

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 36 (1979)
Heft: 4

Artikel: Muskel- und Herzschädigung durch Untätigkeit
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551926>

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>

wirkt. Sie zieht den Süchtigen an und hält ihn fest. Jede Kraft, beruhe sie auf geistiger Grundlage, sei sie psychischer oder physischer Art, kann nur aufgehoben werden, wenn man eine stärkere Kraft gegen sie einzusetzen vermag. Welche stärkeren Kräfte könnten demnach bei einem Süchtigen zur Verfügung stehen, um ihn von seiner leidenschaftlichen Bedingtheit zu befreien? Ist die Einsicht dazu stark genug? Könnten Liebe, Wärme, Verständnis oder erwachendes Verantwortungsgefühl die rettende Brücke schlagen? Wäre das alles stark genug, um eine ohnedies darniederliegende Haltung mit dem nötigen Rückgrat und der sieghaften Willenskraft zu versehen? Was konnte überhaupt einen Menschen dermassen schwächen, dass er sich, unmissverständlich ausgedrückt, in des Teufels Küche begeben musste? Sind es nicht verführerische Zerstörungsmächte, die ihn dazu verlockten? Auf alle Fälle ist ein solches Opfer sichtbarer Schwäche nicht in stärkender Harmonie mit dem belebenden Aufbaugedanken des Unendlichen. Der Zusammenhang mit der stärksten aller Mächte besteht nicht mehr. Erst wenn dieser Hoffnungsstrahl dem Leben des Verirrten wieder Sinn und Richtlinie einflösst, mag darob die notwendige Widerstandskraft zur Heilung erfolgen. Wenigstens sind uns schon entsprechende Erfolgsberichte zugegangen, die stets nur auf dieser Grundlage erlangt worden waren. Keiner, der sich auf diese Weise zurückfinden konnte, vermochte es ohne die Beseitigung innerer Leere durch das kraftvoll stärkende Wort des Allmäch-

tigen mit seiner sieghaften Lösung menschlicher Probleme.

Der Weg zum Unheil

Oft haben sich junge Menschen schrankenlosem Genuss hingegeben, obwohl nur kleine Reize genügt hätten, um auferbauende Freude zu gewähren. Die Masslosigkeit rächt sich, denn gesteigerter Reiz verlangt nach immer stärkeren Reizen, womit sich der Mensch zugrunde richtet, denn er wird dadurch befriedigender Genugtuung beraubt. So kommt es, dass schon in jungen Jahren hemmungslose Genusssucht überhandnehmen kann und die höheren Lebenswerte zerstört. Kein Wunder, dass jener, der in der Masslosigkeit schädigender Genüsse schwelgt, dem Leben auch keine Werte mehr abringen kann. Ein solcher muss als kranker Mensch betrachtet werden, der durch harte Bestrafung nichts gewinnt. Auch die Einlieferung in eine Nervenheilanstalt wirkt sich nicht erfolgreich aus, sondern erschüttert meist noch den Rest vorhandener Möglichkeiten. Ein geschickter Psychologe muss sowohl in der Spezialanstalt als auch im engen Privatkreis zur Verfügung stehen. Auf meinen Reisen sah ich in verschiedenen Ländern der Erde hauptsächlich dann gewisse Erfolge, wenn die Aussicht auf einen sinnvollen Hoffnungsstrahl die Zukunft zu durchleuchten vermochte. Wer dadurch zur Einsicht geleitet wird, kann sich Schritt für Schritt wieder von der Sklaverei zerstörender Mächte befreien. Aber nicht alle wollen eine solche Befreiung und verharren deshalb im Zwang dumpfer Verzweiflung.

Muskel- und Herzschädigung durch Untätigkeit

Wir sollten uns nie täuschen lassen, denn übermässige Schonung unserer Muskelkraft und unseres Herzens kann uns schädigen. Dies kam mir während des vergangenen Januars so richtig zum Bewusstsein. Das Wetter war oft nass und weit kälter als andere Jahre und hatte wieder einmal den gefürchteten Eisregen zur Folge. Doch, als mich ein schöner Sonnentag

ins Freie lockte, entschloss ich mich, die günstige Zeit zu benützen, um rasch den ziemlich grossen Rain verdorrter Hypericumstauden in meinem Garten mit der Sense abzumähen. Obwohl ich in solchen Arbeiten durch entsprechende Uebung gut bewandert bin, erforderte sie diesmal doch viel Muskelkraft von mir. Während der schneearmen Winterszeit hatten meine

Muskeln nämlich zu wenig Gelegenheit, sich durch tüchtiges Skifahren zu betätigen, und da auch die übliche Gartenarbeit wegfiel, wirkte sich die ungewohnte Schonung auf meine sonst geübte Muskelkraft, ja sogar auf die Herzmuskeln, ungünstig aus. Ich wollte unbedingt das schöne Wetter ausnützen und die Arbeit beenden, bevor wieder ein Witterungswechsel eintreten konnte. Die Folge war, dass ich abends Muskelschmerzen verspürte, und nachts meldeten sich sogar die Herzmuskeln mit leisem Schmerz. Das war ich nun allerdings keineswegs gewohnt, da ich als Bewegungstyp meine Muskeln meist rege betätige, so dass sie nicht aus der Uebung fallen können. Es ist demnach keineswegs vorteilhaft, sie ungewohnter Schonung preiszugeben, kann man dadurch doch die durch stetes Trainieren erworbenen Fähigkeiten wieder einbüßen.

Richtiges Verhalten

Schon in meinen Jugendtagen merkte ich dies zwar einmal ganz deutlich. Da ich ein guter Turner war, glaubte ich, mir eine schwere Uebung am Reck zumuten zu können, obwohl ich einige Zeit nicht mehr geübt hatte. Ungünstig war, dass es zudem noch ziemlich kalt war, so dass sich die Anstrengung doppelt ungeschickt auswirkte, denn ich zog mir einen Muskelriss zu. Wochenlang schmerzte mich die kleinste Bewegung so heftig, dass mich dies immer wieder an meine Unvorsichtigkeit erinnerte. Wer keine solche unliebsamen Erfahrungen erleben möchte, sollte sich, ob jung oder alt, nie mit Einseitigkeit abfinden, sondern zwischen geistiger und körperlicher Arbeit stets das richtige Ver-

hältnis beachten. Wenn der Beruf lediglich geistige Anspannung erfordert, dann sollte man in der Freizeit für entsprechende körperliche Tätigkeit besorgt sein. Leichte Gartenarbeiten wirken sich erholend aus. Auch sportliche Betätigung kann den gewünschten Ausgleich schaffen. Aber selbst geübte Sportler können im Alter den Fehler begehen, gerade dann mit sportlicher Betätigung aufzuhören, wenn es am nötigsten wäre, damit fortzufahren. Schon im Alter von 40 Jahren, bestimmt aber, wenn man 50 Jahre alt ist, kann man im Sportverein passives Mitglied werden. Durch diese unmittelbare Schonung seiner Muskelkraft verliert sich bald die angeeignete Elastizität, und zudem ist eine Gewichtszunahme festzustellen. Die frühere Vorliebe für den Sport äussert sich nur noch am Stammtisch oder bei Fernsehprogrammen. Das hilft nun allerdings nicht mit, den Kreislauf anzuregen, so dass Gefässe und Muskeln elastisch bleiben können. Die Erfahrungstatsache beginnt sich als richtig zu erweisen, denn «Wer rastet, der rostet». Zwischen Ueberanstrengung und ungebührlicher Schonung besteht ein gesunder Mittelweg, den wir für Herz und Muskeln günstig auswerten sollten. Vor allem sollten sich Pensionierte vor Untätigkeit hüten, denn wenn sie das Wirtschaftsleben auch entlassen hat, ist damit doch noch lange nicht gesagt, dass der körperliche Zustand bejahend dazu eingestellt ist. Gesunde Betätigung der Muskelkraft und der Herzmuskeln kann sich nur vorteilhaft und nutzbringend auswirken. Darum heisst es, sich wenn immer möglich bis zum letzten Atemzug vernünftig und freudvoll zu betätigen.

Unerklärliche Symptome moderner Krankheiten

Es ist heute leider zur Tatsache geworden, dass man sogar schon bei jugendlichen eigenartige Erregungszustände die vom Zentralnervensystem ausgehen, beobachten kann. Hierbei handelt es sich um asthmatische Störungen in den Atmungsorganen, um Schlaflosigkeit,

Mangel an Appetit, um bleierne Müdigkeit, Arbeitsunlust und vielerlei andere Symptome, für die man mit den normalen Diagnosemethoden keine genügenden Anhaltspunkte finden kann. All diese fraglichen Umstände beschäftigen jene, die durch ihren ärztlichen Beruf Hilfe