

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 21 (1964)
Heft: 2

Artikel: Tempo, eine Krankheit unserer Zeit
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551629>

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>

stehen. Es gehört daher zu den Grunderfordernissen einer durchgreifenden Gesundheitspflege, dass die neuzeitliche Frau der Pflege ihrer Unterleibsorgane nicht gleichgültig gegenübersteht, sondern sie zielbewusst durchführt.

Auch das Gleichgewicht im Seelischen und im Gemütsempfinden der Frau hängt stark davon ab, ob die Unterleibsorgane, vor allem die Eierstöcke, gut funktionieren, also richtig in Ordnung sind. Durch Bewegung, Gymnastik und besonders durch regelmässige Sitzbäder kann jede Frau für eine richtige Durchblutung sorgen. Wenn sie bedenkt, wie sehr ihr Wohlbefinden von einer gewissenhaften Gesundheitspflege im erwähnten Sinne abhängt, wird sie sich bestimmt eher angespornt fühlen, neben ihren vielen anderen Aufgaben auch noch diese Pflicht auf sich zu nehmen. Wöchentlich sollten mindestens ein- bis zweimal Sitzbäder durchgeführt werden. Die Dauer eines Bades beträgt 20—30 Minuten und die Temperatur des Wassers muss während der Dauer des ganzen Bades auf 37° gehalten

werden. Dies ist möglich, wenn man immer wieder heisses Wasser nachgiesst.

Es ist vorteilhaft, dem Sitzbad einen Zusatz von Kräuterabsud beizugeben. Wer nervös ist, fügt dem Badewasser Melissentee bei, während Personen, die müde sind und Neigung zum Frieren haben, Thymiantee verwenden. Ist die Haut trocken und neigt sie zu Schuppen, dann verwendet man vorteilhaft Stiefmütterchentee, während grobporige, rauhe Haut Wallwurztee erfordert. Man kann in solchem Falle zwar auch nach dem Bade mit der Wallwurzinktur Symphosan einreiben. Ist die Haut empfindlich und wund, dann eignet sich ein Zusatz von Kaskakraut- oder Sanikeltee. Fette Haut dagegen spricht günstig auf das Kräutermeer-salz Santamare an. Es ist ratsam, das Sitzbad am Abend unmittelbar vor dem Zubettgehen durchzuführen, weil man nachher nicht mehr in die Kälte hinausgehen sollte. Die regelmässige Durchführung von Sitzbädern hat zur Folge, dass man körperlich dadurch länger jung bleiben kann, was sich natürlich auch seelisch und geistig günstig auszuwirken vermag.

Tempo, eine Krankheit unserer Zeit

Gemütlichkeit, warme, häusliche Atmosphäre, Beschaulichkeit und entspannende Feierabendstimmung sind Begriffe, die man bald nur noch aus den Schilderungen früherer Zeiten kennt. Sogar beim Essen hat den Menschen der Neuzeit eine gewisse Unruhe, verbunden mit nervöser Geschäftigkeit, erfasst. Allerdings kann der Körper diese Hast und dieses unruhvolle Eilen nicht ohne weiteres gutheissen, denn die natürliche Folge davon ist ein stetiges Zunehmen von Magenstörungen. Wir sollten vor allem beim Essen mehr Ruhe einschalten, ja, wenn möglich zuvor einige Minuten richtig entspannen, damit wir unser Mahl in gelassener Stimmung und mit richtigem Appetit einnehmen können. Fast die meisten gastrischen Störungen werden verschwinden, wenn wir uns bemühen, während des Essens nicht nur entspannt zu sein, sondern

gleichzeitig auch langsam zu essen und gründlich zu kauen. Dadurch können wir die Nahrung besser verwerten, so dass auch weniger Störungen im Darm auftreten. Wenn man gründlich kaut, kommt man auch weniger in die Gefahr, zuviel zu essen. Dies hat einen weiteren Vorteil zur Folge, weil man dadurch die Übergewichtigkeit wirkungsvoll bekämpfen kann. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass bei uns in den westlichen Ländern viel mehr Menschen an den Folgen der Überernährung erkranken und sterben, als dass sie Hunger leiden müssten, weshalb es daher für uns eher vorteilhaft ist, die Gesamtnahrungsmenge etwas einzuschränken.

Falsche Berechnung

Wenn sich nun aber jemand so sehr von der Hast anstecken lässt, dass sie ihm zur

Gewohnheit wird, indem sie ihm auch dann noch anhaftet, wenn er sich eigentlich Zeit nehmen sollte, sich ruhig zu erholen, dann trägt ihm diese Eile mit der Zeit bestimmt nicht das ein, was er von ihr erwartet, Zeitersparnis und somit eine längere Entspannungspause. Wenn nun aber diese Pause gleichwohl nicht der Ruhe, sondern erneuter Beschäftigung, ja sogar angespannter Anstrengung geopfert wird, dann muss man sich darob nicht wundern, wenn das Interesse an der Arbeit immer mehr abnimmt. Wir wissen, dass unsere Vorfahren in der Sommerszeit den Tag schon um vier Uhr begannen, denn sonst hätte Johann Peter Hebel nicht singen können: «Und was me früh am Vieri tuet, das chunnt eim z'nacht am Nüni z'guet!» Es war somit kein Achtstudenten Tag, an dem sich das ganze, grosse Arbeitspensum abwickeln musste, sondern war ein Tag, der ausreichte, um die Arbeit zum Vergnügen und die Dämmerstunde zum kraftspendenden Feierabend werden zu lassen. Das alles ist verloren gegangen, weil man mehr haben und das Leben auf andere Weise geniessen wollte. Aber die Berechnung war verkehrt, führte sie doch nicht, wie beabsichtigt, zu gnußreicherer Erholung. Im Gegenteil, denn die verkürzte Arbeitszeit verlangt eine angestrenftere Tätigkeit, der die Kraftreserve meist nicht gewachsen ist. Übermüdete Menschen schöpfen aus einer längeren Zeispanne aber weniger Erholung, als jene, die stetig, ohne Hast arbeiten können, weil sie eine längere Arbeitszeit vorziehen.

Wenn nun nur wenigstens die längere Erholungspause wie früher auch wirklicher Entspannung zugute käme, dann wäre der Schaden nicht so gross. Da das Tempo aber auch auf die gewählte Unterhaltung und das unentbehrliche Vergnügen übergreift, muss sich mit der Zeit irgendwo ein Versagen einstellen. Bis heute hat es die aufbauende Arbeitsfreudigkeit um vieles beeinträchtigt. Selbst das verlängerte Wochenende führt mehr und mehr zur Arbeitsentfremdung und mit ihr zur Arbeitsflucht. Einst stellte Goethe fest, dass sich Erholungstage auf die Arbeitsmoral gefährlich auswirken können, indem er sagte: «Alles in der Welt lässt sich ertragen, nur nicht eine Reihe von guten Tagen!» Für die meisten ist es leichter, mit der Arbeit aufzuhören, als sich zurechtzufinden, wenn die Arbeit wieder beginnen sollte. Es ist dies zwar begreiflich, denn freudloses Arbeiten ist eine Qual. Hat man nun aber die Freizeit ohne Tempo benützt, um frisch wieder an seinen Arbeitsplatz zurückkehren zu können, dann wird die Woche nicht hastig, sondern ganz vergnüglich verlaufen, denn gesammelte Kraft erleichtert unsere Aufgaben und führt zur Freudigkeit. Stetiges, beharrliches, aber freudiges Arbeiten mit einer kürzeren Erholungszeit ist besser für unsere Lebensführung, für unsere körperliche und geistige Gesunderhaltung, als die unrechtmässige Verschiebung, die uns das neuzeitliche Tempo aufgezwingen hat.

Pflanzliche Heilmittel

Bald ist die Zeit wieder da, in der die Knospen der mannigfachen Heilkräuter zu spriessen beginnen. Aber bevor wir mit unseren Augen irgendeinen Lebensvorgang wahrnehmen können, fängt sich in der Pflanzenzelle bereits etwas zu regen an, und zwar der Kreislauf der Zellflüssigkeit im Zellplasma. Die biologischen Kräfte laden das schlummernde Leben, und bald sind in Millionen von

Pflanzen alle Vorbereitungen zu erneutem Werden und eifrigem Wachstum abgeschlossen. Mineralverbindungen, Vitamine, Fermente, Pflanzenhormone und viele andere Stoffe sind bereit, um während der erwachenden Frühlingszeit ihre zugewiesene Tätigkeit aufzunehmen. Von den vielen Heilkräutern arbeitet ein jedes auf seine Art nach uralten, göttlichen Rezepten, um schwierige Verbindungen von