

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 19 (1962)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Natürliche und krankhafte Müdigkeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554285>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

denwickel oder durch Essigsocken das Blut vom Kopf herunterziehen, werden wir dadurch doch niemals die Wirksamkeit des Fiebers schwächen. Wir kennen seine kraftvolle Mithilfe im Kampf gegen den tobenden Feind, der dem Körper des Kranken zusetzt, weshalb wir auch durch die notwendigen Schwitzkuren die Wirksamkeit des Fiebers zu unterstützen wissen.

Niemals werden wir den Fehler begehen und einem Fieberkranken Nahrung aufnötigen. Wir werden dafür besorgt sein, dass nebst der Haut auch Darm, Leber und Niere gut arbeiten, werden für den Durst verdünntes Molkosan darreichen und ein kleines Hungergefühl erst nur mit Karottensaft sättigen. Auch ein wenig Randensaft mag günstig sein, da dieser

vor allem vorteilhaft auf das Blut einwirkt. Bei mangelhafter Darmtätigkeit hilft Kohl- oder Kabissaft, den wir geschmacklich mit etwas Karottensaft angenehm verbessern können. Wenn die Leber gut in Ordnung ist, können wir auch Fruchtsaft verabreichen, vor allem Heidelbeersaft und sparsam auch Trauben- und Orangensaft, wobei aber darauf geachtet werden muss, dass alle Säfte streng naturrein sind. Bei nachfolgender Besserung greifen wir zur Rohkost und zur Naturreisdiät. Auf diese Weise leisten wir auch in kranken Tagen unserer Widerstandskraft beste Dienste, indem wir sie in keiner Weise schwächen, sondern in ihrem hilfreichen Kampf unterstützen.

### Natürliche und krankhafte Müdigkeit

Wenn wir uns an einem drückend schwülen Sommertag mit andern Fahrgästen in einem Eisenbahnwagen befinden, mögen wir bei guter Beobachtung über die eigenartige Wirksamkeit und das grosse Geheimnis der Müdigkeit erstaunt sein. Dass Kinder selig zu schlafen beginnen, wenn die Mittagszeit zur gewohnten Ruhe mahnt, ist begreiflich, denn wie sollte einem Kinde die Kraft schon für den ganzen Tag ausreichen? Sehen wir aber grosse, starke Männer wie gefällte Bäume in allen möglichen und unmöglichen Stellungen machtlos dem Schlaf ergeben, dann wundern wir uns darüber, dass auch wir Erwachsenen verhältnismässig rasch verbraucht sind, so dass uns die Müdigkeit unwiderstehlich übermannt und wir sie ohne erfrischenden Schlaf nicht mehr abzuschütteln vermögen. Während des Tages mag ein kurzes Schläfchen genügen, nicht so aber nach vollbrachtem Tagewerk. Verbraucht sind abends die Kräfte des Landmanns, der sich seit früher Morgenstunde im Freien abgemüht hat; auch der Handwerker verlässt ermüdet seine Werkstatt, und nicht minder atmet der Geschäftsmann auf, wenn er seinen Be-

trieb für einige Zeit vergessen darf. Diese Müdigkeit, die durch den täglichen Verbrauch der Kräfte in Erscheinung tritt, ist vollständig natürlich, und wir sollten ihr die gebührliche Achtung schenken, indem wir sie nicht übergross werden lassen, sondern ihr durch einen frühzeitigen Vormitternachtsschlaf zum vollen Rechte verhelfen. Statt für die Nacht ein zweites Leben mit neuem Kräfteverbrauch zu planen, sollten wir uns von der Arbeit ruhig nach Hause begeben, wo wir uns nach einem leichten Nachtessen noch kurze Zeit eines friedlichen Familienlebens erfreuen; vielleicht könnten wir auch, wenn wir es für nötig erachten, einen kleinen, entspannenden Rundgang durch den Garten oder einen angenehmen Lauf in frischer Luft unternehmen, um daraufhin dem erholenden Schlaf in die Arme zu sinken. Es ist nicht immer gut, wenn wir die bleierne Müdigkeit gleich ins Bett tragen, um sie auszuschlafen. Oft lastet sie viel zu schwer auf uns, so dass wir ihretwegen den Schlaf nicht einmal finden können. Sobald wir aber etwas entspannter sind, werden wir auch wieder rascher einschlafen. Wie eigenartig, dass

uns der Schlaf bis zum Morgen derart zu erfrischen vermag, dass wir neugestärkt und frohgemut unser Tagewerk aufnehmen können, obwohl es uns in unserer Müdigkeit abends zuvor ganz unmöglich erschien, dieses überhaupt jemals noch bewältigen zu können. Wodurch kann dieser Wechsel in Erscheinung treten? Dies geschieht ganz einfach, denn während dem Schlaf können sich die Nerven wieder erholen, so dass die Nervenzellen am Morgen wieder straff gespannt sind. Auch das Blut verrichtet in der Stille der Nacht unbemerkt seine Arbeit, indem es die Stoffwechselschlacken, die sich während des Tages gebildet haben, in die Nieren abschiebt. Die angesammelte Kohlensäure aber ist ausgeatmet worden, hat also den Körper verlassen, weshalb es kein Wunder ist, wenn sich dieser wieder frisch fühlt und die vorliegende Arbeit mit erneuter Lust anzugreifen vermag.

#### **Auftretende Müdigkeit infolge Ernährungsfehler**

Während wir die natürliche Müdigkeit am Morgen wieder losgeworden sind, kann es auch Zeiten geben, in denen wir uns während der Nacht keineswegs erholen. Es kann im Gegenteil vorkommen, dass wir beim Erwachen die Müdigkeit noch stärker empfinden als nachts zuvor beim Zubettegehen. Wir wollen nicht begreifen, dass es schon Morgen sein soll und schlaftrunken drehen wir uns auf die andere Seite, um weiter zu schlafen. Den Wecker hören wir kaum und sind froh, wenn er wieder schweigt, damit wir weiter ruhen und träumen können. Zwingt man uns zum Aufstehen, dann müssen wir die Energie zusammen nehmen, um zu begreifen, dass der Tag wirklich begonnen hat und von uns die gerechte Anteilnahme fordert. Wenn uns eine solch unüberwindliche Müdigkeit gefangen hält, dann ist es an der Zeit, darüber nachzudenken, welcher Ursache sie entspringen mag. In solchem Falle ist der Stoffwechsel in der Regel mangelhaft, und zwar meistens infolge einer unzweckmässigen Er-

nährung. Wenn der Körper nicht fähig ist, die Nacht hindurch die Stoffwechselschlacken und Säuren loszuwerden, dann fehlen ihm die notwendigen Basen oder Mineralbestandteile, mit denen er die Säuren binden und als Salze durch den Urin herausschaffen kann. Weist unsere Ernährung zu wenig Basen auf, dann kann auch der Körper die so notwendige Entsäuerung des Blutes nicht durchführen. Wir müssen also die säurebildenden Nahrungsmittel bedeutend vermindern, und zwar zugunsten der basenreichen, deren Menge unbedingt überwiegen muss, denn nur durch den Überschuss an Basen kann der Übermüdung entgegengewirkt werden. Wir werden also in Zukunft weniger Fleisch, Eier, Käse, Erbsen, Bohnen, Linsen, Teigwaren und andere Stärkeprodukte einnehmen und dafür mehr Gemüse und Früchte geniessen.

#### **Zirkulations- und Kreislaufstörungen**

Unsere Müdigkeit kann jedoch auch noch eine andere Ursache aufweisen, denn sie kann von Zirkulations- und Kreislaufstörungen herkommen. Diesen können wir durch Bürstenabreibungen, Waschungen, Dusche- oder Saunabäder und durch Ölen des Körpers entgegenwirken. Sehr günstig und ebenso notwendig ist auch die richtige Atmung. In der Regel atmet man bei sitzender Beschäftigung zu wenig. Auch Geistesarbeiter vergessen oft, wie wichtig gutes Atmen ist, weil ihr ganzes Interesse auf ihr anregendes Wirkungsfeld gerichtet ist. Selbst Hausfrauen vergessen meist, dass sie sich nicht nur im Hause herumbewegen sollten, sondern dass zu ihrer körperlichen Tätigkeit auch noch frische Luft und Tiefatmung im Freien gehört. Täglich sollten alle, die zu sehr angespannt sind, einmal einen entspannenden, abendlichen Spaziergang unternehmen oder diesen auf den Morgen verlegen, denn ein solcher Lauf verschafft die Möglichkeit, gleichzeitig eine gute Ausatmungsgymnastik zu betreiben. Manchmal liegt im Beachten richtiger Atmung das ganze Geheimnis, das zur Wiedererlangung der Lebensfrische führt. Sicher hat eine Bäuerin ge-

nügend Bewegung im Freien, in ihrem Eifer kann jedoch auch sie richtige Atemgymnastik vernachlässigen. Wenn wir nun einer solchen Frau erklären, sie möchte sich diese durch einen Spaziergang bewusst verschaffen, dann können wir sicher sein, dass sie uns ebenso prompt erwidert, dass eine spazierende Bauersfrau bestimmt in ihrer Nachbarschaft verlacht würde. Das mag sein, aber sie kann das geschickt umgehen, indem sie in der Morgenfrühe mit einem Korb am Arm auf die Suche nach Kräutern, Pilzen oder Wildsalaten geht. Neugierigen Nachbarn kann sie dann erklären, warum sie sich durch den Wald, auf diese oder jene Wiese bemüht, denn der Inhalt ihres Korbes bestätigt ihre Erzählung, dass sie aber nebenbei eine tüchtige Ausatmungsgymnastik betrieben hat, wird niemand merken, wenn sie es nicht selbst zur Sprache bringt. So kann also auch die Landfrau ihren getarnten Spaziergang ausführen, während es für Städterinnen oft weit schwieriger sein mag, ein Flecklein grüne Erde mit frischer Luft zu erreichen, aber auch sie werden sich auf erfinderische Weise dazu bemühen müssen, der erwähnten, einfachen Verjüngungskur etwas Beachtung zu schenken.

Zu konzentriertes Arbeiten bedingt, wie bereits angetönt, oft mangelhaftes Atmen und dies vermag eine Stauung der Kohlensäure zu verursachen, wodurch sich ein rasches Ermüden einstellen kann. Nicht immer hilft ein Ausruhen, indem man sich einfach niederlegt, um die Müdigkeit wieder loszuwerden. Sehr oft ist es weit besser, wenn wir laufen, atmen, und uns im Freien und in der frischen Luft richtig bewegen. Solche Spaziergänge in der Morgenfrühe oder abends vor dem Eindunkeln wirken, wenn wir dabei bewusst eine gute Ausatmungsgymnastik betreiben, besser als teure Nervenmittel. Sie können zudem unsern Gemütszustand günstig beeinflussen, denn wer ist unempfänglich gegenüber dem Genuss von Naturschönheiten? Nur manchmal braucht es etwas Mühe, sich aufzuraffen, damit man vor der Anstren-

gung, die ein täglicher Lauf für uns bedeuten mag, nicht zurückschreckt. Selbst im Winter sollten wir nicht nachlässig werden, denn gerade in frischer Winterluft, in Eis und Schnee erwärmen wir am besten, wenn wir uns tüchtig Bewegung verschaffen. Wir sollten dabei nur stets darauf achten, durch die Nase und nicht durch den Mund zu atmen.

### **Mangelhafte Nierentätigkeit und Unterfunktion der Drüsen**

Wenn unsere Nieren in ihrer Leistungsfähigkeit versagen, dann kann sich diese Störung in einer bleiernen Müdigkeit äussern, die tagsüber nicht von uns weichen will. Sie kann eine bedrückende Arbeitsunlust zur Folge haben, so dass wir uns zu allem zwingen und schleppen müssen und trotz grösstem Kraftaufwand erreichen wir doch nicht, was wir sollten. Oft spüren wir im Rücken zeitweise ein Spannen und Ziehen, verbunden mit einem unangenehmen Empfinden körperlicher Niederlage. Eine langandauernde Unterfunktion der Niere meldet sich in der Regel mit einer solchen Ermüdungserscheinung an. Es ist daher angebracht, der Niere und ihrer Pflege vermehrte Aufmerksamkeit zu schenken. Dies wird am besten möglich sein, wenn wir durch eine fachmännische, chemische und mikroskopische Urinuntersuchung erst einmal feststellen lassen, was unserer Niere überhaupt fehlt, um ihr dann durch gute Naturmittel, durch physikalische Anwendungen, durch die richtige Diät und genügend Wärme die notwendige Unterstützung zukommen zu lassen. Sobald unsere Niere wieder richtig arbeitet, wird auch die belastende Müdigkeit verschwunden sein.

Auch eine Unterfunktion der Drüsen mit innerer Sekretion, vor allem der Keimdrüsen, meldet sich mit einer Müdigkeit und Unlust zu jeglicher Tätigkeit. Es ist daher stets gut, die Krankheitssymptome genau zu beachten, um zur richtigen Abhilfe greifen zu können. Auch vermehrte Radioaktivität kann sogar bei jungen Leuten starke Ermüdungserscheinungen

hervorrufen, und es ist gut, wenn wir auch diese Möglichkeit nicht übersehen, sondern sie bei unsern Überlegungen in Betracht ziehen. Wenn wir unsern Kör-

per richtig verstehen lernen, wird uns dies sehr dienlich sein, denn was er uns zu melden hat, sollten wir auch im richtigen Sinne berücksichtigen.

## Vernünftige Pflege der Haut

Obwohl heute allgemein der Hautpflege mehr Verständnis und Beachtung entgegengebracht wird, gilt sie doch vielerorts immer noch als Luxus, während sie umgekehrt auch wiederum völlig verkehrt und übertrieben gehandhabt wird. — Je gesünder der Mensch und je natürlicher die Verhältnisse, in denen er lebt, umso mehr erübrigt sich eine besondere Hautpflege für ihn. Wenn wir ein frisches, rotbackiges Gesicht schminken, fehlt es uns gewiss an natürlichem Schönheits-sinn! Dass Menschen mit bleichen, fahlen Gesichtern den Wunsch haben, sie durch Auftragen von Farbe und Schminke etwas zu beleben, ist eher verständlich, aber der Verbesserung des Zustandes und der Verschönerung der Haut ist dadurch keineswegs gedient, im Gegenteil, Schminke schadet der Haut, denn sie verstopft die Poren. Das beste Schönheitsmittel für unsere Haut, überhaupt für unser Aussehen ist die Pflege unserer Gesundheit. Eine natürliche Lebensweise mit unverfälschter Naturnahrung, der richtige Rhythmus von Ruhe und Bewegung, genügend Atmung in frischer Luft und innere Gelassenheit infolge geistigen Gleichgewichts tragen viel zur Erlangung einer guten Gesundheit bei.

Wenn wir nun Zeit und Freude daran haben, auch der Pflege der Haut täglich noch ein wenig Aufmerksamkeit zu schenken, dann mag dies unser Wohlbe-finden bestimmt angenehm zu steigern. In dem Falle werden wir morgens nach dem Erwachen nicht sogleich in unsere Kleider schlüpfen, sondern uns erst unter die Dusche begeben, um durch den rieselnden Wasserstrahl die Blutzirkulation angenehm zu beleben und die Haut nicht nur zu reinigen, sondern sie auch zu erfrischen. Während dem Duschen

können wir auch noch eine tüchtige Bürstenmassage durchführen, wenn wir nicht vorziehen, eine Trockenbürstenmassage vor oder nach dem Baden vorzunehmen. Wenn wir nicht jeden Tag zum Duschen Zeit finden, wird uns diese Bürstenmas-sage zur bessern Durchblutung der Haut gute Dienste leisten. Durch diese Mas-sage und vor allem auch durch die Was-seranwendung öffnen sich unsere Poren wunderbar, und es ist vorteilhaft, wenn wir nun in unserer Pflege der Haut einen weiteren günstigen Schritt beachten, indem wir unseren Körper gut einölen. Vielen mag das zwar überflüssig erscheinen, aber ein gutes Salböl ist nicht nur eine wunderbare Nahrung für die Haut, sondern auch für die Nerven.

### Die günstige Wirksamkeit guter Salböle

Kein Wunder daher, dass es bereits schon im Altertum üblich war, Salböle mit wohlriechenden Blütenölen herzu-stellen und zu verwenden. Heute wird leider meist alles auf dem billigsten Weg künstlich hergestellt, mit raffinierten Ölen und dem aufreizenden Geruch künstlicher Essenzen. Die frühere Her-stellung von Salbölen aus reinen Pflan-zenölen, die teils durch Auspressen, teils durch Destillation gewonnen wurden, musste neuzeitlichen Berechnungen wei-chen. Es ist daher nicht selbstverständ-lich beim Einkauf von Hautpflegeölen ohne weiteres das gewünschte pflanz-liche Präparat zu erhalten. Wer aber die Bedeutung einer naturgemässen Haut-pflege richtig einschätzt, wird die in frü-hern Zeiten üblichen Herstellungsarten auch heute noch gewissenhaft berück-sichtigen. Nur ein richtig zusammenge-stelltes, rein pflanzliches Salböl fördert