Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 3

Artikel: Ein Fingerzeig für Männer über vierzig
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969470

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: 12.07.2025

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

wird uns allerdings nicht von heute auf morgen gelingen. Es bedeutet womöglich sogar eine gewisse Kunst für uns, die wir uns aber allmählich durch die richtige Schulung aneignen können. Manchem ergeht es dabei allerdings, wie dem Anfänger im Skisport. Welch ein Gefühl des Unvermögens erwacht in diesem, wenn er seine armseligen Bemühungen mit dem Können jener vergleicht, die beschwingt an ihm vorübergleiten, während er mit aller Begeisterung nur immer wieder auf dem Boden landet! Welch eine Ausdauer muß er aufbringen, um nicht nachzulassen, denn was nützt ihm das viele Aufstehen und Niederfallen! Wenn aber der Skifahrer durch System und richtige Schulung schließlich sein Ziel erreichen kann, wird auch im geistigen Kampf der Erfolg nicht ausbleiben. Wir müssen uns nur richtig einstellen und unermüdlich üben. Das steht also an erster Stelle, wenn wir uns nicht langsam zugrunde richten wollen.

Erfolgreiche Naturmittel

Haben wir das einmal begriffen, dann werden auch die vorhandenen guten Naturmittel unsern Nerven bestimmt noch weit erfolgreicher nachzuhelfen vermögen. Altbewährt ist dabei der Saft des blühenden Hafers, nämlich Avena sativa. Ferner hat die koreanische Wunderpflanze Ginseng eine vorzüglich beruhigende und zugleich stärkende Wirkung. Kombinieren wir beide Mittel im richtigen Verhältnis miteinander, dann erhalten wir dadurch in Ginsavena eine noch vermehrt günstig wirkende Hilfe. Die Nerven benötigen auch noch die feinen Nährstoffe, wie sie uns die Phosphate vermitteln, so das homöopathische Acidum phosphoricum D 4 oder D 6 oder ein vegetabilisch gebundener Phosphor, vielleicht in Verbindung mit Lecithin, nebst andern verschiedenen Vitalstoffen, die als Nährstoffe für die Nerven unentbehrlich sind. In Neuroforce finden wir eines jener Mittel, die von den wertvollsten Komponenten enthalten, die man für die Nerven überhaupt verwenden kann.

Weitere natürliche Hilfsmittel

Haben wir all die erwähnten Ratschläge befolgt, dann kann uns immer noch eine überaus wichtige, unentbehrliche Hilfe fehlen, um unsere Nerven von Grund auf zu stärken und zu unterstützen, und das ist der Schlaf. Vor allem der Vormitternachtsschlaf, denn dieser holt viel auf. Was wir in übermüdetem Zustand nur mühsam und mangelhaft bewältigen können, das wird uns nach genügend erquickendem Schlaf ohne unnötigen Kraftverbrauch spielend gelingen.

Aber selbst mit der Beschaffung von genügend Schlaf haben wir noch nicht alle Heilmittel der Natur völlig erschöpft. Es kann uns nämlich auch an Sauerstoff fehlen, weil wir uns zu wenig im Freien aufhalten, um uns in frischer Luft tüchtig zu bewegen und infolgedessen gründlich und tief zu atmen. Die beste Luft, die genügend Sauerstoff und viel natürlich ätherische Stoffe enthält, ist die Waldluft. Aus diesem Grunde sollten wir Wanderungen, die uns durch unsere Wälder führen, als Heilmittel viel mehr wertschätzen.

Berücksichtigen wir also in Zukunft alle erwähnten natürlichen Hilfeleistungen, dann werden wir auch gewahr werden, wie sich unsere Nerven langsam aber sicher wieder stärken und kräftigen, wodurch sie ihren vielseitigen Dienst erneut besser versehen können.

Ein Fingerzeig für Männer über Vierzig

Im Sprechzimmer eines Chiropraktors können wir öfters Männer im mittleren Alter antreffen, die über hexenschußartige Schmerzen klagen. Auch Nervenentzündungen, die durch Wirbelverschiebungen entstanden sind, stellen sich in diesem Alter nicht selten als Ursache einer großen Unvorsichtigkeit ein. Früher war man doch in jungen Jahren, als Jüngling, ja selbst noch als jüngerer Mann, im Turnverein, im Ski- vielleicht auch im Fußballklub oder sonst einer Sportvereinigung eifrig tätig. Ein aktiver Sportler ist in der Muskulatur bekanntlich gut in Form. Wenn dann aber der geschäftliche Erfolg einsetzt, hindert auch die damit verbundene Ueberbeanspruchung den

tüchtigen Familienvater meistens daran, sich fernerhin noch sportlich einzusetzen wie zuvor. Mangels sportlichen Trainings wird nun aber die Gestalt etwas rundlicher und der Körper dadurch allmählich ungelenkiger. Es würde nun allerdings niederdrükkend wirken, müßte man sich diese Feststellung ehrlich zugeben, und so geht man denn unbedacht darüber hinweg, wenn es wieder einmal gilt, zu zeigen, daß man früher ein tüchtiger Sportler war. Wohl mit dem früheren Schwung, aber nicht mit demselben Können entledigt man sich der vorliegenden Momentanleistung, ohne sich lange und reiflich zu überlegen, daß es sich dabei um eine allzu große körperliche Beanspruchung handelt. Obwohl die Anstrengung gelingt, geht die Sache dennoch schief und zwar gesundheitlich, denn man darf sich unter keinen Umständen starke Muskelleistungen zumuten, wenn man jahrelang das körperliche Training vernachlässigt hat. Die Gefahr, sich dadurch einen Schaden zuzufügen, ist vor allem an kalten Tager noch größer. Es können dadurch nämlich Muskelrisse entstehen, die zwar sehr schmerzhaft, aber dennoch ohne größere Nachwehen verlaufen. Schwieriger sind die Wirbelverschiebungen, die sehr unangenehme Folgen haben können, wenn sie nicht sofort fachmännisch behoben werden. Auch Veränderungen an den Bandscheiben, die durch Vernachlässigung solcher Fälle entstehen können, sind oft starke Behinderungen bei der Arbeit und gleichzeitig noch sehr schmerzhaft. Zudem können dadurch Gelosen entstehen, die ebenfalls starke Schmerzen auszulösen vermögen. Neben Gelosenmassage und chiropraktischen Anwendungen hilft das Einreiben von Wallwurztinktur, also auch Symphosan, in solchen Fällen ausgezeichnet.

Am besten ist es, wenn Männer gesetzten Alters den Sport und die körperliche Betätigung gerade dann fortsetzen, wenn sie glauben, vor lauter Arbeit dafür keine Zeit erübrigen zu können. Gerade in diesen Jahren ist es am nötigsten sich sportliche Bewegung zu beschaffen, um körperlich auf der Höhe bleiben zu können. Dies wird auch die Managerkrankheit mit ihren unliebsamen Erscheinungen verhindern können.

Weitere Schwierigkeiten

Aber selbst ein gut trainierter Körper kann in gewissem Alter versagen, wenn er nur abwechslungsweise, also nicht regelmäßig, schwere, ungewohnte Arbeit verrichten muß. Trotz täglichem Turnen und erfreulicher Elastizität, ja selbst trotz beruflich strenger Inanspruchnahme des Körpers kann eine gelegentlich noch stärkere, also nicht alltägliche Anstrengung ein Zuviel bedeuten. Nicht nur die starke Muskulatur ist für unsern körperlichen Zustand maßgebend, sondern auch unsere Wirbelsäule, die dabei eine nicht zu unterschätzende Rolle spielt. Im Lauf der Jahre kann sie des öftern unter Druck gesetzt und oft unmerklich geschädigt werden. Körperliches Training mag darüber längere Zeit hinweghelfen. Eine augenblickliche Gewaltanstrengung kann die Schädigung aber plötzlich empfindlich bewußt werden lassen.

So erging es einem unserer Bekannten, der als Landwirt gewohnt war, alljährlich seinem Nachbarn beim Dreschen behilflich zu sein, wobei er 150 Weizensäcke von 100—120 kg wegtrug. Mit seinen 53 Jahren fühlte er sich noch immer kerngesund und konnte es deshalb betreffs Arbeitsfreude und körperlicher Leistungsfähigkeit mit jedem 20 Jährigen aufnehmen. Welche Enttäuschung aber, als ihm die Anstrengung nun in diesem Jahrgang erst Kreuzschmerzen, dann einen Hexenschuß einbrachte. Die Röntgenaufnahme ließ deutlich erkennen, daß die Wirbelsäule keineswegs mehr in Ordnung war. Masseur und Chiropraktor waren der Ansicht, daß die Ursache dieser Unstimmigkeit auf frühere Unfälle zurückzuführen sei. Diese mochte sich der Patient vor mehr als 20 Jahren beim Schwingen zugezogen haben. Also so lange ließ sich der Schaden durch entsprechende Körperpflege, durch Turnen, Schwimmen und Arbeit im Freien, und zwar während der Sommerszeit mit nacktem Oberkörper, überbrücken. Nun aber, nachdem die Lebensjahre die Zahl 50 überschritten haben, reichen auch Elastizität und Jugendwille nicht mehr aus, derartige Gewaltanstrengungen spielend ohne Nachwirkung zu bewältigen. Der Schaden kommt zum Vorschein und ver-

langt, selbst von einem geübten Landwirt, daß er in Zukunft entsprechende Rücksichtnahme walten läßt. Sportliche Betätigung, die die Wirbelsäule nicht unnötig belastet, ist fernerhin gut. Vor allem wirkt sich Schwimmen heilsam aus. Aber zu große Beanspruchung durch Lastentragen sollte gemieden werden, damit sich der Zustand nicht weiter verschlimmert, wodurch jegliches schwere Tragen in Zukunft gänzlich verunmöglicht werden könnte, was für einen Landwirt allerdings sehr bedenklich wäre. Darum ist die notwendige Schonung angebracht. Der Kummer, daß man bereits schon über 50 Jahre alt ist, lastet nur dann folgenschwer auf dem Gemüt, wenn man in Kraft und Fähigkeit noch 20jährig sein möchte. Der Vorteil der Jungen ist ihre ungebeugte Kraft. Der Vorteil vorgerückten Alters aber die abgeklärte Reife und Erfahrung. Diese lassen den entstandenen Mangel überbrücken, sodaß nicht weiterer Schaden daraus entstehen kann. Wer mit zunehmendem Alter seinem körperlichen Zustand die richtige Aufmerksamkeit zollt, kann bei naturgemäßer Lebensweise gleichwohl noch vieles leisten.

Die Angst

Ihre Wirksamkeit

Kennst du sie, die Angst, die dir als schrecklich beklemmende Macht die Besinnung zu sachlicher Ueberlegung und bedachtem Handeln raubt?

Schon vor Jahrhunderten nahm sie den Fuhrleuten das Leitseil aus der Hand. Heute erfaßt sie den Automobilisten, daß er das Steuer aus den Händen gleiten läßt und schon knallt es rechts oder links der Straße. Auch die Steuerseile des Lebens fallen uns leicht aus den Händen, wenn wir der Angst in uns Raum gewähren. Menschen und Tiere scheinen alle angeborenen Fähigkeiten zu verlieren, sobald Angst und Schrecken wie eine lähmende Gewalt über sie herfällt. Angst vor dem Ungewissen, Angst vor einer Bloßstellung, vor dem eigenen Versagen, Angst vor dem Verlust großer Werte, vor dem Verlieren von Freunden und Angehörigen oder dem eigenen Leben, all dies trägt dazu bei, uns aus dem geistigen Gleichgewicht zu werfen.

Die Schalthebel vieler Körperfunktionen werden gehemmt und oft sogar außer Funktion gesetzt, wenn die Angst ihre negative Tätigkeit auf uns ausüben kann. Der Schlaf wird unruhig und gestört, das Unterbewußtsein arbeitet in erregten und schrecklichen Träumen. Angst, Furcht und Schrecken hemmen die Funktion der Leber, vermehren die Gifte im Blut und verunmöglichen bei längerer Einwirkung auf den Körper wichtige Heilvorgänge. Ja, nicht nur das, denn infolge langandauernder Angst kann auch der Körper erkranken und langsam zugrunde gehen. Im umgekehrten Sinne wirkt die Freude. Darum ist der Kampf gegen die Angst, ein Kampf gegen die Krankheit.

Bekanntlich ist die Angst auch eine erfolgreiche Waffe im kalten Krieg und nicht vergeblich schilderte der größte aller Propheten ihre Wirksamkeit, die unsere angstbeladene Zeit deutlich kennzeichnet, mit den trefflichen Worten: «Auf der Erde Bedrängnis der Nationen in Ratlosigkeit bei brausendem Meer und Wasserwogen, indem die Menschen verschmachten vor Furcht und Erwartung der Dinge, die über den Erdkreis kommen.» Mag man sich vielerorts über diese Angst auch hinwegtäuschen, dennoch ist sie da und wirkt sich, vielleicht auch nur im Stillen, lästig und beunruhigend aus, was angesichts der allgemeinen Nervosität unserer Tage gewiß nicht in Abrede gestellt werden kann.

Bekämpfung der Angst

Wie aber können wir im Kampf gegen die Angst erfolgreich sein? Ist es nicht so, daß sogar die freudigste Erwartung, die durch die Angst erdroßelt wird, in unangenehme Abwehr übergehen kann? Die Angst kann grollende Gefühle erwecken, die mit ihrer Steigerung in Bitterkeit, ja sogar in Verzweiflung ausarten können. Wenn die Angst erst einmal unser Herz erobert hat, sodaß dieses von ihr völlig be-