Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 44 (1987)
Heft: 9

Artikel: Gefahren durch Erschöpfung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552842

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: 11.02.2026

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

Steuert das Gehirn unsere Organe und Zellen?

Kürzlich besuchte ich eine ältere Frau, mit der ich mich über die Wunder des Schöpfers in unserem eigenen Körper unterhielt. Sie sagte mir, dass sie schon oft darüber nachgedacht hätte, wie es möglich sei, dass die vielen Mineralstoffe und Spurenelemente ihren Weg im Körper genau dahin finden, wo sie benötigt werden. Wieso findet Phosphor den Weg ins Gehirn, damit wir klar denken können? Wieso finden Kalk und Fluor den Weg in die Zähne und in die Knochen? Worin liegt der Anreiz, dass die Kieselsäure in den Nägeln und Haaren deren Festigkeit erwirkt? Wie wandert das Eisen in die Blutkörperchen?

Früher glaubte man, dass das Assimilationssystem eine Folge der Osmose sei, der Reaktion im Gesetz des Ausgleichs. Dies stimmt aber nicht, denn jedes Organ, jede Zelle bekommt genau das, was notwendig ist. Wenn nun all die verschiedenen Mineralstoffe und Spurenelemente im Blut kreisen, wieso wird das eine von dem oder jenem Organ angezogen und für den Aufbau verwendet und beim anderen geht es vorüber? Wird nicht all das vom Gehirn aus gesteuert, in einer noch unerklärlichen und für uns noch nicht verständlichen Form, als seien geheimnisvolle Kräfte am Werke?

Das unerforschte Geheimnis

Wieso steuern Medikamente, pflanzliche Mittel, die man eingibt, zu dem Organ, wo sie gerade benötigt werden, um positive Wirkungen auszulösen und eine Heilung herbeizuführen? Das menschliche Gehirn, das grosse Geheimnis der Antropologen, Physiologen, Biologen und anderen Forschern, gibt grosse Rätsel auf. Es ist derart leistungsfähig, dass es 10-, 20- ja vielleicht 100mal soviel leisten könnte, wie es im täglichen Leben gebraucht wird. Ist es nicht gerade dieses unerforschte Geheimnis, das in den Neutronen alle Eindrücke und Erinnerungen festhalten und wiedergeben kann, ein Beweis, dass der Mensch sich nicht langsam entwickelt, sondern dass er die Schöpfung einer bewussten Intelligenz, eines grossen Künstlers ist, den wir eben unseren Schöpfer nennen dürfen? Die so fragwürdige Evolutionstheorie ist sehr wahrscheinlich aus Mangel an Erkenntnis und Verständnis für den grossen Schöpfer entstanden, weil unlogische Theorien, sogar von religiösen Organisationen, den Weg zu einem tieferen Verständnis des grossen Künstlers verdunkelt haben. Wir waren uns in unserer Diskussion einig, dass wir viel mehr Achtung und Respekt vor den Wundern der Schöpfung in und um uns entwickeln sollten. Ein Nachsinnen über und Vertiefen in dieses Geheimnis der Schöpfung würde uns bescheidener und demütig werden lassen und uns immer mehr darin bestärken, dass wir ohne eine Harmonie mit diesem grossen Künstler, den wir Schöpfer nennen, niemals seelisch und physisch im Gleichgewicht bleiben können. Die ganze Schöpfung ist nicht nur ein Produkt einer grossen Genialität, sondern sie ist auch ein Produkt liebender Güte!

Gefahren durch Erschöpfung

Wir wissen alle, dass es uns nicht wohl ist, wenn wir einige Zeit nur an den Arbeitstisch gebunden sind, aber zu wenig Bewegung und Atmung im Freien, also zu wenig körperliche Tätigkeiten ausüben können. Das Leben besteht aus Spannung und Entspannung. Wir brauchen beides. Bewegung, Atmung, Kreislaufanregung und wieder im normalen Rhythmus Ruhe und Entspannung. In der heutigen hektischen Zeit ist es oft schwer, das richtige Gleichgewicht zu finden. Wie häufig sieht man den Typus des heutigen, nervösen Geschäftsmannes, der, auch wenn er am Bürotisch sitzt, mit dem Bleistift spielen oder mit den Füssen wippen muss. Wenn er auch die Möglichkeit für eine Entspannung hat, kann er sie trotzdem nicht finden. Dem einen liegt es von Natur

aus, in seinem Naturell, in seiner Erbmasse, sich nach anstrengender Tätigkeit zu entspannen. Der andere muss es lernen.

Auf richtige Entspannung achten

Wer in seiner Arbeitszeit immer in Spannung ist, der atmet nicht genügend und wird mit der Zeit einen Sauerstoffmangel und eine, man möchte fast sagen, unnatürliche Müdigkeit verspüren. Wie gut ist es dann, wenn man die Freizeit, die Ruhepausen und vor allem den Feierabend dazu benützt, sich richtig zu entspannen. In der Regel besteht die Entspannung nicht nur darin, dass man sich hinlegt, sondern oft auch, dass man Sauerstoff tankt, wie man es so sagen kann, indem man sich in einer natürlichen Umgebung, mit möglichst vielen Pflanzen, weg vom gasdurchschwängerten Autoverkehr, bewegt, atmet, die Natur geniesst, um den Körper wieder richtig mit Sauerstoff zu versorgen. Nun gibt es aber Menschen, die eine solche Vitalität besitzen und soviel Arbeitslust haben, oder die zuviel Arbeit aufgebürdet erhalten – und da sie noch nicht gelernt haben, im richtigen Moment «nein» zu sagen – sich über das normale Mass anstrengen. Nun, das geht für eine kurze Zeit. Wenn es aber zum Dauerzustand wird, dann ist es möglich, dass man nicht nur ermüdet und sich überanstrengt, sondern sogar in eine Erschöpfung hineinkommt.

Folgen der Erschöpfung

Wer es soweit kommen lässt, besonders wenn er schon älter ist, begibt sich in eine grosse Gefahr. Das Gehirn wird unter Umständen nicht mehr gut durchblutet. Es kann Absenzen geben. In der Erschöpfung beherrscht man die Körperfunktionen nicht mehr. Man stolpert über Bodenunebenheiten und gerät leicht in Gefahr, die Balance zu verlieren, sogar zu stürzen, sich zu verletzen oder etwas zu brechen. Auf jeden Fall ist ein erschöpfter Zustand in jeder Hinsicht eine ganz grosse Gefahr. Junge Menschen kommen in die Versuchung, sich durch sportlichen Ehrgeiz in eine Erschöpfung hinein zu manövrieren. Wenn jemand irgendeinen kleinen Herzfehler hat oder eine Schwäche in der Herzmuskulatur, die bei normaler Tätigkeit in keiner Form behindert, dann ist es sogar möglich, durch eine Erschöpfung einen Herzinfarkt auszulösen. Wir sollten also immer darauf bedacht sein, auch wenn wir viel arbeiten, vielleicht einige Male etwas übermässig tätig sein müssen, dass wir keinesfalls einem regelrechten Erschöpfungszustand verfallen. Dies hat schon manchem wertvollen Menschen den Lebensfaden zerrissen und ihn daran gehindert, sein Erfahrungsgut und seine liebevoll ausgeübte Tätigkeit im Interesse der Mitmenschen länger zur Geltung zu bringen.

Der biologische Rhythmus ist unbestechlich

Vergessen wir nie, dass der gesunde Rhythmus des Lebens aus Spannung und Entspannung besteht!

Die Lebensbatterien sind dazu da, tätig zu sein, Kraft zu spenden, gebraucht zu werden. Man darf sie jedoch nicht so entladen, dass sie sich nicht mehr regenerieren können. Und das kann geschehen, wenn man die tragischen Folgen einer völligen Erschöpfung nicht in Betracht zieht. Hüten wir uns also vor völligen Erschöpfungszuständen.

Aus unserem Leserkreis

Ölkur bei Gallensteinen

Bezüglich dieses Gesundheitsproblems erhielten wir soeben zwei Zuschriften, die für unsere Leser von Interesse sein könnten. Familie H. D. aus W. schreibt:

«Wir möchten Ihnen danken für die vielen guten Mittel, die Sie zum Wohle der Menschen immer wieder hervorbringen. Ich habe vor mehr als dreissig Jahren durch meine liebe Schwiegermutter Sie und die