

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 2

Artikel: Mir ist alles verleidet
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551800>

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>

Mir ist alles verleidet

Je nach der Veranlagung eines Menschen, je nach den Verhältnissen, die ihn bedrängen mögen, je nach den Pflichten, die er sich aufbürdete, mag sich dieser Stossseufzer der übermüdeten Menschenbrust entringen. Das will nun aber nicht sagen, dass wir trotz einer solch aussichtslosen Lage im Grunde genommen aufzugeben gewillt wären. Nein, wir mögen viel eher durch eine solche Einsicht zur Vernunft kommen und nach einem Ausweg suchen, um den unangenehmen Zustand überbrücken und mit freudigem Schwung den Anforderungen wieder neu begegnen zu können. Wer einigermaßen naturverbunden ist, wird in solchem Falle wandern gehen, um sich von Pflanzen, von Felsen und Bergen, von Seen und Meeren und nicht zuletzt auch von der Sonne trösten zu lassen.

Ein anderer sucht sich geistigen Halt und vergleicht sich mit Hiob, jenem Manne des Altertums, der soviel mehr Schwierigkeiten zu überwinden hatte als wir, die wir nur vorübergehend vom Verleider erfasst werden mögen. – Vielleicht brauchen wir auch bloss eine verständnisvolle Seele, die uns zeigt, dass wir nur müde und erschlaft sind, während doch auf unserer Lebenswaage die Werte stärker wiegen als das Misslungene. Warum weiterhin Raubbau treiben, wenn dadurch der Lebensmut

sinkt und die Lebensfreude dahinschwindet? Nein, man kann wirklich nicht pausenlos hinter seinen Pflichten sitzen, ohne zu ermüden. Wir müssen daher ernstlich lernen, Zeiten der Entspannung einzuflechten. Mit dem Ansteigen der Lebensjahre darf man sich auch nicht einbilden, ohne jegliche Einbusse tagsüber streng und angespannt zu arbeiten und abends sich zusätzlich noch ebenso gewissenhaft seinen Freunden und der Gesellschaft widmen zu können. Auf diese Weise geht man des Vormitternachtsschlafes verlustig, und wenn man morgens den Sonnenaufgang schon am Arbeitstisch begrüßen will, dann wird mit der Zeit die Belastung zu gross. Kein Wunder, wenn sich dann der widerliche Verleider einschleichen kann und uns auf eine Weise zuflüstert, dass wir unsere Lebensfreude zu verlieren beginnen. Seien wir also vernünftig, und hören wir auf den Rat unseres Freundes oder unserer inneren Stimme, und wir werden den unliebsamen Tiefpunkt zu überwinden vermögen. Ihn nicht zu berücksichtigen, könnte sich höchst ungünstig und riskant auswirken. Wenn wir ihn aber einmal in seiner Wirksamkeit ausgekostet haben, dann wissen wir, wie wir ihm zukünftig begegnen müssen, damit er sich immer seltener, auf alle Fälle nicht mehr so stark oder gar nicht mehr, einzustellen wagt.

Erkältungskrankheiten

Gerade in den Uebergängen vom Herbst in den Winter und vom Winter in den Frühling ist man den Erkältungskrankheiten am meisten ausgesetzt. Die Viren und Bakterien sind immer da, sollten sie aber einmal fehlen, dann können sie uns auch durch liebe Bekannte ins Haus getragen werden. Sie selbst haben vielleicht soeben eine unliebsame Infektion überwunden, können für uns aber gleichwohl noch Krankheitsüberträger sein, ohne allerdings daran zu denken, dass sie uns dadurch Schaden zufügen könnten. Auch aus der Schule können die Kinder Bakterien nach

Hause tragen. Besuchen wir irgendeine Veranstaltung, dann können wir auch dort eine Ansteckung erleiden, denn wo viele Menschen zusammenkommen, besteht die Gefahr der Uebertragung von Bakterien und Viren. Wir brauchen uns nur noch zusätzlich ungewohnter Kälte preiszugeben, so dass wir durchkühlen und uns lange nicht mehr erwärmen können, dann finden die unerwünschten Eindringlinge von Bakterien und Viren guten Nährboden bei uns. Gesellt sich gar noch eine krasse Uebermüdung hinzu, dann sind wir gewöhnlich der Krankheit ausgeliefert.