

# Der plötzliche Tod des Erfolgsmenschen

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **22 (1965)**

Heft 7

PDF erstellt am: **31.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969151>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

der Heilpraktiker sehr gehoben. Dadurch ist heute zwischen den Vertretern der Schulmedizin und jenen der Naturheil-methode bereits eine gewisse erträgliche, wenn nicht sogar freundschaftliche Zusammenarbeit zu verzeichnen. Auch in

der Schweiz wäre dies möglich. Sicher würde es die Mehrheit des Schweizer-Volkes begrüßen, wenn fähigen, talentierten Menschen dadurch die Möglichkeit geboten würde, an der Volksgesundheit einen redlichen Anteil zu leisten.

## Der plötzliche Tod des Erfolgsmenschen

«Gestern war doch der Heini noch am Stammtisch und heute erfahren wir, er sei gestorben. Unglaublich, ein Mann, der nie krank war, der überhaupt noch voller Energie war!» Oft hört man die Kollegen eines plötzlich Verstorbenen im «Bären», «Hirschen» oder in der Wirtschaft «zum letzten Batzen» so reden. Unruhe beschleicht eines manchen Herz, weil er sich angstvoll fragen muss, ob vielleicht er der nächste sei, der nun an die Reihe komme? Instinktiv spürt er, dass dies und jenes bei ihm hapert. Alterserscheinungen mögen es sein, die Managerkrankheit nagt vielleicht bereits an ihm oder irgendeine andere Todesursache mit irgendeinem Namen kann sich womöglich schon am nächsten Tage geltend machen. Unwillkürlich erinnert man sich da an Sebastian Kneipps derbe Worte, die urchig schildern, was im Herzen des Alltagsmenschen vor sich gehen mag. Sie lauten: «Fresse und saufe wolle sie alle, aber sterbe will keiner.» So ganz unrecht war das Urteil dieses erfahrenen Mannes, der als Wasserapostel mit manchen Mängeln und Schwächen seiner Mitmenschen in Berührung kam, nicht.

### Warnungszeichen des Alters

Manchen mag das soeben Gelesene auf-rütteln und im Stillen wird er sich fragen, welche Abhilfe wohl geboten sei, um einem frühzeitigen Tod entgehen zu können? Wohl wäre die Lösung einfach, wenn sich nur der Lebensrhythmus mit all den vielen lieb gewordenen Gewohnheiten ebenso einfach ändern liesse! Mancher überlegt sich hin und her, wägt diese und jene Möglichkeiten ab und findet schliesslich, es sei vielleicht doch einfacher, es beim Alten bewenden und dar-

auf ankommen zu lassen, wie es eben kommen mag. Unwillkürlich erinnert er sich dabei an seinen eigenen Vater, den er in den Siebzigerjahren auf die verschiedenen Symptome, die sich als Warnzeichen gemeldet hatten, aufmerksam gemacht hatte. Hatte er ihm da nicht erwidert, er wolle lieber früher sterben, als seine ihm so wertvollen Lebensgewohnheiten ändern zu müssen. So blieb denn wie bei den meisten andern auch bei ihm alles beim Alten, nur dass er eben, trotz der noch innewohnenden rüstigen Lebenskraft wenige Jahre später plötzlich aus dem Leben schied. Gerade zur Zeit, da man ihm noch viel Freude am ideellen Erfolg seines Schaffens gegönnt hätte, löschte sein Lebenslicht aus, und niemand konnte es hindern.

Vor vielen Jahren besuchte mich einmal der Inhaber eines grossen Steinbruches im Tessin. Er war ein typischer Kandidat im erwähnten Sinne, weshalb ich ihn darauf aufmerksam machte und ihm riet, in seinem Lebenswagen einen anderen Gang einzuschalten, sonst werde es in kurzer Zeit schief gehen. Für drei Monate lag noch ein strenges Arbeitspensum vor ihm, dann aber wollte er bestimmt die notwendige Änderung vornehmen. Über meine Besorgnis unterrichtete ich brieflich auch noch seine Frau, doch schon nach acht Wochen bekam ich die Anzeige von seinem plötzlichen Tode.

Gerade gesunde, starke Naturen sind der geschilderten Gefahr mehr ausgesetzt als schwächliche Personen, die ohnedies kränklich sind und sich infolgedessen eher schonen und pflegen. Es ist richtig, wenn ein gesunder, starker Mensch in der Jugendzeit tüchtig arbeitet, denn dies erhält ihn lange jung. Mit 40 Jahren ist be-

reits ein sichtlicher Erfolg da, den man nun noch etwas auszubauen denkt. Das hat aber einen derart starken Anstieg des Betriebes zur Folge, dass man nicht einmal mehr Zeit für einen Gesundheitssport aufbringt. Es reicht knapp noch zu einem Plauderstündchen am Stammtisch. Die einst geschmeidige Figur wird nach und nach etwas rundlicher und eine steigende Nervosität sucht der vielgeplagte Mann durch das Rauchen einer Pfeife, einer Zigarre oder gar Zigarette einigermaßen im Gleichgewicht zu halten. Wenn der Appetit fehlt, dann muss ihn ein Magenbitter wachrufen, und ein guter Tropfen «Süsstrunk» schwemmt die wachsenden Sorgen hinweg. Um sich nicht beunruhigen zu müssen, lässt man ganz einfach den Blutdruck nicht mehr prüfen, mag dieser nun zu hoch oder zu niedrig sein. Mit den neuesten Spässen vertreibt man das Unbehagen, das die abnehmende Keimdrüsentätigkeit zu verursachen vermag, aber eben, damit ist es nicht getan. Jeder möchte gerne lange gesund leben, aber nur wenige richten sich nach der abnehmenden Spannkraft. Schade um so manchen wertvollen Menschen, der mit seiner reichen Erfahrung auch im Alter noch viel nützen und Gutes leisten könnte!

#### **Ein erfreuliches Beispiel**

Vernünftiger Sport, Wandern, Atmen, mit andern Worten ausgedrückt, Sauerstofftanken, ist gerade dann am notwendigsten, wenn man in der Regel damit aufhört. Noch ist mir ein beredtes Beispiel in Erinnerung. Es handelte sich dabei um einen Fabrikanten aus der Nähe von Bern. Bereits mit gut 50 Jahren war er ein verbrauchter Mann, der 15 Jahre älter aussah, als er war. Er war bedenklich vergesslich, unsicher in seinem Handeln, stablig und steif im allgemeinen, gefährdete er zum Überfluss mit seinem grossen Amerikanerwagen auch noch die Landstrasse. Der Blutdruck war erhöht, aber trotz allen Nachteilen wollte er nicht zugeben, dass er den Anforderungen als Leiter der Fabrik keineswegs mehr gewachsen war.

Nun geschah jedoch bei diesem Manne etwas Aussergewöhnliches, das viele in Erstaunen setzte, und das ein grosses Glück für ihn selbst bedeutete. Er hatte nämlich hörende Ohren und verwirklichte folgende Anordnungen. Jeden Morgen, und zwar bei gutem oder schlechtem Wetter, stand er eine Stunde früher auf und unternahm einen Lauf in den nahen Wald. Dieser dauerte jeweils eine gute Stunde. Nach Hause zurückgekehrt, nahm er bei annehmbarem Wetter im Garten eine kalte Dusche, worauf er das Frühstück einnahm. Dieses bestand aus Naturprodukten mit vorwiegend frischen Früchten, Honig, Vollkornbrot und Butter nebst einem Gesundheitskaffee gleich dem heutigen Bambu. Nachher begab er sich zu Fuss zur Arbeit, um am Mittag wieder zu Fuss zurückzukehren, statt nur im Auto zu sitzen. Das Mittagessen bestand erneut aus Naturnahrung mit viel Naturreis, Quark, Meerrettich und reichlich Salat, der ohne Salz, mit Öl und Zitrone oder Molkosan an Stelle von Essig zubereitet wurde. Fleisch ass er nur wenig, und zwar nur Rind-, Kalb- oder Schafffleisch. Auf das Rauchen lernte er gänzlich verzichten. Auch den Alkohol schränkte er auf 1 dl Wein zum Mittagessen ein. Abends war das Essen ohne Eiweissnahrung, also nur leicht und es wurde möglichst früh verabreicht. Ein nochmaliger Lauf ersetzte die Gewohnheit, ins Büro zurückzukehren oder am Stammtisch zu sitzen. Die eingesparte Zeit ermöglichte es dem gehorsamen Patienten, früh zu Bette zu gehen, um am andern Morgen früh und gut ausgeruht aufstehen zu können. Am Wochenende liess er die Sorgen zurück und begab sich wieder wie in jungen Jahren in die Berge. Zuerst bereitete ihm das Bergsteigen allerdings viel Mühe, nach und nach aber gelang es ihm immer besser. In den Ferien nahm er den früher betriebenen Sport wieder auf, indem er sich langsam erneut an ihn gewöhnte. Das alles hatte eine wunderbare Verjüngung zur Folge, denn wer diesem Mann nach 20 Jahren wieder begegnete, dem fiel es auf, dass er sogar besser im Schuss war

als mit 50 Jahren. War er auch an Jahren älter geworden, was er ja nicht vermeiden konnte, verjüngte sich doch seine Spannkraft und Elastizität, und zwar sowohl körperlich als auch geistig.

Dies ist keine übertriebene Erzählung, wie dies vielleicht der eine oder andere vermuten möchte, sondern das Erleben an einem Menschen, der genügend Tatkraft aufbrachte, um das Steuer seines Lebensschiffes mit festem Willen herumzuseilen, und zwar mit einem Erfolg, um den ihn viele Kollegen beneideten, soweit sie es noch erleben konnten.

Der plötzliche Tod, den viele Erfolgsmenschen erreichen mag, kommt allerdings in den Augen dessen, der die Zusammenhänge kennt, nicht so plötzlich, wie ihn viele empfinden, weil sie keine Augen zum Sehen und keine Ohren zum Hören haben. So, wie der stete Tropfen den Stein löst, so kann sich auch eine starke Natur durch verkehrte Lebensweise zugrunde richten. Der Lebensstrom staut sich mit der Zeit, und wenn der Damm plötzlich bricht, sollte man nicht erstaunt sein, sondern darüber nachdenken, überlegen und seine Lehren daraus ziehen.

### Was erzählen uns die Träume?

Wenn wir einen Hund beim Schlafen beobachten, nachdem er eine aufregende Katzenjagd hinter sich hat, können wir oft gewahr werden, dass er die Beine bewegt, zuckt und komische Laute von sich gibt. Er träumt und sein Unterbewusstsein reflektiert im Traume die aufgeregte Jagd oder etwas ähnliches.

Erzählen wir einem Kinde die verschiedenen Märchen vom Wolf, der ihm nach dem Leben trachtet, weil er es zu fressen begehrt, oder sonst etwas Aufregendes, dann müssen wir uns nicht wundern, wenn es im Traume aufschreit, erwacht und verstört nach uns sucht, weil es ihm unheimlich zumute ist, innerlich erschreckt und gequält von beunruhigender Angst. Während es viele moderne Erzieher vermeiden, das kindliche Gemüt stark und unnütz zu erregen, steht im Widerspruch zu diesem Bestreben die grosse Gefahr des Fernsehens, das trotz unpassenden Programmen fürs kindliche Gemüt zur förmlichen Sucht werden kann.

#### Das Leben während dem Schlafen

Starke Eindrücke, Erregungen, Angst und Schrecken lassen uns in der Regel schlecht schlafen, denn die Reflexe des Unterbewusstseins verhindern eine ruhige Entspannung während des Schlafes. Der Körper ruht eben nur zum Teil. Viele

Funktionen wie der Kreislauf und somit die Tätigkeit des Herzens und der Lungen rasten nie. Würden sie zu arbeiten aufhören, dann würde auch das Leben auslöschen. Die Verdauung und alles, was mit dem Stoffwechsel zusammenhängt, arbeitet während des Schlafes weiter. Ein Teil des Gehirns ruht, wobei besonders das Bewusstsein ausgeschaltet ist, während der andere Teil in vermindertem Masse weiterarbeitet. Damit uns das Unterbewusstsein mit seinen Reflexen, die es aus dem Bewusstsein empfing, durch aufregende und unruhige Träume nicht unnütz Kraft rauben kann, sollten wir erstens beim Nachtessen nicht viel geniessen, sollten dabei keine schwerverdauliche Nahrung zu uns nehmen und diese letzte Mahlzeit des Tages nicht spät ansetzen. Ebenso wichtig ist es auch, dass wir versuchen, zu den Ereignissen des Tages Distanz zu bekommen. Es wird vorteilhaft für uns sein, wenn wir vor dem Schlafengehen noch etwas gute, ruhige Musik anhören. Wir können uns auch ablenken, indem wir kurz eine angenehme Abhandlung lesen oder einen gemütlichen Spaziergang durchführen, um dabei die Natur bewundern zu können, was uns beruhigende Eindrücke zu vermitteln vermag. Diese Voraussetzungen lassen uns ruhiger schlafen, so dass wir aufregende Träume, die das so notwen-