

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Ermüdung und Erschöpfung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553511>

### **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:** 15.07.2025

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

sollte man sich dessen immer bewusst sein, dass es vorteilhafter ist, sich an der Sonne zu bewegen, als untätig in ihr zu liegen. Halbschattenbäder sind nicht nur für den Kranken empfehlenswert, sondern auch für den Gesunden besser. Im Tiefland hat die Sonne zur Winterszeit wenig oder keine Kraft, weshalb Winterferien in den Bergen immer mehr bevorzugt werden. Nicht selten sieht man Mädchen und junge Frauen im Badekleid auf Bergeshöhe mitten im sonnenbeschienenen Schnee sonnenbaden. Sie hoffen durch die Einwirkung der Schneereflexe noch brauner zu werden als im Sommer. Welch ein Trost könnte dieses eifrige Bestreben für die farbige Bevölkerung der Erde sein, da diese, um der Verachtung der weissen Rasse eher entgegen zu können, im umgekehrten Sinne ebenso eifrig darauf bedacht ist, möglichst hell zu erscheinen! Die gleichen Vorsichtsmassnahmen gelten für Gesunde und Kranke im Winter wie im Sommer. Wer noch nie Gelegenheit hatte, zu beobachten, wie vorsichtig sich die meisten Wüstenbewohner vor der direkten Sonnenbestrahlung schützen, würde darüber staunen, sie trotz der Hitze in weiten, langen Wollkleidern mit entsprechender Kopfbedeckung anzutreffen. Nachts ist es in Wüstengegenden in der Regel empfindlich kalt, und eine warme Bedeckung ist kein Überfluss; dass der Wüstenbewohner eine solche aber auch am heissen Tag vorzieht, zeigt, wie angenehm sie ihm ist, weil er sie als Schutz empfindet. Wenn es unter ihnen hie und da auch noch solche gibt, die halbnackt oder sogar nackt herumlaufen, dann ist dies für den Farbigen weniger gefährlich als für uns Weisse, denn die dunkle Hautfarbe nimmt nur einen Teil des Strahlenbündels auf.

Wer die Gaben der Natur zu schätzen

weiss, kennt auch den Wert der Sonne als Kraftspenderin. Aber gleichwohl darf keiner von uns die notwendige Vorsicht, die sie uns gebietet, vergessen. Jedes Jahr erinnern viele Schädigungen mit oft tragischem Ausgang an die Notwendigkeit, sich ein klares Verständnis über vorteilhafte Benützung der Sonnenbestrahlung zu beschaffen. Wie bei jeder anderen Therapie muss man sich nach seinem persönlichen Zustand richten und individuell dosieren. Bei Wasseranwendungen entscheidet beispielsweise unsere eigene Veranlagung, ob Kälte oder Wärme angebracht ist. Wir werden uns auch nicht wahllos für eine physikalische Behandlung entschliessen, wenn wir wissen, dass wir durch die Einnahme von Medikamenten den besseren Erfolg erzielen können oder umgekehrt. Eine Sonnenbestrahlung von bloss fünf Minuten kann für uns womöglich eine Hilfe sein, während uns die Dauer von einer Stunde zum Unheil erreichen kann, und zwar besonders dann, wenn wir ohnedies schon krank sind.

Nie sollten wir vergessen, dass wir uns nicht wie die Naturmenschen der Kraft der Sonne wahllos aussetzen dürfen, denn wir sind nicht von Kindheit an gewöhnt, uns unbeschwert im Freien zu bewegen und uns jeder Witterung ohne Schädigung preiszugeben. Statt dessen konnten wir uns seit Generationen in unseren Häusern und Wohnungen durch geheizte Räume und dicke Kleider vor ungünstigen äusseren Einflüssen schützen. Wir sind daher nicht ohne weiteres abgehärtet, sondern eher wie eine Treibhauspflanze aufgezogen worden. Das gereicht uns zum Nachteil, wenn wir das ganze Strahlenbündel der Sonnenenergie ohne schützende Massnahmen auf uns einwirken lassen wollen. Wir werden dies nicht wagen dürfen, ohne dabei mit einer Schädigung rechnen zu müssen.

### **Ermüdung und Erschöpfung**

Es mag vorkommen, dass wir vor lauter Müdigkeit weder essen noch schlafen können. In solchem Zustand sind wir

übermüdet, noch besser gesagt, erschöpft. Was kann man nun noch als Müdigkeit bezeichnen, und wo liegt die Grenze, die

in Erschöpfung übergeht? Normale Tätigkeit ist für Körper und Geist gesund, während Trägheit und Müsiggang schaden können. Eine Maschine, die in angemessenem Rhythmus läuft, hat eine längere Lebensdauer, als wenn sie nur selten benützt wird, denn mechanische Organe können, wenn untätig, verrosten, oxydieren, verharzen, dadurch blokieren, also alles in allem Schaden leiden. Ein Motor läuft beispielsweise am besten mit einer gewissen Tourenzahl, sowie bei gewisser Temperatur. Wenn man ihn jedoch forciert, indem er sich überhitzt, dann schadet man ihm. Aus diesem Grund baut man Temperaturmesser ein. Diese zeigen an, wie die Motoren bedient werden sollen, damit sie eine lange Lebensdauer erreichen können. Auch wir Menschen besitzen ein zuverlässiges Messinstrument, das uns anzeigt, ob unsere Körpermaschine richtig läuft, oder ob wir sie überforcieren. Dieser Motor ist bekanntlich das Herz. Bei Hochtouren sollte nicht der Kollege noch der Fahrer das Tempo bestimmen, sondern unser Herz. Sobald dieses wesentlich schneller schlägt, sollte uns dies als Maßstab dienen, denn alsdann ist das Tempo zu rasch für uns. Kürzere Zeit können wir zwar unserem Herzmotor eine grössere Tourenzahl zumuten, doch wenn dieser Umstand längere Zeit andauern sollte, dann beansprucht dies unsere Reserven. Die Erschöpfung meldet sich, und wir schaden unserer Gesundheit.

Meist sind es junge Leute, und zwar besonders die Sportler, denen es schwer fällt, das gesundheitlich nützliche Mass körperlicher Anstrengung einzuhalten. Nicht immer sind sie einsichtig genug, zu erkennen, wie wichtig ein Vortraining ist, um den Muskeln und inneren Organen die notwendige Elastizität zu verleihen. Gut Bescheid wissen hierüber die Sport-, Frauen- und Spezialärzte; denn diese kommen immer wieder mit den Folgen von Unachtsamkeit in Berührung. Wenn wir uns schon bei der Arbeit nicht bis zur Erschöpfung verausgaben sollten, sollte dies noch viel weniger beim Sport gesche-

hen. Wer selbst da noch übertreibt, wo er sich Erholung beschaffen sollte, beweist einen Mangel an Sachkenntnis, auch kann ihn der Ehrgeiz antreiben und ihn streng genommen zu einer unsportlichen Einstellung verleiten. Allgemeine Regeln, die uns über die Verausgabung unserer Kraft einen genauen Maßstab beschaffen würden, könnten wir allerdings nicht aufstellen. Wir haben uns nach unserer persönlichen Beschaffenheit, nach unseren körperlichen und geistigen Reserven zu richten und müssen vor allem auch unser Alter in Betracht ziehen. Unsere Leistungsfähigkeit, unser Ruhe- und Schlafbedürfnis mögen sehr verschieden sein von dem anderer Leute, weshalb wir genötigt sind, uns darauf einzustellen. Es gibt zwar gewisse Anhaltspunkte, die besonders in bezug auf das Alter allgemein richtunggebend sein können.

#### **Berechnungsmöglichkeiten**

Nehmen wir ein Beispiel an. Ein Zwanzigjähriger verfügt über 100% Kraft. Hier von darf er 80% für Arbeit und Sport verausgeben, ohne an den äusserst notwendigen Reserven Raubbau zu treiben. Er wird daher abends nicht so verbraucht sein, dass er von Erschöpfung sprechen könnte. Bei der erwähnten Berechnung muss man je nach dem Alter die Zahl der Lebensjahre von den 100% Kräften in Abzug bringen, so dass ein Vierzigjähriger noch eine 60 prozentige Verausgabung des gesamten Kräfteverbrauches wagen darf, während sich ein Sechzigjähriger mit 40% zufrieden geben muss. Es ist daher nicht günstig für ihn, wenn ihn die Verhältnisse zwingen, sich so stark zu verausgaben, als wäre er erst zwanzig Jahre alt. Das wird zur Folge haben, dass er abends, statt eine normale Müdigkeit empfinden zu können, völlig erschöpft ist. Er wird schwerlich den Schlaf finden und am Morgen noch ganz unausgeruht sein. Solche Erschöpfungszustände schmälern mit der Zeit die Lebenskraft und verkürzen die Zahl der Lebensjahre, die bei mässigem Kraftverbrauch noch zur Verfügung stehen würden.

Das Altern kann der arbeitende Mensch nicht verhindern, mehr oder weniger auch nicht das Abnehmen seiner Lebenskräfte. Er braucht zwar hierüber nicht allzu betrübt zu sein, denn er hat mit den Jahren Erfahrung, Weisheit und Geschicklichkeit erwerben können. Dies alles wird ihm helfen, die abnehmenden Kräfte zu ersetzen, so dass die eigentliche Leistung eines erfahrenen Mannes den jugendlichen Draufgänger womöglich noch übertreffen kann. Selbst in der Technik sind es nicht nur die vorhandenen Kräfte, sondern deren geschickte Auswertung, die das Erfolgspotential auf die Höhe bringen kann.

### Gespritzte Trauben

Die Traube ist eine wunderbare Frucht, mit deren Hilfe man schon im Altertum Kuren durchführte und viele böse Krankheiten heilte. Es gibt aus glaubwürdigen Quellen Berichte, die heute behaupten, dass in gewissen Fällen dadurch selbst Krebs zum Stillstand, ja sogar zur Heilung gebracht worden sei.

Sicher ist, dass die Weintraube schon in biblischen Zeiten als Nahrungs- und Heilmittel in hohem Ansehen stand. Skulpturen an alten Synagogen, wie auch an heidnischen Tempelbauten zeigen, dass die Weintrauben immer wieder als Symbol für die kostbaren Gaben der Natur Verwendung fanden. Im Nahen Osten kann man dies jetzt noch an Tempelruinen, die einst dem Baal und anderen heidnischen Göttern geweiht waren, feststellen.

Die Trauben gehören zu den wertvollsten Früchten, da sie eine reiche Fülle an leicht assimilierbaren Mineralbestandteilen enthalten, wie auch den vorzüglichen Traubenzucker. Auch der aus ihnen gewonnene Traubensaft weist diese Vorzüge auf. Aus diesem Grund erscheint es vielen Menschen unverständlich, dass sie die Trauben oder deren Saft einfach nicht ohne Störungen im Darm geniessen können, ja dass dadurch sogar Durchfall eintreten kann. Bei mir löst der erwähnte Genuss in der Regel eine zu starke Darm-

Da sich alle Verstösse gegen biologische Gesetzmässigkeiten mit der Zeit rächen, ja sogar bitter rächen können, hüte man sich vor übergrosser Verausgabung der Kräfte, die zu völliger Erschöpfung führen können. Dies kann sich in der Erfüllung unserer beruflichen Pflichten ergeben oder auch durch sportliche Leistungen, die sich nicht nach den vorhandenen Kräften richten. Die Gefahr, sich zu grossen Anstrengungen auszusetzen, liegt bei jungen Leuten zur Zeit wohl eher im Sport als in der Ausübung beruflicher Aufgaben.

tätigkeit oder auch andere Störungen, wie unangenehme Gärungen aus.

#### Vermutliche Ursachen

Diese Beobachtung hat mich veranlasst, der Angelegenheit nachzugehen, und verschiedene Erfahrungen haben meine Vermutungen bestätigt. Meine eigenen Trauben kann ich ohne jegliche Störungen geniessen. Sobald ich aber fremde Früchte esse, mögen diese nun aus italienischen, französischen oder schweizerischen Pflanzungen stammen, immer wieder konnte ich Störungen beobachten. Die Versuche, die ich deshalb immer wieder durchführte, bewiesen mir eindeutig, dass meine eigenen, ungespritzten Trauben keine Störungen verursachen, sondern dass mir der Genuss der fremden Trauben diese regelmässig auslösten, weshalb ich wohl mit Recht schlussfolgerte, dass die Spritzmittel die Störungen hervorrufen. In der Regel kann man bei gekauften Trauben die Spritzflecken, die den Traubenbeeren anhaften, gut wahrnehmen, vor allem, wenn es sich um die blaugrünen Flecken vom Kupfervitriol handelt. Leider lassen sich die Spritzmittel durch Untertauchen in Wasser nicht ohne weiteres entfernen. Wohl wird man sie in nassem Zustande weniger gewahr, sobald die Traubenbeeren aber wieder trocken sind, kann man die Flecken erneut fest-