Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 9: Phytotherapie : die Medizin von Mutter Natur

Artikel: Wenn Mann nicht mehr alles im Griff hat
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558274

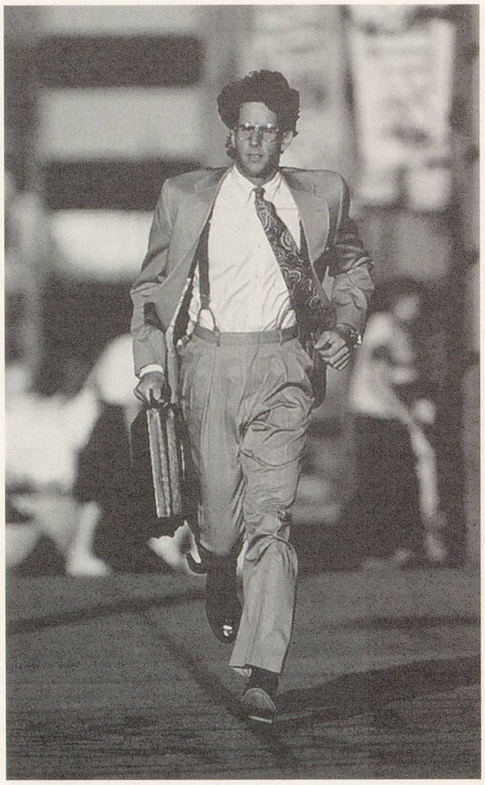
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 02.07.2025

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



Wenn Mann nicht mehr alles im Griff hat

Gleichsam atemlos treibt es den Mann von heute durch die Fülle der Reize, die pausenlos auf ihn eindringen. Mit 20 Jahren hat er wahrscheinlich schon ein Vielfaches von den äußeren Eindrücken dieser Welt in sich aufgenommen, wie sie noch vor wenigen Jahrzehnten ein 80jähriger während eines ganzen Lebens hatte. Radio, Fernsehen, Videos, Lärm, Verkehr, Hektik in der Schule, in der Familie, am Arbeitsplatz machen den Alltag für viele Menschen zu einer einzigen Kette aufregender Erlebnisse. Entsprechend sind auch die Wünsche und Erwartungen des modernen Menschen ins Maßlose gestiegen. Das natürliche Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen intensiver Arbeit und tiefer, behaglicher Ruhe ist weitgehend verlorengegangen.

Die Ursache dafür, daß so viele Männer schon vor der Lebensmitte tiefe Leistungseinbrüche bemerken, innerlich erschöpft wirken und deshalb auch so anfällig sind auf die heimtückische «Midlife crisis», liegt im uneingeschränkten Raubbau an den eigenen Kräften.

Es macht bisweilen den Anschein, als ob die Nerven des mitten in seiner aktiven Lebensphase stehenden Mannes ständig vibrieren müßten, ansonsten er sich langweilt, sich einsam fühlt oder entmutigt verpaßten Abenteuern und Aufregungen nachtrauert. Indes: Das Leben ist, das sei besonders denjenigen Männern ans Herz gelegt, die «Action» lieben und denen nichts schnell genug sein kann, mehr als eine Managementaufgabe, mehr als eine organisatorische Herausforderung. Wenn man's nicht selber merkt, so verrät es früher oder später der Körper mit den entsprechenden Warnrufen.

Zuviel Kopf – zuwenig Gefühlsleben

Das Beispiel eines 51jährigen Direktors einer Industriefirma mag dafür stehen. Er hatte von Jugend an mit höchstem Einsatz an seinen Aufgaben gearbeitet und auch eine entsprechende Führungsposition erreicht. Er kannte meist keine fixe Dienstzeit und war in der spärlichen Freizeit bemüht, sein Wissen zu erweitern oder durch gesellschaftliche und politische Kontakte seinen beruflichen Weg vorzubereiten. Die sportliche Betätigung wurde auf Tennis, das vom gleichen Ehrgeiz wie die berufliche Tätigkeit geprägt war, beschränkt. Die Urlaube schließlich wurden weniger nach dem Gesichtspunkt des Erholens, sondern nach dem des Erlebens ausgerichtet.

Die Folgen begannen sich abzuzeichnen. Die Konzentrationsfähigkeit ließ zeitweilig zu wünschen übrig, Schlafstörungen mit mangelhafter «Entmüdung» und Kreislaufschwierigkeiten, besonders in der ersten Tageshälfte, stellten sich ein. Der Mann konnte zwar seine umfangreichen Aufgaben noch bewältigen, doch machten ihm die

Dieser Artikel ist ein Auszug aus dem soeben neu erschienenen Buch «A. Vogel für den Mann; mit Hilfe der Natur und mit mehr Herz und Verstand zu neuer Lebensqualität». Bestellcoupons siehe Seite 43.

Anzeichen angst, da er sich ja «keines Fehlverhaltens schuldig» gemacht hatte. Weil seine Art zu leben äußerst kopflastig war und kaum Gefühle zuließ, weil er Schwächen unterdrückte, statt sich mit ihnen auseinanderzusetzen, und bei Meinungsverschiedenheiten stets die Fehler anderer sah, waren die körperlichen Signale für ihn auch nichts als kleine Unstimmigkeiten, die es zu «reparieren» galt. Aber: Wenn nur diese leicht aufkommenden Angstgefühle nicht wären. Ist es etwa das unbestimmte Gefühl, plötzlich doch nicht mehr alles im Leben beherrschen zu können? Daß da vielleicht natürliche Kräfte im Spiel sind, die stärker sind als wir?

Der Mann hatte vergessen, daß jeder Mensch Erholung braucht, Nahrung für seine Gefühle, für die Seele. Er braucht das Nichtstun, das ungezielte «Den-Gedanken-Nachhängen», das Träumen, das Beobachten der Natur, Freundschaftenpflegen, Liebeerleben. Er muß sich Fehler leisten können, er muß Gelassenheit in sein Leben bringen können. Zu dieser Einsicht gelangte der Mann allerdings erst nach seinem ersten Herzinfarkt.

Die schleichende innere Unrast

Die Überforderung durch die heutige Zeit setzt sich im Mann meist ganz langsam, beinahe unmerklich fest. Zum Beispiel mit mehr Ungeduld und zunehmender Nervosität, die man auch als Zustand innerer Unrast, überhöhter Erregbarkeit und zeitweiliger gefühlsmäßiger Labilität bezeichnet. Nervosität als solche ist aber noch kein genau zu definierender Krankheits- oder Befindlichkeitszustand. Darum zwingt einen die Behandlung der Nervosität, statt irgendein Nervositätssymptom medikamentös zu unterdrücken, den gesamten Menschen unter Einbeziehung seiner Umgebung zu betrachten.

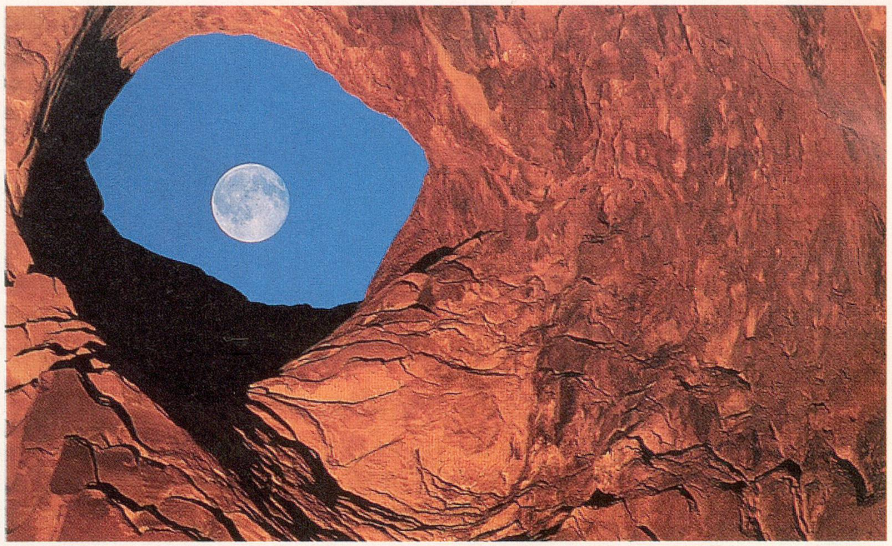
Zur allgemeinen Nervosität gesellt sich heutzutage in vermehrtem Maß das Syndrom Streß. Dynamisch oder hektisch? Bis zu einem gewissen Grad blüht jeder auf, wenn er so richtig herausgefordert wird, doch wenn man vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sieht, wird's ungemütlich. Streß ist also nicht einfach Streß, und schon gar nicht nur eine sogenannte Managerkrankheit. Streß kennt keine Hierarchien, wie Wissenschaftler in den letzten Jahren herausgefunden haben. Je höher die Position, je grösser der Streß – dieser Mythos ist längst überholt, denn der Manager kann streßreiche Arbeit delegieren.

Heute wächst die Anzahl jener Menschen, die aus dem Arbeitsleben ausscheiden – Frührentner, Arbeitslose – und auch darunter finden sich viele, die diesen Zustand als Streß erleben: Geldsorgen, Partnerprobleme, sexuelle Probleme – die Ursachen, welche Streß auslösen können, sind so vielfältig wie das Leben selbst.

Fragwürdiger Gewinn an Jahren

Die Lebenserwartung des Menschen stieg innerhalb eines knappen Jahrhunderts von durchschnittlich 50 bis 60 Jahren auf fast 80 für die Männer und gar auf über 80 Jahre für die Frauen. Dennoch präsentiert sich uns eine paradoxe Situation, und zwar insofern, als von Ärzten und medizinischer Wissenschaft immer mehr erreicht wird, die Kurve der Leistungsdauer ab dem 40. Lebensjahr aber trotz höherer Lebenserwartung nicht gesteigert werden konnte. Unter diesem Aspekt betrachtet, scheint der Gewinn an Jahren im Alter fast schon wieder fragwürdig geworden zu sein: Wer möchte schon zusätzliche Lebensjahre gewinnen, solange diese nicht wirklich lebenswert sind?

Eine alte medizinische Weisheit aus China besagt, daß jeder Mensch mit einem ganz bestimmten Maß an Energie versorgt werde. Sei dieses Maß einmal aufgebraucht, dann erlösche auch das Licht des Lebens dieses Menschen.



Unter Streß (englisch für: Druck, Belastung, Spannung) versteht man in der Medizin verschiedenartige Belastungen und Schädigungen, die auf den Körper einwirken, sowie die Signale des Körpers auf diese Belastungen. Streß beginnt im Kopf. Durch die Überreizung, der sich Betroffene ausgesetzt fühlen, wird die Hirnanhangsdrüse aktiviert, die über das vegetative Nervensystem Befehle an die Nebennieren schickt. Dort wird das Streßhormon Adrenalin ausgeschüttet. Wenn nun ein Mensch dauernd und ohne Entspannungsphasen dieser Spannung ausgesetzt ist, wird der mit Streßhormonen überhäufte Körper anfällig für eine Vielzahl von Krankheiten: Magen-Darm-Beschwerden, Gereiztheit, Erschöpfungszustände, Asthma, Migräne, Hautausschlag bis hin zu Bluthochdruck, Herzbeschwerden und psychischen Leiden.

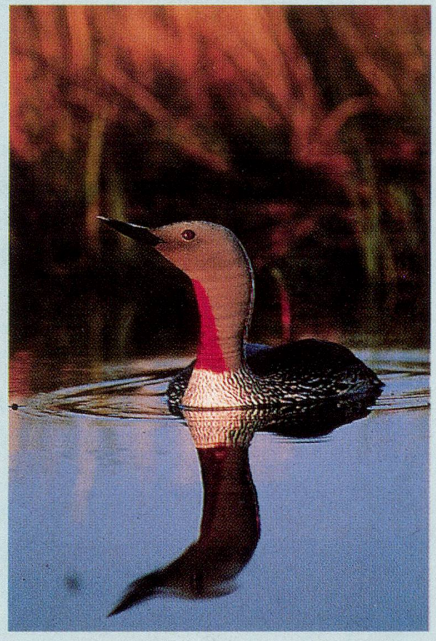
Am meisten streßgefährdet sind ehrgeizige und perfektionistische Männer sowie solche, die sich überwiegend nach fremden Wünschen und Vorgaben richten. Der amerikanische Soziologe Krasek schreibt, daß der Streß vom Verhältnis der Anforderungen einerseits und vom Handlungsspielraum andererseits abhängig ist. Wer also hohen Anforderungen gerecht werden muß, aber wenig Handlungsspielraum hat, ist stark streßgefährdet. Wer viel Handlungsspielraum hat und nur vergleichsweise kleine Anforderungen erfüllen muß, die er gut bewältigen kann, wird kaum Streßprobleme haben.

Der erwachsene Mann hat die Wahl, sollte man meinen. Und trotzdem befinden sich viele Menschen in einem Zwangsverhalten. Die Verlockungen sind groß, daß man sich nur noch dem Bereich Arbeit widmet. Beförderungen winken, bald kann man sich ein teures Auto kaufen, bald ein Haus bauen. Doch der Druck wird größer, die Kräfte werden kleiner, die Anforderungen steigen. In solchen Situationen kommt es dann darauf an, ob ein Mensch diese akzeptieren kann. Es gibt Männer, die ihren Platz im Leben gefunden haben. Und es gibt sogar Männer, die es schaffen, sich am Arbeitsplatz zurückstufen zu lassen, wenn sie merken, daß ihre Gesundheit die dauernde Belastung

nicht erträgt. Der Mann macht sich im allgemeinen viel zuviel Streß mit unnötigen Dingen und Tätigkeiten, die gar nicht seinen wirklichen Bedürfnissen entsprechen. Es ist deshalb wichtig, daß er sich stets ehrlich die Frage stellt: «Worauf kommt es mir im Leben wirklich an?» – Was natürlich für die Frau ebenso gilt.

A. Vogel's Rat: Greifen Sie zu den Helfern aus der Natur!

– Drei- bis fünfmal täglich 15 bis 20 Tropfen **Avenaforce,** in etwas Wasser verdünnt, einnehmen. Diese Nervenberuhigungstropfen helfen zur Beruhigung und Entspannung bei Nervosität und Streß. Die Frischpflanzentinktur enthält frisches, blühendes Haferkraut, das durch seine aufbauenden und kräftigenden Eigenschaften erschöpften und durch Überlastung gereizten Männern Entspannung verschafft. In etwas höheren Dosierungen hilft Avenaforce außerdem bei Einschlafschwierigkeiten.
– Bekannt für ihre beruhigende und entspannende Wirkung ist die **Zitronenmelisse.** Nehmen Sie täglich 10 bis 15 Tropfen in etwas Wasser ein. Während der Vegetationszeit ist außerdem ein Tee aus frischen Melissenblättern, ohne Zucker, ein Genuß.
– Machen Sie jeden zweiten Tag frühmorgens einen **Schenkelguß** mit kaltem Wasser. Jeden Abend etwa eine Stunde vor dem Zubettgehen: Wassertreten in kaltem Wasser: Am besten in eine Badewanne Wasser bis zum Knöchel einlaufen lassen und anschließend ruhig hin und her waten.
– Beobachten Sie sich, bei welchen Gelegenheiten Sie immer wieder in die gleiche Falle tapsen, indem Sie nämlich zuviel Arbeit auf sich nehmen, zu viele (natürlich immer ehrlich gemeinte) Versprechungen eingehen, die, alle zusammengenommen, zur Überlastung beitragen. Machen Sie Notizen darüber, und versuchen Sie, dadurch Ihre Situation angenehmer zu gestalten.
– Leiden Sie unter Schlafstörungen, dann tragen die **Dormeasan-Tropfen** (in Deutschland Schlaftropfen von A. Vogel) – sie enthalten Auszüge aus Melisse, Hafer, Passionsblumenkraut, Baldrian, Hopfen und Hopfenmehl – zum besseren Ein- und Durchschlafen bei. Sie fördern einen erholsamen Schlaf mit einem Erwachen ohne Zerschlagenheitsgefühle.
– Jede noch so unbedeutende Aufgabe in Ihrem Leben verdient Aufmerksamkeit und bewußtes Handeln. Verdrängen Sie Unannehmlichkeiten nicht (sie existieren in Ihrem Unbewußten, meist in Form von Druck, weiter), sondern stellen Sie sich ihnen, und erledigen Sie sie gezielt.
– Die Wurzel des sibirischen **Eleutherococcus-Strauchs** besitzt regelrechte Antistreß-Eigenschaften. Eleutheroforce-Kapseln oder -Tropfen stärken unsere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und erhöhen unsere Abwehr gegen Streßempfinden.



Beobachten Sie die Tiere. Sie verstehen es perfekt, sich zu entspannen, und beruhigen dabei auch uns Menschen.