

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 28 (1971)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Der pensionierte Sportler  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551956>

### **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:** 06.02.2025

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

tralnervensystem, und zwar vor allem auf das Gehirn sehr ungünstig, sondern es gehört auch zu jenen gefährlichen Stoffen, die cancerogen, also krebserzeugend sind. Kürzlich berichtete nun die Presse, dass die Schweiz den Bleigehalt des Benzins aus gesundheitlichen Gründen um 14 Prozent und bei Superbenzin um 10 Prozent herabgesetzt habe. Das entspringt ja einer erfreulichen Einsicht. Der Protest an den Bundesrat bei der Einführung des Bleibenzins war somit sachlich begründet, was die heutigen Massnahmen bestätigen mögen. Unbegreiflich ist nur, warum das Blei

als Benzinzusatz nicht gerade ganz verboten wurde, denn auch kleinere Mengen summieren sich mit der Zeit. Die Verschmutzung der Luft hat ja bereits einen solch bedenklichen Grad erreicht, dass sogar Wissenschaftler drastisch daraufhindeuten, indem sie erklären, wir seien auf dem besten Wege, Selbstmord zu begehen. Man sollte daher wenigstens seine Ferien nicht da verbringen, wo der Autostrom hinkommt, sondern in abgelegenen Berggegenden oder irgendwo am Meer, wo noch kein Massentourismus Fuss gefasst hat.

### Der pensionierte Sportler

Nach meinem Besuch bei einem lieben Bekannten war mir völlig bewusst, dass er von dem, was ich soeben schildern möchte, das passende Schulbeispiel darstellt. Da er gut über 40 Jahre alt sein mag, steht er im schönsten Lebensalter. Auch seine kräftige, muskulöse Gestalt, die wie eine Athletenfigur anmutet, bestärkt die günstige Beurteilung seines Zustandes. Jahre zuvor hat er viel Sport getrieben, sowohl durch Schwimmen, Skifahren und anderes mehr. Damals fühlte er sich gesundheitlich sehr wohl. Er stand jedoch einem gutgehenden Betrieb als Leiter vor, und die Anforderungen des Geschäftes wurden immer grösser. Ein stark ausgeprägtes Pflichtbewusstsein forderte von ihm den Einsatz seiner ganzen Zeit und Kraft, dies um so mehr, da er mit einem fühlbaren Mangel an zuverlässigen Hilfskräften zu rechnen hatte. So bestand denn keine Möglichkeit, an gesunden Sport zu denken, um dadurch einen Ausgleich gegenüber den Belastungen schaffen zu können. Auch die Familie kam reichlich zu kurz. Solch grosse Belastung ohne die notwendigen Erholungsmomente tragen dazu bei, dass selbst stramme Naturen mit der Zeit der ununterbrochenen Anstrengung erliegen können. Wie es also nicht anders kommen konnte, blieben auch bei meinem Bekannten die Folgen nicht aus, denn sie brachten einen Nerven-

zusammenbruch mit sich, und zwar zusammen mit einem sogenannten Streifschlägli, das eine einseitige vorübergehende Teillähmung auslöste. Es nützt also nichts, allgemein stark und noch verhältnismässig jung zu sein. Wenn man sich zu sehr belastet, kann man sich aller Vorteile zum Trotz dennoch ernstlich gefährden. Der erwähnte Patient ist ein sogenanntes Ernährungsnaturell. Er verdaut daher gut und verwertet vor allem das Eiweiss vorteilhaft. Als er noch Sport trieb, ging alles in Ordnung, weil er diesen aber einstellte, hätte er notgedrungen auch die Einnahme von Eiweiss einschränken sollen. Da er sich dieser Forderung nicht bewusst war, verblieb er bei seiner früheren Ernährungsweise, und die Folge war ein Ansteigen des Cholesterins und somit auch des Blutdruckes. Die Adern verloren immer mehr an Elastizität und der Blutdruck stieg auf 200, was dann die erwähnte Katastrophe auslöste.

Eines der geschwächten Äderchen im Gehirn hielt nicht durch und das dieserhalb ausgeflossene Blut setzte verschiedene Gehirnzellen ausser Funktion, was die erwähnte Teillähmung und auch die vorübergehende Gefühllosigkeit auszulösen vermochte. Diät und Ruhe unterstützten nachträglich seine sonst gesunde Konstitution, und das Blut konnte wieder absorbiert werden. Eine solche Regeneration

beansprucht indes etliche Zeit. Was demnach zuvor durch intensive Arbeitsleistung an Zeit gewonnen worden war, fordert die Natur jetzt durch die notwenige Erholungszeit wieder zurück.

### Was nun?

Jetzt heisst es strenge Diät einhalten, und zwar vor allem eiweissarme Naturreis- und Salatdiät. Die Blutverdünnung kann besser durch Kerbelkrautwasser oder durch Kerbelkrauttropfen sowie durch Fruchtsäfte, vor allem durch verdünnten Grapefruitsaft und Reiskleie als durch chemische Medikamente erfolgen. Arterio-Komplex, ein Präparat aus Arnika und Crataegus nebst Rauwolvisca helfen den Blutdruck normalisieren, während sie zugleich die Adern stärken. Um die verletzte Stelle im Gefässsystem des Gehirns günstig beeinflussen und ebenfalls stärken zu können, ist das Kieselsäurepräparat Galeopsis nebst Calc. fluoratum D<sub>12</sub> einzusetzen, da diese beiden Mittel die Narbe elastisch gestalten können. Was aber für die Zukunft ebenso wichtig sein wird, das ist die Eindämmung der Arbeitsleistung, damit sie die normalen Bahnen nicht überschreitet. Auch Bewegung und Sport müssen langsam und vorsichtig wieder zu ihrem Recht gelangen, sind sie doch zur Erstarkung und Gesunderhaltung von zweckdienlichem Nutzen. Je nach Bedürfnis kann mässiges Wandern oder befriedigende Gartenarbeit auch den Sport ersetzen.

### Warnungssignal

Hunderten von gewissenhaften Menschen erging es schon so oder ähnlich, wenn es in dem erwähnten Falle verhältnismässig auch noch gut abgelaufen ist. Andere Fälle habe ich schon miterlebt, die sehr bedauerlich endeten, denn wer heute gesund, morgen aber tot ist, hat doch bestimmt einen ungewollten Lebensabschluss erfahren müssen. Wer wird gerne aus der Fülle seines Pflichtenkreises hinausgerissen, nur weil er nicht beachtete, dass er sich hätte mehr schonen sollen, um zu verhüten, dass seine geschwächten Äderchen eine allzustarke Gehirnblutung zur Folge haben konnten, denn dieser Umstand kann eben womöglich, den Lebensfaden für immer zerreißen.

Gerade im reifen Mannesalter ist Bewegung durch vernünftigen Sport oder auch durch erspriessliches Wandern als körperliche Entspannung viel nötiger als in der Jugendzeit. Aber gerade dann hören die meisten Geistesarbeiter damit auf und die einseitige Belastung rächt sich durch körperliches Versagen, das Krankheit und Tod zur Folge haben kann. Jenem, dem die Einsicht fehlt, weil er die Gefahr nicht kennt oder nicht wahrhaben möchte, soll dieser Artikel als rotes Warnungslämpchen dienen. Wer umstellen kann, bevor es zu spät ist, zieht bestimmt grossen Nutzen daraus, denn seine Familie und sein Interessenkreis können sich dadurch seiner Fähigkeiten noch lange erfreuen, während er sich selbst durch seine vernünftige Einstellung noch manch leistungsfähige Lebensjahre wird ermöglichen können.

### Besuch in Island

Nicht nur Reisen nach Übersee mögen uns fremdartige Erlebnisse und Erfahrungen beschaffen, denn auch unser Kontinent hat seine Eigenarten, aus denen wir viel schöpfen können. – Wie erstaunt war ich doch über eine interessante Beobachtung in Island. Als ich nämlich auf einem Lavafelsen einen Wasserfall photographieren wollte, arbeitete zu meinem nicht gerin-

gen Schrecken plötzlich der Belichtungsmesser nicht mehr. Erst, nachdem ich mich etwa 50 m von dieser Stelle entfernt hatte, funktionierte er wieder ganz normal. Sonderbar, wo hatte ich Ähnliches schon erlebt? Nach kurzer Überlegung kam mir die Erinnerung wieder, dass dies auf vulkanischem Boden anderer Länder gewesen war. Auch dort war