

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Die verlorene Kunst der Entspannung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970080>

#### 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:** 11.01.2026

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

## Die verlorene Kunst der Entspannung

Wohl wird die ganze Schöpfung vom Zeitgeist unserer Tage in Mitleidenschaft gezogen, aber dennoch haben die Tiere die Kunst der Entspannung weniger eingebüßt als wir Menschen. Die Worte eines Dichters, dass genug nimmermehr genüge, erfüllen sich an unserer Generation, die nie genug zu bekommen scheint. Das Begehen «nach mehr als nötig» bringt unnütze Unruhe in unser Leben hinein. Wir gönnen uns keine Zeit zu ruhigem Essen. Radioansagen und Presseberichte sind wichtiger als der dankbare Genuss einer Ruhepause. Seit wir das elektrische Licht kennen, ist es mit dem frühzeitigen Schlaf dahin. Die Nacht wird zum Tage umgewandelt. Kein Wunder, wenn wir darum aufgefordert werden: «Lerne vom Tier!» Es ergibt sich dem Schlaf, wenn es, davon überwältigt wird. Keine Kuh trinkt länger, als bis ihr Durst gestillt ist. Weder Hunde noch Katzen rennen einer Süchtigkeit nach. Vom Rauchen wissen Tiere auch nichts. Nicht einmal einen Affen hat man jemals rauchen gesehen. Aber wir Menschen bringen es fertig, uns Genüsse zu beschaffen, die uns zugrunde richten.

Als Kind bewunderte ich immer die Katze meines Vaters, die sich in der Sonnenwärme so wohlig entspannen konnte. War es im Freien zu kalt, diente die Ofenbank zur Entspannung, und hatte sie davon genug, dann verschaffte ihr ein Herbstlüftchen ein besonderes Vergnügen, wenn es die welken Blätter darin herumtanzen liess, denen die Katze entspannt nachjagte. Ja, das ver-

schaffte Entspannung durch Bewegung. Aber geniessen denn die Menschen nicht jeweils am Strand auch wunderbare Entspannung, wenn sie sich stundenlang geduldig heißer Sonnenbestrahlung preisgeben? Dem ist nicht so, denn im Wechsel von Tätigkeit und Ruhe besteht nun einmal das Leben. Der Rhythmus von Spannung und Entspannung schafft normale, aufbauende Erholung. Darum wäre ein Luftbad mit entsprechender Bewegung im Schatten viel erholsamer und erfrischender, als den Körper einseitig mit zuviel Sonne zu belasten. Das kann höchstens ermüden und uns träge werden lassen. Auf Regen folgt Sonnenschein, auf Ebbe die Flut. Die Nacht verdrängt den Tag, um dem Schlaf genügend Zeit zur Entspannung einzuräumen.

Im Fernen Osten lernt schon das Kind in jungen Jahren, wie man sich körperlich und geistig betätigen, aber auch entspannen sollte. In der dortigen geistigen Entspannung liegt allerdings die Gefahr, sich vom Träumen überwältigen zu lassen, was manchem die Grenze ins Magische verdunkelt. Viele, die in dieser Art Entspannung ihr Heil sahen, wurden schon irregeführt. Es heisst also beim Entspannen Grenzgebiete nicht zu überschreiten, um geistig gesund bleiben zu können. Es heisst auch die natürlichen Funktionen des Körpers zufriedenzustellen und lieber verzichten lernen, als sich vom Begehen überwältigen zu lassen, um dessen Sklave zu werden.

## Verschiedenartige Ansichten über ärztliche Aufgaben

Wo immer wir auf Erden hingelangen mögen, begegnen uns andere Sitten, Gebräuche und Ansichten. Auch auf dem Gebiet des Heilverfahrens ist dies so, denn nirgends treffen wir die gleichen Denkweisen und Gewohnheiten an, so dass wir auch nicht übereinstimmende Einheit erwarten können. Es ist daher nicht verwunderlich, wenn zwischen uns und dem indianischen Medizinmann eine Kluft herrscht, auch

wenn die Ärzte eine gewisse Begabung für den Heilberuf aufweisen können und durch entsprechende Pflanzenkenntnisse manche Vorteile besitzen. Leider stehen sie jedoch besonders im Urwald in enger Verbundenheit zu metaphysischen Mächten, so dass die natürlichen Vorzüge erblassen, weil sie sich von der Gefahrenzone mystischer Beeinflussung beherrschen lassen. Statt den westlichen Forschern auf ihrer