

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 37 (1980)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Langsames Training  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553437>

#### 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>**

kann auch bei uns vorzügliche Dienste leisten, ebenso Gemüsesäfte, die durch Milchsäure vergoren worden sind. Vor allem wirkt sich auf diesem Gebiet der Randensaft günstig aus. In Deutschland ist er unter der Bezeichnung rote Beete bekannt. Von grosser Bedeutung in der Krebsdiät ist in diesem Zusammenhang auch die saure Käsereimolke, also die Schotte. Ebenso wirksam und äusserst praktisch im Gebrauch ist das daraus hergestellte Molkenkonzentrat in Form von Molkosan.

Alle diese milchsauren Produkte, wie auch Joghurt und Sauermilch, sind nicht nur in der Krebsdiät von grosser Bedeutung, sondern sie helfen auch in vorbeugendem Sinne, uns vor dem Krebs zu schützen. Aus diesem Grunde sind bestimmt alle milchsauren Präparate und diebezüglichen Nahrungsmittel als vorteilhaft zu empfehlen.

#### Notwendige Umstellung der Lebensweise

In vielen Ländern stirbt heute bereits jeder vierte Bewohner an Krebs, was sicherlich als sehr bedenklich zu bezeichnen ist. Wir sollten daher einsehen, dass es höchste Zeit ist, unsere Lebensweise zu ändern, wenn sie nicht dem entspricht, was gesundheitliche Forderungen verlangen müssen. Vor allem heisst es da, in der Ernährung gründlich umzustellen. Sehr willkommen ist hierzu die Milchsäure. Es ist daher äusserst empfehlenswert, wenn wir uns der verschiedenen milchsauren Produkte bedienen, da sie bereits in vorbeugendem Sinne eine grosse Unterstützung und Hilfe darstellen, aber auch im Krankheitsfalle von unerlässlicher Bedeutung sind. Sicher ist es lobenswert, dass uns zum Heilen bewährte Mittel zur Verfügung stehen, aber noch viel nutzbringender ist wirkungsvolles Vorbeugen, da dieses einen ernsthaften Leidenszustand vermeiden hilft.

#### Langsames Training

Es ist bemerkenswert, dass jeder Pilot vor dem Abflug seine Motoren gut warmlaufen lässt, damit er durch Fahrlässigkeit nicht etwa ein Unglück heraufbeschwört. Da nicht nur die lebendigen Bewohner der Erde, also Mensch und Tier ermüden, sondern ebenfalls die sogenannte tote Materie, demnach auch das Metall, ist auf diesen Umstand zu achten, da sonst die Bruchgefahr erhöht wird. Weil diesem Umstand viele Unglücksfälle zuzuschreiben sind, sollte man diese durch die richtige Aufmerksamkeit und Vorsicht sorgfältig zu vermeiden suchen.

Wenn dies schon für die tote Materie angebracht ist, wieviel mehr lohnt es sich da für uns Menschen, unsere Billionen Zellen langsam anlaufen zu lassen. Förcieren wir diese dagegen bis zur Erschlafung, dann können wir gesundheitlichen Schaden erleiden, was bestimmt nicht ratsam ist. Je älter man wird, um so vorsichtiger muss man werden, um seine

Zellen den wechselhaften Umständen allmählich anzupassen. Wir müssen uns demnach zuerst an den Wechsel von Kälte und Wärme gewöhnen, an die verschiedenen Höhenlagen, an Berg- und Meeresluft, an feuchtes und trockenes Klima, an Hoch und Tief, kurz, an all die verschiedenen Umweltverhältnisse. Sind wir in der Hinsicht jedoch unvorsichtig und sorglos, dann kann uns diese Unachtsamkeit gesundheitlich sehr zusetzen, ja unter Umständen sogar katastrophale Folgen heraufbeschwören. Mancher hätte einem Schlaganfall ausweichen können, wenn er einen Hut getragen hätte. Auch langsameres Gehen hilft mit, sich nicht ungünstig zu belasten. Wenn man zudem noch lernen würde, sich innerlich nicht über jede Kleinigkeit aufzuregen, könnte man sich auch dadurch schonen, denn innere Ruhe und Gelassenheit tragen dazu bei, das Gleichgewicht bewahren zu können, was gesundheitlich von nicht geringem Nutzen ist.

### Vernünftiges Vorgehen

Wie mancher würde heute noch leben, wenn er sich kühlem Wasser allmählich angepasst hätte, statt wie zur Jugendzeit mit ungestümem Kopfsprung ins Wasser unterzutauchen, bevor sich der Körper an die Abkühlung gewöhnen konnte. Sich zuerst ein wenig annässen, mit dem Wasser etwas plätschern, so dass man die Abkühlung angenehm empfinden kann, ist besser, als sich einer Gefahr auszuliefern. Langsames Anpassen ist auch bei Gartenarbeiten, bei Wanderungen und Bergtouren angebracht. So wie man sich beim Baden dem kühlen Wasser nicht allzurasch anvertrauen sollte, so darf man sich auch der grellen Sonnenbestrahlung nicht ohne weiteres aussetzen, weil uns auch dies gesundheitlich schädigen kann. Wir sollten uns der Sonne überhaupt nicht preisgeben, indem wir stundenlang am Boden liegen und uns von ihr förm-

lich brüten lassen, um braun zu werden. Viel ratsamer wäre es, sich in der Sonne zu bewegen oder im Halbschatten ein Luftbad zu nehmen, denn auch die Luft kann uns bräunen helfen.

Da viele beim Sport gern übertreiben, sollten sich auch solche mässigen lernen, denn es hat keinen Wert, dem Ehrgeiz nachzujagen und sich durch einen Unglücksfall den Rest des Lebens zu verderben. Viel angebrachter wäre es, sich zu beherrschen und den Sport zum Ausgleich geistiger Anstrengung zu benützen. Auch in seinem eigenen Zellstaat muss man lernen, die sinnbildlichen Motoren zuerst warmlaufen zu lassen, bevor man sie entsprechend einspannen darf, damit sie uns ohne Gefahr ihre besten Dienste zu leisten vermögen. Es hängt also ganz von unserer Anpassungsfähigkeit ab, ob wir uns gesundheitlich nutzen oder schaden.

### Nicht so schnell zum Messer greifen

Da die Chirurgie heute über eine sehr hoch entwickelte Technik verfügt, ist es nicht erstaunlich, dass sie besonders in Notfällen schon manches Leben erhalten konnte. Ein geplatzter Blinddarm, der Durchbruch eines Magengeschwüres in die Bauchhöhle und viele andere kritische Fälle lassen den Chirurgen mit Minuten kämpfen, um einen Patienten am Leben erhalten zu können. Das war ohne das Messer des Chirurgen kaum möglich. Also muss man in solchen Umständen wohlweislich zu diesem greifen. Oft kommen auch Fehler bei den Aerzten für die allgemeine Medizin vor, die der Chirurg mit Hilfe seiner Fähigkeiten verbessern muss, um gefährdetes Leben retten zu können. Es gibt bewundernswerte Berichte und Bücher über besonders talentierte Chirurgen, die in ihrem Fach als Künstler gewirkt haben. Denken wir nur einmal an die bekannten Professoren Kocher, Krähenbühl, Killian, Sauerbruch und Bier. Sie alle geben uns Kunde davon, wieviel auf dem Gebiet der Chirurgie schon erreicht werden konnte. Auch die Offenheit und Ehr-

lichkeit dieser Männer ist beachtenswert, gaben sie doch gemachte Fehler und Misserfolge zu, damit ihre Kollegen daraus Nutzen ziehen, weil solcherlei Berichte zur Warnung dienen können.

### Die Kehrseite

Aber es gibt auch eine Kehrseite dieser Angelegenheit. Wir müssten nur einmal Einblick in die verschiedenen Akten von Kliniken nehmen können, um eine Ahnung davon zu erhalten, wieviele schwerwiegen- de Kunstfehler da und dort vorgekommen sind. Missglückte Eingriffe entstanden auf Grund von Fehldiagnosen. Mangelhafte Hygiene und antiseptische Unzulänglichkeiten hatten ihre Folgen zu verzeichnen. Gefahren besonderer Art waren auf eine fehlerhafte Narkose zurückzuführen. Auch lassen sich in den Spitälern selbst erwirkte Infektionen feststellen. Würden diese Fälle allgemein bekannt werden, würde sich mancher besinnen, ob er sich einer Operation unterziehen möchte oder ob er sein Vertrauen lieber einer konser- vativen Behandlungsweise schenken sollte,