Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 12

Artikel: Müdigkeit
Autor: W.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969769

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: 13.12.2025

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

gleichförmige Kristallisation. Das Bestreben, ganz reinen Honig zu erhalten, erlaubt keine künstliche Zufütterung. So wird den Bienenvölkern immer genügend Honig zurückgelassen, um sie über die blütenlose Zeit zu bringen.

Müdigkeit

Es ist bestimmt nicht abwegig, auch einmal einige Worte über die Müdigkeit zu verlieren. Nun, da wird mancher Leser sagen: «Ja, darüber weiss auch ich ein Liedchen zu singen! Müde sind wir bei der heutigen Hetze oft!» Es gibt aber verschiedene Arten von Müdigkeit. Eine solche kann entstehen, wenn wir uns zuviel verausgabt haben. Fühlen wir uns auch völlig gesund, weil unser Organismus gut arbeitet, so geben wir praktisch doch mehr aus, als wir einnehmen, wodurch sich ein Manko einstellen kann, das sich in der erwähnten Müdigkeit äussert. Diese Müdigkeit nun sollte durch Entspannung und Ruhe ausgeglichen werden, sonst tritt mit der Zeit eine Erschlaffung mit unangenehmen Folgen ein. Ein wenig Ruhe, zwischenhinein etwas Entspannung mag in diesem Falle ausreichend sein.

Müdigkeit infolge verschiedener Mängel

Es gibt aber auch eine Müdigkeit, die einem Sauerstoffmangel entspringt. Man könnte diese gewissermassen als Büromüdigkeit bezeichnen. Da nützt das Ausruhen nichts, denn da muss man Sauerstoff einnehmen. Dies ist möglich, wenn wir tüchtig laufen und atmen. Setzt man sich gegen Müdesein mit Energie durch, indem man Spaziergänge unternimmt, dann wird man anfangs eigenartigerweise noch etwas müder als zuvor. Man mag kaum weiterlaufen. Gibt man aber gleichwohl nicht nach, dann kommt der sogenannte zweite Atem und siehe da, nachdem man vielleicht eine oder zwei Stunden gelaufen ist, kehrt man frischer nach Hause zurück, als es beim Weggehen der Fall war.

Noch eine weitere Müdigkeit ist zu erwähnen. In gewissem Sinne ist sie ähnlich wie die Frühlingsmüdigkeit, denn sie ist die Folge eines Mangels an Vitalstoffen. Sie ist bleiern und unangenehm und meldet sich schon am frühen Morgen, bevor man überhaupt die Arbeit begonnen hat. Man mag sich kaum aufraffen. Da heisst es nun, dem Körper mangelnde Vitalstoffe zuzuführen. Sehr gut wirken in diesem Falle frische Säfte, wie Grapefruitsaft, Rüeblisaft, Heidelbeersaft, schwarzer Johannisbeersaft und auch der Sanddornsaft. Alle diese vitaminreichen Säfte sind ausgezeichnete Kraftspender. In der Gemüsesaft-Mischung, die sich aus den vergorenen Säften von Randen, Karotten und Sauerkraut zusammensetzt, sind viele Spurenelemente enthalten.

Wenn der Stoffwechsel zu sehr belastet oder gestört ist, dann schaltet man einen Safttag ein und zur Anregung des müden Stoffwechsels wäre ein Kelpprodukt aus pazifischen Meeralgen empfehlenswert. Ferner sollte an Stelle von viel gekochtem Gemüse, das durch die Lagerung ohnedies mit der Zeit etwas vitaminarm wird, öfters Rohgemüse, schmackhaft mit etwas Zitrone, Pflanzenöl, Sauerrahm oder Molkenkonzentrat zubereitet, serviert werden. Besonders bei geraffelten, rohen Karotten ist es wichtig, etwas Öl beizumengen, denn nur so kann das Vitamin A wirksam gelöst und somit vom Organismus verwertet werden. Zum Würzen nimmt man ein feinaromatisches Hefe-Extrakt, ein Kräutersalz, bestehend aus Gewürzkräutern, das in der Küche vielerlei Verwendung findet.

Vitaminmangel bei älteren Menschen

Trotz gesunder Ernährung mit Vollkornprodukten und frischen Salaten kann sich im Alter ein Mangel an Vitaminen einstellen und damit eine der Ursachen für Müdigkeit und Abgespanntheit. Warum ist das so? Der Organismus eines älteren Menschen, besonders die Leber, kann nämlich die dargebotene Nahrung – und wenn sie noch

so vollwertig ist – nicht genügend verwerten. In solchen Fällen kann man zu fertigen Vitaminpräparaten greifen und diese besonders in den Wintermonaten regelmässig einnehmen. Auf natürliche Weise kann man auch mit Pflanzenmitteln die Leberfunktion anregen.

Die bekannte Schulmüdigkeit

Bei Kindern kennen wir allgemein die Schulmüdigkeit. Da ist es nötig, dass sie sich etwas mehr im Freien tummeln und nicht bis in die Nacht hinein hinter den Aufgaben sitzen. Es ist überhaupt unklug, wenn die Lehrer die Kinder mit zuviel Schulaufgaben belasten. Bei der Schulmüdigkeit hilft ebenfalls viel vitalstoffreiche Nahrung und vor allem eine gute Kalktherapie, denn beim wachsenden Organismus haben wir Kalk und Vitamin D nötig. Es gibt vorzügliche Naturprodukte, um die Schulmüdigkeit mit Erfolg zu bekämpfen, wie zum Beispiel eine wunderbare Kombination zwischen Ginseng und Hafersaft.

Studierende, die ebenfalls unter Schulmüdigkeit leiden können, finden ihrerseits in den erwähnten Mitteln eine erfolgreiche Hilfe. Es hat keinen Sinn, sich mit Dopingmitteln aufzupeitschen, wenn uns doch nutritive, also nährende Mittel zur Verfügung stehen. Da die Müdigkeit den Infektionskrankheiten Tür und Tor öffnen kann, ist es unbedingt notwendig, die erwähnten Müdigkeitsformen rechtzeitig zu bekämpfen. Man ist im übermüdeten Zustande für Krankheiten viel anfälliger, weshalb man einen Übermüdungszustand vermeiden sollte, um dadurch nicht einer Krankheit Vorschub zu leisten. W. G.

Eisenmangel

Jeweils im Winter-Halbjahr gewinnt dieses Thema an Aktualität. Es wurde festgestellt, dass Eisenmangel bei Frauen wesentlich häufiger auftritt als bei Männern. Die Ursache dafür liegt im monatlichen Blutverlust (Menstruation).

Es ist also dringend erforderlich auf eisenhaltige Nahrungsmittel zu achten.

Eisen in der täglichen Nahrung

Natürlich kann man mit Bewegung, Atmung und Sport den Kreislauf und die Organe anregen, aber das wird in der Regel zu wenig oder gar nicht beachtet. Zudem kommt es bei der Ernährung nicht nur auf die Kalorien an, wichtiger ist die Qualität der Nahrung. Wenn jemand vielleicht die Kalorien auf 2000 reduziert, aber er ernährt sich vorwiegend mit Weissbrot, raffiniertem Reis, also mit sogenannter Zivilisationsnahrung, dann macht sich bei einer solchen Kost nicht nur Eisen-, sondern auch Kalkmangel bemerkbar. Auch die lebenswichtigen Spurenelemente fehlen teilweise oder ganz.

Wenn ein Patient wegen Kopfweh, steter Müdigkeit zum Arzt geht und dieser einen Eisenmangel feststellt, dann ist es höchste Zeit – und auch der Arzt sollte den Patienten darauf aufmerksam machen –, dass man die Ernährung umstellt, und zwar auf Naturnahrung. Wir wissen, dass alle Vollgetreide viel mehr Mineralstoffe, vor allem Eisen und Kalk enthalten, als die raffinierten Produkte. Dies trifft auf Weizen, Roggen, Reis, Buchweizen und Gerste zu. Der Naturreis hat einen beträchtlichen Gehalt an leicht assimilierbarem Eisen. Wenn man einen Eisenmangel auf natürliche Art und Weise beheben will, dann muss man stark eisenhaltiges Gemüse essen, wobei der Spinat in erster Linie in Frage kommt. Aber es muss biologisch gezogener Spinat sein. Sehr gute Wirkung zeigt auch ein Tee aus Alfalfa, das ist Lucerna-Klee. Auch die Brennesseln, vor allem die jungen Pflänzchen, bevor sie anfangen zu brennen, können helfen, den Eisenbedarf zu decken. Wenn man die Brennessel immer wieder schneidet, bilden sich junge Triebe, und aus diesen kann man einen Brennessel-Salat zubereiten, oder man dämpft sie mit Spinat zusammen. Die zarten Blättchen kann man auch ganz fein schneiden und sie unter den