist ein Geschenk der Natur durch die weise Schöpfermacht.

### Und wir?

Wir Menschen haben uns indes durch unsere vielfachen Pläne in einen Pflichtenkreis einspannen lassen, was unwillkürlich zu den verschiedensten Verkrampfun-

gen führt. Bedenklich sind diese Verkrampfungen besonders, wenn sie zum Dauerzustand werden, so dass sie auch im Schlaf wenig oder nicht genügend nachlassen. Unruhige Träume können damit verbunden sein, und dies alles verrät eine ungesunde Rastlosigkeit. Mit der Zeit wird dadurch auch das Schlafzentrum beeinträchtigt, und es ist nicht verwunderlich, wenn zudem das Einschlafen dadurch erschwert wird. – Beobachtet man die Menschen auf den Strassen, dann begiebt man selten einem fröhlich entspannten Gesicht. Zwang, Eile und Begehrlichkeit lassen keine harmonischen Gefühle der Ruhe und Gelassenheit auf-

kommen. Jedenfalls spielt beim richtigen Rhythmus zwischen Spannung und Entspannung im täglichen Leben der Zustand des Gemütes sowie die geistige Einstellung eine wesentliche Rolle, ist doch der Mensch eine Ganzheit, die sich durch den Geist leiten und beherrschen lassen sollte. Statt demnach nach asiatischen Ansichten den Geist völlig zu entleeren, um die angestrebte Entspannung zu erlangen, sollten wir ihn vielmehr durch geistige Werte stärken und erfrischen. Er behält dadurch die Oberhand, ist nicht ungünstigen Einflüssen preisgegeben und kann zudem dem körperlichen Zustand zur Entspannung dienlich sein.

### Beachtenswerte Energiequellen der Zukunft

Seit wir Menschen auf unserer schönen Erde als passendem Wohnplatz für unsere Wesensart heimisch werden konnten, spielte das Energieproblem mehr oder weniger eine gewisse Rolle zur Erreichung der verschiedenartigsten Ziele. Wer von uns ist sich indes je schon bewusst geworden, dass die einfachste Energie, die uns zur Verfügung steht, unsere eigene Muskelkraft ist. Zusammen mit dem Hebelgesetz vermag sie nämlich überraschende Leistungen zu vollbringen. Sämtliche Kulturen, die entstanden und vergangen sind, liefern sprechende Beweise, dass auf dieser Grundlage Wertvolles aufgebaut worden ist. Bis zur Neuzeit verliefen auf diesem Gebiet einige Jahrtausende auf verhältnismässig ruhiger und natürlicher Basis. Zur menschlichen Muskelkraft gesellte sich jeweils auch noch hilfreich diejenige der Tiere, und nebst dieser erwies sich zudem die Wasserkraft als zusätzliche Energiequelle, um wertvolle Pläne verwirklichen zu können. Auf diese einfache Art ersparte sich die Menschheit all die Jahrhunderte hindurch einen radikalen Verschleiss an Rohstoffen, wie es in unserer Neuzeit üblich geworden ist.

#### Erstaunliche Fortschritte

Eine prophetische Verheissung lautet zwar für unsere Tage, dass sich die Erkenntnis

dermassen mehren werde, dass sie damit die Erde so bedecke, wie Wasser den Meeresgrund. Der erstaunliche Fortschritt der Technik könnte leicht als Erfüllung dieser Worte gelten, obwohl sie auf eine noch tiefgreifendere Entwicklung hinweisen. Immerhin weiss der Betagte, der alle Errungenschaften verwundert miterlebte, dass die ständige Entdeckung neuer Energiequellen wirklich erstaunlich war. Die Elektrizität erschloss gewaltige Möglichkeiten. Kohle und Oel kamen immer mehr zur Geltung. Sobald aber die Atomzertrümmerung einmal entdeckt worden war, gesellte sich als weiterer Fortschritt die Kernspaltung hinzu. Die daraus entstehende Atomenergie ist allerdings unbestritten die gefährlichste aller Energiequellen.

#### Unbedachte Eile

Laut wissenschaftlicher Feststellung liegt der Grund dieser Gefährlichkeit hauptsächlich in einer unbeachteten Unzulänglichkeit, die darin besteht, dass die im Atom enthaltene Kraft noch nicht voll, sondern nur zu einem ganz kleinen Teil ausgewertet werden kann. Das was als Atommüll übrig bleibt, enthält jedoch ebenfalls grosse Energien, die für uns Menschen ein ungelöstes Problem darstellen.