

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 28 (1971)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Ausschalten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552284>

### **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:** 30.01.2025

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

## Ausschalten

Wenn wir eine elektrische Birne ununterbrochen brennen lassen, ohne dass wir ihr Licht benötigen, leisten wir ihr keinen guten Dienst, denn mit der Zeit wird sie nicht mehr leuchten können und der diesbezügliche Stromverbrauch war nur eine unnötige Belastung, die wir durch rechtzeitiges Ausschalten gut hätten vermeiden können. Gerade so ist es in unserem Leben mit unserem geistigen Ausschaltvermögen beschaffen. Alles, was unsere Sinnesorgane aufnehmen und wir gedanklich verarbeiten müssen, braucht Kraft und Strom. Aus diesem Grunde sollten wir besonders heute bemüht sein, rechtzeitig auszuschalten, oder man könnte sagen, umzuschalten, denn nachdem wir uns während der Geschäftszeit auf diesem Gebiet gründlich eingesetzt haben, wird es für uns gewissermassen eine Erholung bedeuten, wenn wir diesen Stromverbrauch ausschalten, indem wir unsere Kraftreserven auf ein anderes Gebiet umschalten, da wir nicht unbedingt völlig untätig bleiben müssen, um ausruhen zu können.

Es ist zwar nicht immer so leicht, die geschäftlichen Eindrücke loszuwerden. Besonders, wenn man müde ist, hat man Mühe, sich davon zu befreien, obwohl man abends gar nicht mehr fähig sein mag, geschäftlich noch erfolgreich weiterwirken zu können. Darum sollte man nicht bloss aus-, sondern auch umschalten. Wenn wir völlig andere Eindrücke auf uns wirken lassen, ohne dass diese eine erneute Verantwortungslast auf uns legen,

sondern aufbauender, erfrischender Natur sind, dann können wir uns dadurch von der Last des Tages befreien, und dieses Freisein von belastenden Umständen ist bereits erholsam.

Stellen wir uns einmal verschiedenfarbige Glühlampen vor. Jede Farbe hat eine andere physikalische Wirkung, weil die eine anspannt, während die andere entspannt. Wieder eine andere mag anregen, indes ein weiteres Farbenlicht beruhigen kann. So ist es auch mit den verschiedenen Merkmalen unseres Lebens. Sind wir bereits betagt, dann hängt unsere Leistungsfähigkeit sehr von weisem, überlegtem Handeln ab. Wir sind rascher verbraucht als in jüngeren Jahren, darum werden wir uns vor allzugrosser Übermüdung hüten müssen. Frühzeitiges Schlafengehen wird erholsam sein. Mit den neugesammelten Kräften werden wir in der Morgenfrühe die schwierigeren Aufgaben des Tages abzuwickeln vermögen. Auch für jugendliche Menschen sind diese Richtlinien erholsam. Immer sollten wir darauf bedacht sein, dass uns die Arbeit zur Freude und zum Genuss dient, während wir die Erholungszeiten nie mit Zerstreuung, die belastend wirkt, ausfüllen sollen. Wer nicht vorzeitig altern will, darf sich nicht täuschen lassen, indem er sich glauben macht, tolles, übertriebenes Vergnügen würde zu seinem Wohle gereichen; nein, denn es handelt sich dabei nicht um ein gelindes Ausschalten, sondern um einen belastenden Stromverbrauch, der nicht aufbaut.

## Gasvergiftung durch verpestete Luft

Immer wieder machte ich mir während meines winterlichen Engadiner Aufenthaltes neben angestrenzter Arbeit, aus gesundheitlichen Erwägungen heraus, auch die frische Höhenluft zunutze. Gesund und braungebrannt erfreute ich mich daraufhin kurze Zeit in Portugal am bereits erwachten Frühling mit seiner Blumenpracht und den blühenden Obstbäumen,

vor allem aber auch an seinem angenehmen, warmen Klima. Da ich aber einem internationalen Treffen der Reformhäuser und ihrer Industrie beizuwohnen hatte, musste ich leider diese bekömmliche Atmosphäre allzurash mit den weniger günstigen Verhältnissen in London vertauschen. Unter dem Namen «Remcon» wies die dargebotene Ausstellung auf die ver-