

Ausschalten

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **28 (1971)**

Heft 5

PDF erstellt am: **08.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-552284>

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.

Ausschalten

Wenn wir eine elektrische Birne ununterbrochen brennen lassen, ohne dass wir ihr Licht benötigen, leisten wir ihr keinen guten Dienst, denn mit der Zeit wird sie nicht mehr leuchten können und der diesbezügliche Stromverbrauch war nur eine unnötige Belastung, die wir durch rechtzeitiges Ausschalten gut hätten vermeiden können. Gerade so ist es in unserem Leben mit unserem geistigen Ausschaltvermögen beschaffen. Alles, was unsere Sinnesorgane aufnehmen und wir gedanklich verarbeiten müssen, braucht Kraft und Strom. Aus diesem Grunde sollten wir besonders heute bemüht sein, rechtzeitig auszuschalten, oder man könnte sagen, umzuschalten, denn nachdem wir uns während der Geschäftszeit auf diesem Gebiet gründlich eingesetzt haben, wird es für uns gewissermassen eine Erholung bedeuten, wenn wir diesen Stromverbrauch ausschalten, indem wir unsere Kraftreserven auf ein anderes Gebiet umschalten, da wir nicht unbedingt völlig untätig bleiben müssen, um ausruhen zu können.

Es ist zwar nicht immer so leicht, die geschäftlichen Eindrücke loszuwerden. Besonders, wenn man müde ist, hat man Mühe, sich davon zu befreien, obwohl man abends gar nicht mehr fähig sein mag, geschäftlich noch erfolgreich weiterwirken zu können. Darum sollte man nicht bloss aus-, sondern auch umschalten. Wenn wir völlig andere Eindrücke auf uns wirken lassen, ohne dass diese eine erneute Verantwortungslast auf uns legen,

sondern aufbauender, erfrischender Natur sind, dann können wir uns dadurch von der Last des Tages befreien, und dieses Freisein von belastenden Umständen ist bereits erholsam.

Stellen wir uns einmal verschiedenfarbige Glühlampen vor. Jede Farbe hat eine andere physikalische Wirkung, weil die eine anspannt, während die andere entspannt. Wieder eine andere mag anregen, indes ein weiteres Farbenlicht beruhigen kann. So ist es auch mit den verschiedenen Merkmalen unseres Lebens. Sind wir bereits betagt, dann hängt unsere Leistungsfähigkeit sehr von weisem, überlegtem Handeln ab. Wir sind rascher verbraucht als in jüngeren Jahren, darum werden wir uns vor allzugrosser Übermüdung hüten müssen. Frühzeitiges Schlafengehen wird erholsam sein. Mit den neugesammelten Kräften werden wir in der Morgenfrühe die schwierigeren Aufgaben des Tages abzuwickeln vermögen. Auch für jugendliche Menschen sind diese Richtlinien erholsam. Immer sollten wir darauf bedacht sein, dass uns die Arbeit zur Freude und zum Genuss dient, während wir die Erholungszeiten nie mit Zerstreuung, die belastend wirkt, ausfüllen sollen. Wer nicht vorzeitig altern will, darf sich nicht täuschen lassen, indem er sich glauben macht, tolles, übertriebenes Vergnügen würde zu seinem Wohle gereichen; nein, denn es handelt sich dabei nicht um ein gelindes Ausschalten, sondern um einen belastenden Stromverbrauch, der nicht aufbaut.

Gasvergiftung durch verpestete Luft

Immer wieder machte ich mir während meines winterlichen Engadiner Aufenthaltes neben angestrenzter Arbeit, aus gesundheitlichen Erwägungen heraus, auch die frische Höhenluft zunutze. Gesund und braungebrannt erfreute ich mich daraufhin kurze Zeit in Portugal am bereits erwachten Frühling mit seiner Blumenpracht und den blühenden Obstbäumen,

vor allem aber auch an seinem angenehmen, warmen Klima. Da ich aber einem internationalen Treffen der Reformhäuser und ihrer Industrie beizuwohnen hatte, musste ich leider diese bekömmliche Atmosphäre allzurash mit den weniger günstigen Verhältnissen in London vertauschen. Unter dem Namen «Remcon» wies die dargebotene Ausstellung auf die ver-