Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 12

Artikel: Gefährliches Training
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970052

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

ken, wie man bei uns manches ändern könnte zum Wohle der Familie. Das Glück liegt nicht in der Anhäufung materieller Güter, sondern im Segen einer sinnvollen Arbeit. Wenn die Arbeit keinen goldenen Boden mehr hat, wie man früher zu sagen pflegte, wenn sie nicht mehr befriedigt und nicht mehr glücklich macht, wenn der Mensch nur noch um des Geldes willen arbeitet, um sich ins Vergnügen zu stürzen oder sich überflüssige Dinge zu leisten, dann krankt unsere moderne Gesellschaft und wird nicht mehr gesunden, wenn nicht die Arbeit wieder einen goldenen Boden bekommt. Damit ergeben sich nicht nur enorme Probleme für den Menschen, sondern auch für die Gemeinschaft, in der er lebt. Hat nicht Gott den Menschen geboten: «Bebauet die Erde und machet sie euch untertan!» Wenn der Mensch die Erde bebaut, wenn er gesundes Gemüse und Früchte aus der Erde zieht und wenn er die Gesetzmässigkeiten, die uns Gott gab, beachtet, dann kann er sich und andere Menschen glücklich machen. Vielleicht denken wir auch einmal darüber nach, dass es bei den alten Kulturvölkern, solange sie mit der Hand oder mit einfachen Werkzeugen arbeiteten, bestimmt keine Arbeitslose gab, weil der Mensch beglückt war über seiner Hände Werk. Das Maschinenzeitalter, die Industrialisierung brachten uns ernste Probleme, mögen wir uns dessen bewusst sein oder auch nicht. Die technische Entwicklung, die Maschinen haben uns zum grossen Teil die Freude an der Arbeit genommen. Heute werden die Menschen geprügelt, weil sie dem Teufel der Technisierung ins Garn gegangen sind und wie flatternde Vögel in Fangnetzen die Freiheit eingebüsst haben. Dies ist ein Gedanke, der es wert ist, in einer schlaflosen Stunde einmal überdacht zu werden. Bestimmt kann man das Rad der Zeit nicht zurückdrehen, aber man kann etwas daraus lernen! Man könnte auch den Weg zurück zur Natur suchen, soweit dies durchführbar ist.

Wie wunderbar ist es, einen handgestrickten Pullover anzuziehen, einen handgewobenen Stoff zu einem Kleid zu verarbeiten, ein von Hand gezimmertes Möbelstück in die Wohnung zu stellen, einen von Hand geschmiedeten Leuchter zur Zierde des Wohnzimmers zu wählen und ein von Handwerkern erbautes Haus zu bewohnen, statt in einem Eisenbetonbunker das Leben zu fristen. Könnte eine solche Lebensart nicht zum Glück und zur Zufriedenheit der Menschen beitragen? So wie der Mensch sich bettet, so liegt er, sagt ein Sprichwort, und heute liegt er nicht eben bequem, vielmehr leidet er, weil er sich verirrt und falsch gebettet hat.

Der Mensch ist der Natur davongelaufen und findet den Weg zurück nicht mehr; er hat ihn verloren. Wenn der Schöpfer ihm nicht in absehbarer Zeit hilft, dann wird er an seinen irrigen Schlussfolgerungen zugrundegehen.

Gefährliches Training

Soeben habe ich per Telefon eine sehr tragische Mitteilung erhalten, die mich veranlasst, über die Gefahren eines unangebrachten körperlichen Trainings zu schreiben. Ein einseitig geistig übermässig intensiv arbeitender Mann wurde von seinen Freunden immer wieder ermahnt, zum Ausgleich regelmässig körperlich tätig zu sein. Nun, eines Tages kam dieser Mann zur Einsicht, er müsse das jahrelang vernachlässigte Training nachholen und ging in ein Fitness-Zentrum. Nach einer Wasseranwendung wurde geturnt und einiges zur Stärkung der Muskeln getan. Als er nach Hause kam, erlebte er einen Zusammenbruch; einen richtigen Kreislaufkollaps, von dem er sich nicht mehr erholte, obschon er erst etwas über 50 Jahre alt war.

Ich warne immer wieder vor dem Unsinn, nach Verzicht auf körperliches Training plötzlich zuviel zu unternehmen. Nicht nur die Körpermuskeln, sondern auch vor allem die Herzmuskeln sind dann nicht mehr fähig, eine übermässige Beanspruchung zu

verkraften. Sogar ein Sportler weiss genau, dass er nach einer Ruhepause von wenigen Wochen erst wieder langsam trainieren muss, wenn er nichts verderben will. Besonders an kalten Tagen muss man die Muskeln zuerst erwärmen, sonst kommt es sehr leicht zu Muskelrissen. Vor allem Skifahrer sind in dieser Hinsicht gefährdet, wenn sie lange am Lift stehen müssen und mit kalten, steifen Gliedern abfahren. Vor einer Abfahrt sollte man sich in einer Hütte erwärmen oder die durchgefrorenen Glieder durch Bewegung lockern. Je älter ein Mensch ist, desto mehr benötigt er einen langsamen Anlauf bei einer physischen Anstrengung, sonst leidet der Körper auch dann, wenn man ihm direkt nichts anmerkt.

Das beste und natürlichste für uns Menschen ist ein vernünftiges Verhältnis zwischen geistiger und physischer Tätigkeit. Und gerade dies ist im heutigen, technischen Maschinenzeitalter so schwer einzuhalten!

Herzlichen Dank

Anlässlich der Vollendung meines 80. Lebensjahres habe ich so viele Zuschriften aus dem In- und Ausland bekommen. All die lieben Freunde und Bekannten mögen es mir nicht übelnehmen, wenn ich nicht jedem einzelnen danken konnte.

Ich möchte hiermit all dieses liebe Gedenken und die guten Wünsche verdanken. Ich hoffe, solange mir Gott noch die Gnade schenkt, in Gesundheit weiterzuwirken, dass ich noch viel Gutes tun kann, und dass ich mein Erfahrungsgut sowohl in den «Gesundheits-Nachrichten» wie in meinen Büchern noch niederlegen kann, zum Wohle vieler.

A. Vogel

Alphabetisches Sachregister des Jahrganges 1982

Bezeichnung	*Seiten*
Allergien	27
Altern, Altersbeschwerden	88
Angina	2, 19
Aphthen (Mundpilz)	121
Apoplexie	59
Arteriosklerose (Arterienverkalkung)	46, 156, 158
Arthritis	4, 22, 25, 58, 116
— eiweissfreie Diät	116
Arthrose	14
Asthma	18
Atmungsorgane	
— Erkrankung	2
Atmen (Heileffekte)	82
Avitaminose	20, 123, 154
Basen/Säure-Gleichgewicht	26
Beriberikrankheit	141, 144, 154
Betagte	
— einseitige Ernährung	24
Blähungen, Darmgase	10
Blutarmut	60
Blutdruck	
— zu hoch	46, 59, 120, 156, 158, 175
Blutungen	
— im Darm/Harnorganen	10, 11
— bei Schwangerschaft	87
Bronchien	
— Geräusche	19
— chronische Leiden	137
Bronchialkatarrh	19
Brustfellentzündung	136
Cholesterinspiegel	
— zu hoher	39
Darmgase	10
— Störungen	42, 43, 79
Diät, eiweissfreie	116
Drogensucht (Haschisch)	124
Durchblutung	21
Durchfall	10, 79
Durstlöschen bei fieberhaften Erkrankungen	152
Dysbakterie	10, 152
Eisenmangel	24
Ekzeme (Psoriasis)	166
Entzündungen	
— vorbeugen	153
Erkältung	34, 185
Fastenkuren	55
Fettleibigkeit	60
Flüssigkeitsbedarf	91, 184