Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 1

Artikel: Vernünftiger Bewegungssport
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551436

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: 02.07.2025

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

dann höchstens die niederen Hockerli. Die gleiche Vorkehrung dient auch für Tomaten. Sogar Kartoffeln fordern Vorsicht, weshalb man sie in geschützter Lage anpflanzen sollte. Der erste Frost lässt die Stauden schwarz werden, was sich nachteilig auswirkt, hat dies doch einen Stillstand im Wachstum zur Folge. Wenn sich indes die Witterung wieder ausgleicht, können die Stauden nochmals treiben, werden jedoch keine so grossen Knollen mehr entwickeln. Dem Gemüse ergeht es in der Höhe wie den Erdbeeren, da es viel aromatischer wird als im Tiefland. Der Boden ist mineralstoffreicher und der Vitamingehalt ist in der Regel viel höher. Allerdings erfordert die günstige Auswertung dieser Vorteile ein biologisches Vorgehen in der Pflanzweise.
Da in der Bergwelt die Industrie noch nicht auf eine Weise Fuss fassen konnte, dass sich auch dort die Umweltverschmutzung verheerend auszuwirken vermöchte, ist natürlich auch dieser Umstand sehr vorteilhaft. Nur der vermehrte Tourismus, der am laufenden Band die Autogase in die Höhe befördert, wirkt sich da, wo man noch reine Luft erwartet, ebenfalls unvorteilhaft aus. Gleichwohl sollte jemand, der in der Höhe Land besitzt, besonders wenn sich dieses an geschützter Lage befindet, nicht zögern, einen Anbauversuch vorzunehmen, denn biologisch gezogene Beeren und Gemüse wirken sich auch dort vorteilhaft aus. Vielleicht muss ein Mutiger erst seine Erfahrungen sammeln, bis sich der gewünschte Erfolg einstellt, aber gerade das ist interessant und wertvoll und lohnt sich besonders im Hinblick auf die Gesundheit.

Nahrungsmittel als Gefahr

Ist es nicht eigenartig, dass es gesunde Nahrungsmittel gibt, die bei gewissen Krankheiten zur Gefahr werden können? Für den gesunden Menschen sind Gluten zwar wertvoll, während sie bei der Herterschen Krankheit, die man sehr oft bei Kindern findet, gemieden werden sollten. Dies gilt auch bei der multiplen Sklerose. Da alle unsere Getreidearten einen mehr oder weniger hohen Gehalt an Gluten besitzen, ist es angebracht, von diesen möglichst völlig auf Reis umzustellen. Es gibt verschiedene gute Diätvorschriften und Naturmittel, die bei diesen Krankheiten erfolgreich wirken, vor allem aber ist der Naturreisdiät ein solcher Erfolg zuzuschreiben. Zudem erhält durch sie das gesamte Gefässsystem – vor allem die Arterien – einen regenerierenden Einfluss.
Wir müssen daher sehr dankbar sein, dass nicht auch der Naturreis bei den erwähnten Krankheiten ausgeschaltet werden muss. Bei guter, abwechslungsreicher Zubereitung von Naturreis lernt man diesen sehr schätzen und zieht ihn als wertvolle Heilnahrung dem entwerteten weissen Reis vor. «Der kleine Doktor» gibt nähere Auskunft über Art und Zubereitung.

Vernünftiger Bewegungssport

Durch den übertriebenen Leistungssport der Neuzeit wurde in Sportkreisen oft unweise gehandelt, was dem gesundheitlichen Vorteil vernünftiger Bewegungstherapie abhold war, weshalb man vielfach mit Nachteilen zu rechnen hatte. Nun scheint man sich aber doch wieder mehr gesunder und sportlicher Betätigung zuzuwenden, wobei auch den Betagten die notwendige Aufmerksamkeit geschenkt wird. Die schweizerische Gesellschaft für Gerontologie bestätigte dies bei ihrer letzten Herbsttagung in Magglingen.
Wer sich in jungen Jahren sportlich betätigte, sollte im fortgeschrittenen Alter damit nicht völlig aufhören, denn in diesem Zeitpunkt ist irgendeine Art von Bewegungstherapie notwendig, also angebracht. Nicht vergebens vertraten die alten Griechen die Ansicht, dass die Beweglichkeit der Beine eine bessere Hirntätigkeit bewirke. Haben wir uns in jugendlichen

Jahren durch den Sport Trophäen und Medaillen errungen, sollten wir uns im Alter nicht damit begnügen, sie bloss noch anzuschauen und am Stammtisch untätig darüber zu schwärmen. Dadurch können wir unser stetig zunehmendes Gewicht nicht vermindern und unseren Körperumfang nicht in mässigem Rahmen behalten. Genügend Bewegung und Atmung ist hierzu nötig. Wenden wir uns daher befriedigender Gartenarbeit zu, unternehmen wir beschauliche Wanderungen oder treiben wir immer noch vernünftigen Sport? All das sind einfache Verjüngungsmittel, wenn sich die Jahre des Betagten im stetigen Kreislauf mehren. Niemand kann das Altwerden verhindern, aber er kann dazu beitragen, gleichwohl jung und beweglich zu bleiben. Dies gelingt ihm nicht nur durch freudiges Denken, sondern auch durch vernünftige, gesunde Ernährung und zusätzlich durch genügend Bewegung und Atmung.

Bessere Problemlösung

Mich selbst haben Sorgen und Enttäuschungen schon oft in tiefe Niedergeschlagenheit versetzt. Wenn ich mich dann aber zu einer Wanderung im Gebirge aufraffte, verschaffte mir das gleichmässig gemütliche Bergsteigen mit seinem stetigen Tiefatmen die Möglichkeit, den belastenden Druck wieder loszuwerden. Sobald ich über meine Stimmung Herr werden konnte, verblassten auch die ärgerlichen Sorgen, und ich fand Mittel und Wege zu einer vernünftigen Lösung der Probleme.

Es gibt berühmte Herzspezialisten, die bestätigen, dass sich vernünftige Bewegungstherapie als guter Schutz gegen degenerative Herzerkrankungen auszuwirken vermag. Dies erinnert mich unwillkürlich an Dr. Malten, der sogar Angina pectoris durch vernünftige Ernährung und entsprechende Bewegungstherapie erfolgreich behandelte. Viele wurden dadurch von ihrem Leiden befreit, selbst solche, die nach Beurteilung der klassischen Medizin als hoffnungsloser Fall galten. Es wäre allerdings ein Fehler, würde man irgendeine Bewegungstherapie forcieren. Besonders Betagte sollten sich gesundheitlich gut kennen und beobachten, um sich entsprechend schonend einzustellen, denn die Bewegungsmöglichkeit muss stets in Betracht gezogen werden. Wenn wir uns unserer Kraft gemäss einstellen, wird uns die ihr angepasste Bewegung erfrischen, und die notwendige Aufnahme von Sauerstoff behebt gleichzeitig bedrängende Zustände, weshalb im Alter alles in angemessenem, ruhigem Tempo geschehen sollte. Es lässt sich allerdings gerade zu dieser Zeit bei verschiedenen Wandergruppen feststellen, dass bei Betagten oft das Bedürfnis vorherrscht, zu zeigen, was man trotz dem Alter noch zu leisten befähigt ist. Auf Wanderungen, die eigentlich den gelassenen Bergschritt vorschreiben, stürmen sie oft so sehr voran, dass eine ungemütliche Hast entsteht, so dass sich die jüngeren Teilnehmer beklagen müssen, nicht Schritt halten zu können. Jedes Uebermass, wo immer es sich den Vorrang zu erringen sucht, schmälert erbaulichen Erfolg, weshalb alles im Rahmen der Vernunft geschehen sollte. Bedenkt man, dass manche von Wandertagen eine berufliche Entspannung anstreben, dann wirkt sich das stürmische Vorandrängen jener, die bereits im Altersabend angelangt sind, nicht sonderlich erholsam für die anderen aus. Das Bestreben, jünger zu erscheinen als man in Wirklichkeit ist, könnte wohl den Lebensfaden auf diese Weise eher verkürzen, als ihn zu verlängern helfen. Darum ist im Alter bei genügender Bewegung dennoch schonende Anpassung bestimmt weiser und ratsamer.

Elterliche Beziehungen zum Neugeborenen und zum Kleinkind

Wenn die Mutter zur Zeit der Schwangerschaft die ersten Bewegungen des werdenden Kindes in sich verspürt, dann steigert sich je nach der Tiefe ihrer Wertschätzung ihre innige, wenn auch stillschweigende Beziehung zu ihm, denn es