Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 30 (1973)
Heft: 7

Artikel: Gesundheitsschädigende Erholungszeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554744

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: 01.07.2025

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

Gesundheitsschädigende Erholungszeit

Ist es nicht fast paradox, von einer Erholungszeit zu sprechen, die gesundheitsschädigend sein soll? Gleichwohl können wir unsere Ferien auf eine Weise verbringen, die nicht zu unserem gesundheitlichen Nutzen dient. Warum werden überhaupt Ferien erteilt? Früher waren sie besonders auf dem Lande nicht üblich. Noch war damals der Arbeitsrhythmus in gesunder, unverdorbener Luft ohne Hast auf den ganzen Tag und die volle Arbeitswoche verteilt. Das hatte zur Folge, dass der Sonntag zur Erholung genügte. Heute aber hat sich dies alles geändert. Die Umweltverschmutzung hat besonders in gewissen Städten die Luft für sich beansprucht und somit reichlich verdorben. Die verkürzte Arbeitszeit, trotz Hochkonjunktur, hat Eile, Hast, wenn nicht gar Hetze zur Folge, und all dies trägt nebst anderem mehr zu rascherem Verbrauch unserer Widerstandsfähigkeit bei. Alle sind wir daher trotz reichlicher Freizeit davon überzeugt, dass wir einfach Erholung nötig haben. Sie soll uns dazu dienen, wieder neu gestärkt an unserem Arbeitsplatz antreten zu können. Das ist bestimmt richtig so, denn dazu werden ja auch die Ferien erteilt.

Nachteiliges Verhalten bei Betagten

Wie aber sieht es nun in Wirklichkeit mit unserer Erholung aus? Nehmen wir an, wir wählen uns ein nettes, gut bürgerliches Landhotel, um dort gemütliche Ruhetage verbringen zu können. Täglich unternehmen wir einen kleinen Spaziergang. Öfters legen wir uns tagsüber zur Erholung hin, pflegen also reichlich der Ruhe und essen dreimal sehr gut, ohne zu bedenken, dass wir dadurch dem bereits vorhandenen Übergewicht noch einige Kilo hinzufügen. Gehören wir schon mehr oder weniger zu den Betagten, dann geht vielleicht unser Atem bereits etwas schwer, und die Beine haben es auch nicht mehr so leicht wie früher, als wir noch jung und schlank waren. Jetzt verspürt man jedes weitere Kilo an Zunahme als lästig, weshalb man doch in den Ferien etwas abnehmen wollte. Da aber die Küche ein Essen mit reiner Butter bereitet, schmeckt dieses so gut, dass man sich nicht besonders einschränken möchte, da zudem genügend Zeit zur Verfügung steht, um einmal ungestört essen zu können. Auf diese Weise ist es natürlich nicht möglich, unmerklich abzunehmen. Schade, aber man kann eben nicht beides haben! Auch das Herz kann sich mit der Gewichtszunahme nicht einverstanden erklären, und mit dem Atmen geht es dadurch eher schlechter.

Obwohl wir glauben mögen, uns mit dem geschilderten Ferienrhythmus dienlich zu sein, können wir damit doch nicht erreichen, was wir uns vorgenommen hatten. Das wäre wohl eher möglich, wenn wir uns zu regelmässigen Wanderungen aufraffen und mit einem bescheidenen Picknick Vorlieb nehmen würden. Dem sogenannten Faulenzerherzen würde gerade dies sehr zugute kommen, nicht aber das allzu reichliche Essen, da dessen Verdauung die ganze Aktivität in Anspruch nimmt, während muskuläres Training den beanstandeten Zustand wesentlich verbessern könnte. Wir sollten dies wirklich zu erreichen suchen, denn wenn wir dann zu Hause wieder werktätig eingreifen müssen, stellt sich oft das gesundheitliche Versagen ein, weil wir unsere guten Absichten zu wenig berücksichtigt haben, indem wir unseren alten Gewohnheiten zu reichlich frönten. Das nun trifft vormerklich bei der älteren Generation zu.

Das jugendliche Gegenteil

Jugendlichen kann man dagegen oft den umgekehrten Fehler vor Augen führen. Herrlich ist es für sie, auf allen Gebieten des Sportes unmässig zu forcieren. Stundenlanges Sonnenbaden ist an der Tagesordnung bei vielen. Schwimmen und das damit verbundene Tauchen sind herrliche Sportarten, denen man ausgiebig frönt. Die Wasserskier ersetzen das winterliche Skifahren, und das Segeln oder Motorbootfahren locken sogar bei ungünstiger Witterung. All dies nimmt die ohnedies schon

fast zu schlanke Jugend so sehr in Anspruch, dass sie völlig ausgepumpt von den Ferien zurückkehrt. Um auch den letzten Ferientag noch gründlich ausnützen zu können, fährt man einfach die ganze Nacht hindurch, und wenn man morgens erfrischt zur Arbeit anrücken sollte, wäre man gerade zu einer wirklichen Erholung reif.

Wirkliche Erholung

Mögen diese Schilderungen auch als übertrieben erscheinen, entsprechen sie dennoch nur allzuoft der Wirklichkeit. Es geht also auch in den Ferien nicht an, nur blindlings nach Lust und Laune zu handeln. Will man sich wirklich erholen können, so dass man mit neuer Arbeitslust wieder an seine Pflichten herantreten kann, dann heisst es eine gewisse Selbstbeherrschung zu üben, denn ohne diese gelangt man nicht ans vorgesetzte Ziel. In allem heisst es masshalten, im Essen und Trinken, in der Anstrengung und der Ruhe, wenn man erholungsreiche Ferien erleben will.

Die Gefährlichkeit der Safari in den Tropen

Eigentlich handelt es sich um die Frage, ob Safarireisen in den Tropen wirklich so gefährlich sind, wie es den Anschein hat? Es gehört heute bereits zum guten Ton, ja, man fühlt sich sogar rückständig, wenn man nicht wenigstens einmal über eine Safari berichten kann. Mag sich diese nun in Kenya oder einem anderen tropischen Lande abgewickelt haben, das spielt keine Rolle, wichtig ist nur, dass man bei seinen Freunden und Bekannten damit ebenso gut auftrumpfen kann, wie es diese uns gegenüber ausspielen mögen. Warum sollen wir uns ihnen gegenüber zurückgesetzt fühlen? Ja, dieser Geltungsdrang ist oft der Grund, der zur Durchführung einer Safari veranlassen mag. Nur gut, dass auch noch ein einzigartiges Erlebnis unser wartet. Besonders für jene, die ausgesprochene Tierfreunde sind und vor allem von Kindheit an für Tiere der Wildnis schwärmen, mag es die Erfüllung eines langgehegten Traumes bedeuten, Tiere auf freier Wildbahn beobachten zu können. Wie faszinierend ist es für solche, nachts vom Gebrüll eines Löwen statt von einer Autohupe aufgeweckt zu werden. Wer so empfindet, verzeiht es den Affen, die auf der Veranda unseres Bungalows Bananen oder Avokados stehlen, um mit ihnen auf dem nächsten Baum zu verschwinden, wo die Beute unter ihresgleichen Anlass zum Kreischen und Zanken gibt. Ja, solcherlei Erlebnisse sind einzigartig für manchen, der sie bis zu diesem Zeitpunkt nur in Büchern lesen konnte.

Versteckte Gefahren

Aber mit all diesen willkommenen Erlebnissen ist es noch nicht getan, denn in der Tat kann es in den Tropen auch sehr gefährlich werden. Schon so oft haben wir darauf hingewiesen, dass diese Gefahr jedoch nicht offensichtlich durch die wilden Tiere besteht, sondern ganz im Versteckten lauert, weshalb jeder, der sich zu einer Safari entschliesst, davon unterrichtet sein sollte. Die meisten von uns haben nämlich keine Ahnung, was es bedeutet, mit einer Dysenterie, einer Malaria tropica, einem Hakenwurm oder einer Bilharzia nach Hause zu kommen. Vielleicht kennt nicht einmal der Hausarzt diese Krankheiten gründlich genug und bedient sich daher einer verkehrten Behandlungsweise, was dann womöglich zur Folge hat, dass der Erkrankte schwer mitgenommen schliesslich im Tropeninstitut landet. Bei vielen liess sich dort eine Tropenkrankheit, vielleicht sogar erst nach dem Tode durch eine Sektion, feststellen.

Eine Safari kann sich für uns wirklich tragisch auswirken, wenn wir ungenügend bewandert sind, sind doch so überaus viele Gewässer verseucht. Seitdem Ägypten den Assuanstaudamm errichtete, ist es dort gefährlich, und ebenso sind es die Flüsse von ganz Ost- und Südafrika, da sie mit Bilharzien verseucht sind. Ein Baden, ja sogar nur ein Fussbad oder Händewaschen, kann die Gesundheit, unter Umständen sogar das Leben kosten. Wollen wir dieses Risiko wirklich eingehen? Wenn wir klug