Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 10

Artikel: Müdigkeitssorgen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553235

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

und auch mit den Anwendungen noch fort. Allmählich verringern wir dabei das Quantum der Mittel um die Hälfte oder um ein Drittel der Vorschriftsangaben. Auf diese Weise können wir den Körper bis zur völligen Heilung günstig unterstützen und haben keine Rückfälle zu gewärtigen. Oft glauben Grippekranke, es sei für andere nicht nachteilig, verfrüht mit ihnen in Berührung zu treten. Sie sollten jedoch bedenken, dass sie immer noch Krankheitskeime übertragen können, weshalb sie bis zur völligen Genesung davon abstehen sollten.

Müdigkeitssorgen

Bestimmt bereitet jedem, der tagsüber hindernd von bleierner Müdigkeit befallen wird, dieser unerwünschte Zustand Sorgen. Er möchte ihn abschütteln, weil er ihn am wirkungsvollen Arbeiten hindert und ihm wie unverdiente Prügel vorkommen mag. Forschen wir aber einmal nach, ob wir an diesem Zustand ganz unschuldig sind. Haben wir uns nicht vielleicht zu sehr verausgabt und ungebührlichen Raubbau mit unserer Kraft getrieben? Heute ist bei so vielen das Nachtleben zur Gewohnheit geworden. Nicht nur jener, der dem Vergnügen nachjagt, belastet sich in dieser Hinsicht, sondern auch jeder, der das elektrische Licht ausnützt, indem er die Nacht zum Tage gestaltet. Sollte jemand in der Hinsicht demnach keinen gesunden Sinn entfalten, sondern bedenkenlos auch über die Zeit verfügen, die ausschliesslich der Ruhe gehört, dann ist es besonders für einen solchen günstig, dass der Schlaf schliesslich doch energisch dem Tag ein Ende bereiten kann. Welch eine Wohltat ist es, dass uns dieser Nacht für Nacht in seine Arme schliesst. Wenn wir ihn als getreuen Freund berücksichtigen, dann ist uns viel geholfen. Wie verkehrt wäre es doch, sich gegen eine Freundschaft, die ernst und aufrichtig gemeint ist, zu sträuben! Darum sollten wir auch den Schlaf als Freund freudig empfangen, wenn er sich meldet, und ihn nicht unhöflich vor der Türe warten lassen.

Wir stellen um

Welch ein Wunder werden wir dadurch erleben, dass wir auf sein erstes Pochen hören und ihm Einlass gewähren, statt uns noch stundenlang mit unserer Müdigkeit herumzuplagen. Wir werden nämlich in der Morgenfrühe völlig frisch erwachen und unsere weggelegten Pflichten, die uns nachts so sehr bedrängten, ohne grosse Mühe rasch zu erledigen vermögen. Ist es solch ein Erlebnis nicht wert, Tag für Tag wiederholt zu werden? Wer sich ein frühzeitiges Schlafengehen angewöhnt, hat daher schon einen grossen Teil seiner Müdigkeitssorgen abgewälzt. Aber oft ist man erschöpfter als man glaubt, und es liegt nicht bloss an der Beschaffung von genügendem Vormitternachtsschlaf, denn wenn sich das Leben des Alltags zu einseitig auf dem Bürostuhl oder sonst bei sitzender Tätigkeit abwikkelt, wenn also Bewegung und Sauerstoff fehlen, dann müssen wir uns über grosse Müdigkeit nicht wundern. Beginnen wir jedoch beharrlich zu wandern, indem wir nicht rasch nachlassen, wenn wir dadurch auch nicht gleich völlig erfrischt werden, dann merken wir mit der Zeit, dass uns gerade das gesundheitlich gefehlt hat. Nach einigen Wanderstunden kehren wir nämlich erfrischt nach Hause zurück, und zwar mit dem festen Vorsatz, es in Zukunft an Bewegung und Atmung nicht mehr fehlen zu lassen.

Wir kennen auch die Frühlingsmüdigkeit, die uns anhaftet, wenn uns Vitalstoffe fehlen. Bevor wir die Arbeit begonnen haben, fühlen wir uns schon wieder müde. Was hilft? In der Regel eine vernünftige Ernährungsumstellung. Wir brauchen frische Säfte, wie Grapefruit-, Karotten-, Heidelbeer-, schwarzen Johannisbeer- und Sanddornsaft. Alle diese vitaminreichen Säfte sind ausgezeichnete Kraftspender. Vielen verhilft auch das Meerpflanzenprodukt Kelpaforce zur notwendigen Anre-

gung der Drüsentätigkeit. Rohgemüse, wie auch Hefeextrakt auf belegten Brötchen belebt ebenfalls und verschafft die notwendigen Vitalstoffe, denn Hefeextrakt, besonders in Verbindung mit Meerpflanzen, verfehlt seine anregende Wirkung nicht.

Wie steht es mit den Kindern?

Wenn Kinder unter Schulmüdigkeit zu leiden haben, dann sollten auch sie die gegebenen Ratschläge befolgen. Reichliche Bewegungsmöglichkeiten im Freien verschaffen ihnen genügend Sauerstoff und mit diesem auch Entspannung. Frühzeitiges Zubettgehen ermöglicht es, die Last der Schulaufgaben zum Teil in der Morgenfrühe zu bewältigen. Vitalstoffreiche Nahrung ohne Schleckereien und künstliche Süssigkeiten decken ein allfälliges Manko. Eine gute Kalktherapie, verbunden mit Vitamin D, also Urticalcin und Vitaforce, unterstützt den wachsenden Organismus. Avena sativa wie auch Ginsavena ernähren die Nerven vorzüglich und helfen die lästige Unlust der Schulmüdigkeit überwinden. Mit dieser Hilfeleistung erübrigen sich jegliche Aufpeitschmittel, die nur täuschen, aber die misslichen Umstände selbst nicht ändern. Infektionskrankheiten finden beim Ermüdeten eher Eingang, weshalb erfolgreicher Kampf gegen die Müdigkeit auch ein Sieg gegenüber diesen und anderen Krankheiten bedeutet. Packen wir also die Müdigkeitssorgen am richtigen Orte an, dann werden sie uns nicht überwältigen können. Es heisst allerdings ein wenig gegen den Strom schwimmen, wenn wir diesen Sieg gewinnen wollen.

Die gefürchtete grosse Operation

Die Ansicht, dass es bei Operationen am zweckdienlichsten sei, alles Naheliegende mitzuentfernen, weil es gelegentlich doch auch erkranken könne, ist leider in massgebenden Kreisen ziemlich stark verbreitet. Man glaubt also, dem Patienten durch dieses Vorgehen den besten Dienst leisten zu können. Von diesem Standpunkt aus mag es sich als vorbeugende Massnahme entschuldigend rechtfertigen. Wie aber empfindet dabei der Patient? — Eine kleine Episode, die sich vor Jahren abgespielt hat, mag etwas Licht auf diese Frage werfen. Eine Patientin hatte sich einer kleineren Unterleibsoperation unterzogen. Noch war damals nicht zu befürchten, dass man bei dieser Gelegenheit gesamthaft eingreifen würde, denn diese Art der Operation war damals noch nicht üblich. Gleichwohl ereignete sich ein kleines, typisches Vorspiel für unsere Zeit. Bevor die Patientin aus der Narkose völlig erwacht war, erzählte ihr die anwesende Ärztin voll Genugtuung, es sei alles gut abgelaufen und den Blinddarm hätte der Chirurg gleichzeitig, in vorbeugendem Sinne, auch noch entfernt. Die immer noch schlummernde Patientin begehrte nun im Unterbewusstsein laut auf, denn voll Entsetzen, als hätte man sie einer unersetzlichen Kostbarkeit beraubt, erwiederte sie: «Warum denn? Der ist doch auch zu etwas nütze!» Nie hatte sie nämlich Schwierigkeiten mit ihrem Blinddarm gehabt, und sie empfand diesen willkürlichen Eingriff als Verletzung ihrer persönlichen Rechte. Nun, die Ärztin staunte nicht wenig über diese entschiedene Einstellung. Als die Patientin wieder bei vollem Bewusstsein war, konnte sie sich an nichts mehr erinnern, und man musste ihr alles nochmals erzählen, obwohl sie so lebhaft daran teilgenommen hatte!

Einen Blinddarm kann man indes eher noch verschmerzen als die gesamten wesentlichen Frauenorgane, die bei der sogenannten Totaloperation eingebüsst werden und damit zum Teil auch die weiblichen Funktionen. Das rüttelt an den Grundfesten der Persönlichkeit, an der wesentlichen Eigenart, am Selbstbewusstsein, am Empfinden und Gemütsleben der Frau.