

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 37 (1980)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Gefahr der Übermüdung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552210>

#### 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:** 16.02.2026

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

gerüstet sein. Dadurch sollen jährlich 81 000 kg Heizöl eingespart werden. Die Kosten sollen ungefähr gleich hoch liegen wie bei dem Heizsystem der sonst üblichen Gewächshäuser. Nach dem erwähnten Bericht soll sich dieses System auch für andere Bauten zum Heizen eignen. Nicht vergebens jammert alles über den teuren und immer teurer werdenden Oel-preis wie auch über die unangenehme Abhängigkeit von den Oelmultimillionären. Es ist daher erfreulich, wenn die Industrie und die Grossfirmen etwas wagen, indem sie den Mut aufbringen, das Energieproblem auch ohne Oel lösen zu helfen.

### Eine bessere Lösung

Die Sonne ist und bleibt nun einmal die beste und ewig zur Verfügung stehende Energiequelle. Ihr ganz besonderer Vorteil ist die Schonung der Umwelt, die durch sie niemals verschmutzt wird. Der

viel gerühmte Erfindergeist unserer Techniker wird sich daher auf diesem Gebiet überaus segensvoll auszuwirken vermögen, wenn er sich in vollem Sinne entfalten wird, um diese grosse, interessante Energiequelle für uns Menschen immer nutzbarer werden zu lassen. Zwar wird das Oelkapital wie auch die Herren der Atom-industrie an dieser Alternativlösung mit Sonnenenergie keine Freude haben, wenn schon sie für unser Wohl äusserst angebracht ist. Aber was fragen jene nach dem Wohl der Allgemeinheit, wenn die finanzielle Ausbeute für sie selbst gesichert ist? Jedoch für wie lange? Auch Rohstoffe gehen zur Neige, und die Gefahr der noch ungenügend verstandenen und ausgewerteten Atomkraft lauert bedenklich. Warum also vor dem Nichts stehen oder vor dem Unheil, das Kurzsichtigkeit heraufbeschworen hat, wenn doch die Sonne ihre Energie unausschöpflich und ohne Risiko darreicht!

## Gefahr der Übermüdung

Schon vielen hat unbeachtete Uebermüdung das Leben gekostet. Betagte wie auch Jugendliche scheinen oft gar nicht gewahr zu werden, dass sie viel eher ausruhen sollten, statt sich einer Anstrengung preiszugeben oder in ihr zu verharren. Ja, auch jugendliche Kräfte sind nicht unermesslich und ebenso wenig können sich Betagte noch auf ihre früheren Leistungen stützen, ohne sich gewissenhaft Rechenschaft über ihren Müdigkeitszustand abzulegen. Durch solche Vorsichtswaltung könnten viele Schwierigkeiten vermieden werden, ja selbst tödliche Unglücksfälle würden weniger in Erscheinung treten, wenn man sich seines Zustandes besser bewusst wäre und sich daher entsprechend vorsichtig verhalten würde. Das hektische Berufsleben bringt es mit sich, dass selbst jene, die sich im schönsten Alter befinden, oft glauben, sie seien noch lange belastungsfähig, wenn sie doch unbedingt der Entspannung bedürften.

### Sprechende Beispiele

In diesem Zusammenhang kommen mir mancherlei Erlebnisse und Erfahrungen in den Sinn, die mir selbst und anderen begegnet sind, ohne dass man zwar immer die nachteilige Belehrung daraus gezogen hätte. Weit zurückliegend, im Jahre 1918, als der erste Weltkrieg zu Ende ging, hatte der Geist und die Zielstrebigkeit einer Bertha von Suttner teilweise auch unsere damalige Jugend erfasst, denn wir waren begeistert von ihrem Werk: «Die Waffen nieder.» Etwas zu wenig kannten wir damals noch den Inhalt der Bibel, sonst hätten wir uns vielleicht Salomos Worte zu Herzen genommen, stellte er doch fest, dass Torheit an das Herz des Knaben geknüpft sei. Das bewahrheitete sich denn eines Tages an mir und einigen Schulkollegen. Es war an einem Samstag, und wir arbeiteten gemeinsam bis spät in die Nacht hinein, ohne dabei inne zu werden, dass wir uns übermäßig ermüdeten.

Wir wollten nämlich am Sonntag in der Frühe mit dem Velo nach Zürich fahren. Damals begegnete man noch höchst selten einem Auto, und ohnedies war Autostopp noch unbekannt. Das Geld war allgemein rar, weshalb es uns nicht zur Verfügung stand. Wir Jugendlichen mussten daher damals unsere Reisen auf staubigen Strassen zu Fuss oder per Velo zurücklegen. Mit einigen sechzehnjährigen Turnkollegen stampfte ich denn an jenem Sonntagmorgen das Fricktal hinauf. Auf dem Bötzberg angelangt, fühlten wir uns allerdings ausgepumpt, schalteten aber gleichwohl keine Ruhepause ein, sondern gleich anschliessend ging es im Freilauf den Berg hinunter. Einer meiner Kollegen war vor Müdigkeit gleich erschöpft wie ich, und wir merkten nicht einmal, dass wir während der Fahrt einschliefen, und zwar eigenartigerweise so tief, dass wir erst erwachten, als wir uns an einem Erdhaufen, der von den Wegmachern liegen geblieben war, aufstießen, wobei es uns in hohem Bogen über die Velobalance schleuderte. Als ich richtig erwachte, lag ich bereits am Boden mit zwei Büscheln Gras in den Händen. Wie hatten wir das nur zustande gebracht? Rasch stellten wir fest, dass uns ausser mangelndem Schlaf sonst nichts fehlte, aber wir gönnten uns keine Zeit dazu. Wir fuhren weiter dem erwachenden Morgen entgegen. In Zürich angelangt, wollten wir den See ausgiebig geniessen, denn das war ein seltes Erlebnis für uns. Frohgemut mieteten wir uns ein Schifflein und ruderten im warmen Sonnenschein dahin, bis uns auch da der Schlaf wieder übermannte, denn wir hatten ihn wirklich zu kurz. Wir schliefen so tief und fest in unserem kleinen Boot, dass wir die Gefahr, der wir entgegentreiben, erst beachteten, als wir erwachten, weil uns der Kapitän eines grösseren Schiffes, das uns beinahe gerammt hätte, unsanft anschrie. Ja, meine Unerfahrenheit und mein unberechtigter Mut führten mich allzuoft in Gefahren, die ich mir hätte ersparen können. Glücklicherweise kam ich jedoch stets glimpflich davon, so dass meine Eltern der Meinung

waren, es habe mich jedenfalls ein guter Schutzengeist geleitet, denn damals verfügte man noch über stärkere Nerven und regte sich weniger rasch auf als die heutige Generation, die sich allerdings noch unbedachter in noch grössere Schwierigkeiten begeben kann.

### Erfahrung und Alter

Dadurch setzen sich jedoch nicht nur die Jugendlichen unnötigen Gefahren aus, denn vor noch nicht langer Zeit verunglückte einer meiner guten Bekannten, ein Bergführer und Skilehrer im Engadin. Bei mancher schwierigen Tour, die bei Wetterumschlägen mit allerlei Gefahren verbunden war, hielten wir getreulich zusammen. Er verkauft schliesslich seinen Betrieb, da er mit seiner Frau den Lebensabend noch etwas ruhiger geniessen wollte. Seine Lebensgefährtin war eine typische Romanin und noch sehr gesund, während es bei ihm bereits etwas haperte und er gegen eine leichte Arterienverkalzung Rauwolfia- und Mistelpräparate benötigte. Eines Tages war er ausgerüstet, um mit seiner Frau eine Autoreise ins Tiefland zu unternehmen. Das schliesst für Bergbewohner, besonders wenn sie bereits etwas älter sind, immer ein gewisses Risiko in sich ein, weil man sich am Steuer unmerklich übermüden kann, da jeder, der gewohnt war, beruflich durchzuhalten, sich leicht täuschen lassen kann. Hauptsächlich, wenn das Wetter schön und warm ist, kann es ermüdend wirken, so dass man für einige Sekunden tief einschlafen kann, indem man das Bewusstsein völlig verliert. Betagte Automobilisten müssen daher in der Hinsicht doppelt auf der Hut sein und frühzeitig einen kurzen Ruheaufenthalt einschalten, um einen allfälligen Frontalzusammenstoss vermeiden zu können. Einige Sekunden Schlaf mögen bereits genügen, um auf die verkehrte Fahrbahn zu geraten, und schon ist das Unheil geschehen. Der erwähnte Bekannte hatte allerdings keinen Zusammenstoss, fuhr aber während einer kurzen geistigen Abwesenheit infolge eines eingetretenen Schlafzustandes über die Böschung, wo-

durch das Ehepaar im Aufprall den Tod fand.

### Rollstuhl oder Tod

Schon mancher Autofahrer ist durch Übermüdung tödlich verunglückt, oder wenn es nicht so weit kam, musste er den Rest seines Lebens doch im Rollstuhl verbringen. Welche Last, besonders für jene unruhigen, sportlichen Geister, die nicht unbedacht genug auf ungeschützten Motorrädern dahersausen können! Oft würde einer lieber den Tod wählen, als die Geduldsprobe einer Querschnittslähmung auf sich nehmen zu müssen. Auch beim Schwimmen oder bei anderen Sportarten kann man unlösbar verunglücken. Der einzige Sohn eines meiner Bekannten verlor nach einem Sprung vom hohen Brett wegen eines unglücklichen Aufpralls im Wasser von einem Augenblick auf den andern seine jugendliche Behendigkeit und ist seitdem an den Rollstuhl gefesselt, weswegen sein Vater im Berufsleben jeglichen Unternehmungsgeist opfern muss, um der Pflege seines Sohnes gerecht werden zu können. Das ist doppelt schwer, weil nun auch diesem ein erfolgreiches Berufsleben verunmöglicht worden ist.

Manche Heimkehrer aus den Ferien mögen sich keine Zeit einräumen, um die Rückkehr ohne Eile vorzunehmen. Besonders wenn ohnedies Uebermüdung vorliegt, sollte man weise sein und lieber die Reise um einen Tag verlängern, als die Gefahr eines Unfalles auf sich zu nehmen, denn schliesslich trägt man auf seinen Schultern nicht nur die Verantwortung für das eigene Leben, sondern auch für jenes Unschuldiger in einem eventuellen tödlichen Zusammenprall. In der Regel haben Menschen, die sich keine Rechenschaft über den Wert des Lebens ablegen, auch kein Gefühl von Rücksichtnahme gegenüber anderen. Weil das Leben das Wertvollste ist, was wir verlieren können, belastet sich jener unwillkürlich mit einer Blutschuld, der durch Unachtsamkeit einen tödlichen Unfall verursacht. Sofern er selbst vom Tode, den er einem anderen verursacht hat, verschont bleibt, lässt dies kein angenehmes Gefühl für ihn zurück, mag er es sich nun eingestehen oder nicht. Auf alle Fälle sollte er aus einer solchen Erfahrung Vorsicht lernen für die Zukunft und seinem unbedachten Ungestüm frühzeitig Einhalt gebieten, um keine Lebensgefahr mehr zu veranlassen.

### Ärztliche Ethik

Jemand, der die Fähigkeit zum Arztberuf nicht nur seinem Wissen zu verdanken hat, sondern ihn auch als Möglichkeit reicher Hilfeleistung in seinem Herzen verankert weiß, der kann damit rechnen, dass ihm dieserhalb die wahre ärztliche Ethik getreulich zur Seite stehen wird, um vor allem schwierige Probleme verständnisvoll in Angriff zu nehmen. Die ärztliche Ethik muss ihn fest durchdringen, damit ihn die Strömung der Zeit nicht auf ein anderes Geleise zu locken vermag. Vor vielen Jahren erlebte ich dies an einem Medizinstudenten, dessen Einstellung eine idelle Standhaftigkeit erwartet liess. Sein Vater war schon Arzt gewesen, und auch ihn zog es zu diesem Berufe hin. Da sich die Mutter indes

hauptsächlich der Naturheilmethode zugewandt fühlte, konnte sie auch den Sohn dazu begeistern. Sie brachte ihn mit mir in Berührung, wodurch ich die Möglichkeit erhielt, sein warmes Interesse zu nähren und sein lebendiges Verständnis zu schulen. So konnte er aus den regelmässigen Besuchen bei mir viel praktischen Nutzen ziehen. Als er später in einer Klinik tätig war, besuchte er mich immer noch, und ich konnte mich stets neu an den Fortschritten seiner inneren Einstellung erfreuen. Ich sah in ihm durch meine Schulung und durch sein tüchtiges Eigenstudium einen zielbewussten Arzt der Ganzheitsmedizin heranwachsen und hoffte im stillen auf ein gutes Zusammenwirken. Die Phytotherapie begeisterte ihn.