

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 18 (1961)
Heft: 8

Artikel: Der Erfolg als Gefahr im Alter
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552974>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

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

cher Leckerbissen bilden eingeweichte Trockenbananen. Sie sind dann weich und cremartig und werden von den Kindern nicht einfach nur halbzerkaut verschlungen. Man schneidet die Bananen in feine Scheibchen und weicht sie frühzeitig in halb Milch und halb Wasser ein, wodurch sich die Süßigkeit löst und die Flüssigkeit dadurch cremartig durchdrungen wird. Auf diese Weise entsteht ein leckerer, wohlschmeckender Imbiss, den alle Kinder lieben. Auch Weinbeeren, Feigen und Datteln gehören zu den gesunden Süßigkeitsspendern, wenn beim Einkauf auf naturreine Ware geachtet wird. Sie sind zudem auch nahrhaft und dienen zur Kräftigung. Vor etwa 50 Jahren war es noch üblich, dem Kind hie und da einige Rappen in die Hand zu drücken, mit denen es sich eine kleine Spitztüte Rosinchen, einen Süßholzstengel oder Johannisbrot einkaufen durfte, lauter harmlose, gesunde Süßigkeiten. Aber eben, das war anno dazumal. Heute gibt es ausser den Trockenfrüchten auch noch die bekannten Helvaprodukte, die aus Sesam hergestellt sind. Beliebt ist neuerdings auch Bioletta, das aus Milch, Traubenkonzentrat, Malz und natürlichem Fruchtmarm besteht. All dies zählt zu jenen Süßigkeiten, die der Gesundheit dienlich sind.

Gleichwohl sollten wir auch bei diesen empfehlenswerten Süßigkeiten darauf achten, dass sie nicht zur Unzeit, also beispielsweise nicht vor den Mahlzeiten ge-

gessen werden. Das würde nur den Appetit beeinträchtigen und die Verdauung stören. Ein Kind, das schmackhaft zubereitete Naturkost erhält, die zudem günstig zusammengestellt wurde, hat viel weniger das Bedürfnis, in der Zwischenzeit zu naschen. Wenn sein Gaumen gesund und unverdorben ist, munden ihm zudem ein Apfel und ein Stück Vollkornbrot besser als alle Schleckereien.

Wohl lassen sich sämtliche Gesundheitsfragen durch vernünftige Einsicht günstig lösen, aber es erfordert auch noch eine gewisse Anstrengung, um sie mit konsequenter Entschlossenheit durchzuführen. Leider versagen in der Hinsicht viele Eltern, wodurch sie sich und ihren Kindern viele Unannehmlichkeiten bereiten. Dies steht in nahem Zusammenhang mit den verschiedenen vorbeugenden Gesundheitsfragen. Wer natürlich dem gesunden Kind gegenüber keine entschiedene Haltung einzunehmen vermag, wird jedenfalls dem kranken gegenüber noch viel nachgiebiger sein. Wenn man sich in gesunden Tagen nicht vorbeugend einstellt, wird man auch für naturgemässe Krankenpflege wenig Sinn aufbringen. Immerhin, man kann alles lernen, wenn man nur will. Man muss nur frühzeitig genug hilfreiche, unschädliche Anwendungen und Mittel kennen lernen, um sie im Notfall anwenden zu können. Mit genügender Einsicht können wir aber manche Erkrankung überhaupt verhindern.

Der Erfolg als Gefahr im Alter

«Es war einmal ein Mann», so begannen die Erzählungen, die uns an die Tage der Jugendzeit erinnern. Ja, es war einmal ein Mann, der in den Tagen seiner Jugend Hunderte von Obstbäumen pflanzte und damit rechnete, später einmal reiche Ernte durch sie einheimen zu können. Lange Jahre hindurch, während der Kraft seiner Jugend und in der Zeit seiner Mannesreife hegte und pflegte er sie, und sie gediehen unter seiner Sorgfalt wunderbar, wurden gross und grösser. Immer mehr Früchte brachten sie hervor, und bald war die Ar-

beit, die die Pflege und Ernte erforderte so gross, dass alle Kräfte angespannt werden mussten, um den stets wachsenden Anforderungen gerecht werden zu können. Leider, leider, und das war ein wunder Punkt im arbeitsfreudigen Wirken des Mannes, waren keine Söhne da, die hätten mithelfen können. Mit dem Alter nahm die Kraft ab, während sich die Arbeit mehrte, da die Bäume immer grösser wurden und ihrer Hunderte auf die liebevolle Pflege warteten. Knechte waren schwer zu bekommen, auch waren sie kostspielig, oft

teurer als das, was aus dem Erlös übrig zu bleiben schien. Nun hiess es trotz der abnehmenden Kraft immer mehr zu leisten. Tolstojs bekannte Novelle «Wieviel Erde braucht der Mensch?», schildert drastisch den Tod eines Unersättlichen durch Überanstrengung. Es braucht nun nicht jedem, der sich aufs Alter hin zu sehr anstrengen muss, so zu ergehen, dass er darob erschöpft niedersinkt, um nicht mehr aufstehen zu können, es genügt schon völlig, wenn sich besonders beim Geistesarbeiter als Folge zu grosser Anstrengung die Mangerkrankheit einstellt. Vielleicht aber wäre ein rascher unerwarteter Tod dennoch leichter, als das unbehagliche Leiden, das diese Krankheit mit sich bringt.

So kann sich der Erfolg des Lebens im Alter tragisch auswirken und nicht jeder unternehmungsfreudige Mensch bedenkt dies, während er auf der kraftvollen Laufbahn freudiger Wirksamkeit dahineilt. So weit denkt er nicht, dass sein Unternehmungsgeist schlimme Folgen zeitigen könnte, wenn um ihn herum alles wächst und gedeiht, und die Arbeit wie eine Flutwelle alle seine Kräfte beansprucht, so dass sein Tag eigentlich 48 statt 24 Stunden zählen sollte. Ja, es kommt ihm nicht in den Sinn, dass dieses Leistungsvermögen allmählich abnehmen könnte, wodurch alsdann sein Erfolg zur tragischen Last zu werden beginnt. Vielen Erfolgsmenschen geht es nun aber so, wenn sie zu altern beginnen, denn

oft haben sie selbst dann immer noch mehr Willen und Tatendrang als Kraft. Wenn sie nicht klug genug und umsichtig sind, indem sie weise umzuschalten beginnen, dann können sie an ihrem Erfolg förmlich zugrunde gehen. So kann denn in der heutigen Zeit der Erfolg viel gefährlicher sein als ein Misserfolg, da dieser oft das Leben in massvolle Bahnen lenkt, was gesundheitlich zum Schutz reichen wird. Jener aber, der sich an seinem Erfolg aufreiben muss, kann froh sein, wenn ihm nur ein Nervenzusammenbruch droht, statt ein Herz- oder Hirnschlag, der seinem arbeits- und sorgenreichen Leben ein rasches Ende bereiten wird. Wohl ist ein rascher Tod einem langen Siechtum vorzuziehen, wäre es jedoch nicht schöner und klüger, man würde sich zeitig umstellen, um die Früchte der regen Wirksamkeit noch ruhig geniessen zu können? Aber nur zu oft kann das, was man in strotzender Jugendkraft aufgebaut hat, in den Tagen der abnehmenden Kräfte zur Tragik werden. Wieviel mehr ist es daher wert, wenn mit dem Alter auch die Besonnenheit Schritt zu halten vermag! Ein langsames Abbauen entsprechend den vorhandenen Kräften wird der Tragik Einhalt gebieten können, und das ist gut. Es erfordert ein wenig Einsicht, ein wenig Selbstbeherrschung, ist aber immer noch besser als ein Versagen im erbarmungslosen Wettlauf des Erfolges.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Arterienverkalkung und Nervenkrise

Mitte Januar 1961 berichtete uns Herr K., der 43 Jahre einen verantwortungsvollen Posten bei der Bahn zu betreuen hatte, dass er nun mit seinen 60 Jahren infolge starkem Schwindelgefühl und allgemeiner Körperschwäche nebst zeitweisem, heftigem Brechreiz mehrere Wochen von seiner Arbeit habe zurückstehen müssen und nun vor einer frühzeitigen Pensionierung stehe. Eine Magenstörung rührte ebenfalls zur Hauptsache von den überlasteten Nerven her. Da sich der Patient Ende Dezember einige Tage beschwerdefrei fühlte, schrieb er: «Umso grösser war

die Überraschung, als mir am Morgen des 28. Dezembers alles im Kopf rundherum ging, verkalkung im Kopf. — Hinzufügen möchte und es mir ungefähr 36 Stunden schlecht war, ohne erbrechen zu können. Vom Arzt bekam ich damals 3 Zäpfchen gegen den Brechreiz, womit sich die Sache bei völligem Fasten langsam beruhigte. Auch diesmal trat, wie bereits in früheren Fällen, das schwerbelastende Träumen von der Eisenbahn besonders stark auf, und zwar so, dass ich glaubte, kurzum ins Irrenhaus zu kommen. Glücklicherweise ist seit einer Woche langsam aber konstant eine leichte Besserung eingetreten, und zwar in allen Beziehungen.