

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Seelische Erschöpfung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554644>

### **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:** 16.02.2025

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

mehr wählerisch zu sein. Statt das Programm jeweils genau zu prüfen, ob es entsprechend Wertvolles bietet, wenn man doch schon die Zeit dafür opfern will, kann man immer weniger mehr Masshalten, weil man von der dargebotenen Unterhaltung abhängig wird, sei diese nun gut oder verwerflich. Dadurch büsst man entschlossene Beherrschung ein, schadet sich jedoch auch gesundheitlich nicht wenig, da die Strahlen, die vom Fernsehapparat ausgehen, nicht etwa harmlos sind, was besonders beim Farbfernsehen der Fall ist. Einige dieser Strahlen sind sogar gleichwertig mit den Röntgenstrahlen. Wer daher empfindlich ist, kann dadurch der Haut ähnliche Strahlenschäden zufügen, wie wir solche bei Röntgenstrahlenschwestern beobachten können. Es mag sich dabei vor allem um chronische Hautentzündungen handeln. Man merke sich, dass diese also auch auftreten können, wenn wir uns zu lange den Strahlungen, die vom Fernsehapparat ausgehen, aussetzen. Da sie sehr schlecht heilbar sind, wäre es bestimmt klüger, sich im Masshalten zu üben, sich also den ungünstigen Einwirkungen nur auszusetzen, wenn es sich um wertvolle Themen und Darbietungen handelt.

Eine weitere, starke Beanspruchung sollten wir möglichst einschränken, und das ist die der Augen und der Nerven. Viele Genüsse, die wir uns gestatten mögen, sind oft mit grossen Anstrengungen verbunden, und es fragt sich daher, ob sie sich auch wirklich lohnen oder ob wir dafür einen zu grossen Tribut bezahlen müssen? Wir sollten also beim Fernsehen auch die letztgenannte Beanspruchung weislich in Betracht ziehen, um uns Schädigungen zu ersparen. Lassen wir also den Fernsehapparat nicht unüberlegt laufen, denn es ist weder geistig noch gesundheit-

lich gut, alle Strömungen auf uns einwirken zu lassen. Besonders in unserer aufreibenden Zeit sollten wir auf die notwendige Entspannung, Ruhe und Stille bedacht sein, um uns genügend erholen und mit notwendigen Kräften aufladen zu können. Wir müssen nun aber Radio und Fernsehen auch als geistige Nahrung betrachten, weshalb wir sie uns nicht gedankenlos zuführen sollten. Vernünftige Menschen essen ja bekanntlich auch kein wahlloses Durcheinander, um sich nicht unnötig zu schädigen. Für Feinschmecker wäre dies ohnehin nicht genussreich. Ebenso heisst es bei der Auswahl geistiger Nahrung wählerisch zu sein, um sich nicht unnötig damit zu belasten. Wir sind auch nicht stets in gleichem Masse tragfähig, so dass wir schwerwiegende Probleme nicht gut verarbeiten, wenn wir ohnedies übermüdet sind.

#### **Und unsere Kinder?**

Vor allem sind Kinder gut zu behüten, damit sie auf diesem Gebiet massvoll bleiben können und nicht ungenügsam und begehrtlich werden. Das würde ihnen zu grossem Schaden gereichen, und doch gibt es Eltern, die es so weit kommen liessen, dass sie ihre Kinder kaum mehr vom Fernsehapparat wegbekommen. Es heisst also aufpassen und entschlossen auf einer Auswahl des Guten beharren, damit auch die Kinder sich der festgesetzten Ordnung unterziehen lernen, denn es schädigt vor allem auch ihre geistigen Fähigkeiten, wenn sie stundenlang vor dem Fernsehapparat sitzen, sich körperlich und geistig zu sehr verausgaben und dadurch alle Pflichten vernachlässigen. Seien wir also in jeder Hinsicht vorsichtig, um die Vorteile nicht durch Nachteile einbüßen zu müssen.

### **Seelische Erschöpfung**

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass seelische Erschöpfung oft schlimmer sein kann als eine Krankheit. In diesem Zusammenhang erinnere ich mich unwillkür-

lich eines bekannten Arztes. Er stand damals in einer kleinen Kongressstadt, die im Schwarzwald liegt, auf der Rednerbühne. Mit kraftvoller Stimme und redne-

rischen Können hielt er alle Zuhörer in Spannung. So erweckte denn dieser erfolgreiche Redner bei der anwesenden Ärzteschaft den Eindruck, ein Mann zu sein, dem genügend körperliche und seelische Reserven zur Verfügung standen, um anderen Halt und Hilfe darzubieten zu können. Nur seine besten Freunde wussten, dass seine Lebensbatterien erschöpft waren, denn er hatte sich jahrelang zuviel verausgabt. Sein Redetalent täuschte zwar über diesen zweifelhaften, inneren Zustand hinweg. Als ihn aber kurz nach dieser Begebenheit ein unerwartet harter Schlag traf, erwies es sich, dass er zu wenig innere Kraft besass, um ihm standzuhalten. Durch unglückliche Umstände verlor er seine Frau, die ihm im wahren Sinne des Wortes Gefährtin und Gehilfin gewesen war. Sie hatte ihm gewissermassen auch die Mutter ersetzt und nun fühlte er sich verlassen und völlig einsam. Er verlor sich in seinem seelisch geschwächten Zustand, wiewohl er körperlich noch immer als gesunder Mensch erschien. Die innere Erschöpfung bedrängte ihn dermassen stark, dass sein ganzer Lebensmut dahinschwand, so dass er sich nicht mehr aufzufangen vermochte. Einige Wochen nach dem Tode seiner Frau starb darum auch er. Alle bedauerten diesen Verlust, war er doch ein tüchtiger Arzt gewesen. Sein plötzliches Versagen war entschieden eine beachtenswerte Warnung. Unsere Kräfte sind nicht unerschöpflich, auch wenn uns die Pflichten anspornen, dass wir uns bedenkenlos gänzlich verausgaben dürften. In solch geschwächtem Zustand kann uns bittere Enttäuschung völlig erschüttern. Ein schwacher Punkt mag genügen, und unser Lebensfaden reisst.

#### **Vorbeugende Hilfe**

Von einem berühmten Staatsmann weiss ich, dass er sich sehr weise und fürsorglich einstellte, denn er war sich seiner kraftraubenden Pflichten klar bewusst. Ihm standen keine grossen Zeitspannen für erholsame Ruhepausen zur Verfügung. So begnügte er sich denn jeweils nach anstrengenden Besprechungen mit blossen

fünf Minuten, während welcher er sich hinlegte und völlig entspannte. Dabei lenkte er seinen Geist bewusst auf angenehme Erlebnisse und erbauliche Begebenheiten. Zu Hause wartete die Blumenpracht seines Gartens auf ihn. Er freute sich am Gedeihen seiner neugepflanzten Bäume und Sträucher, sah im Geiste die fröhlich schnatternden Enten im Weiher herumschwimmen und wusste, dass nun sein Hund bei jedem Geräusch die Ohren spitzte, weil er hoffte, seinen Herrn bald mit ungestümer Erwartung begrüßen zu können. Solch kurze Entspannungen zwischen der Erledigung strenger Pflichten und Aufgaben sind wertvoller als reichliches Essen. Das ist weise Schonung unserer Kraftreserven, und wir sollten sie uns alle gestatten, wenn es an der Zeit ist. Wir übermüden uns dadurch nicht zu sehr und erhalten uns dieserhalb ein gutes Schlafvermögen. Wenn wir sogar auch in den kurzen Ruhepausen einschlafen können, sollten wir dies wertschätzen, da wir uns dadurch noch ausgiebiger erholen werden. Ja, wir staunen oft, dass uns während des Tages bereits eine kurze Schlafpause völlig erquicken und erfrischen kann. Geben wir ihr also Gelegenheit, uns diesen Dienst möglichst oft zu leisten. Nicht nur dieser Staatsmann handelte in dieser Hinsicht klug; ich weiss auch von einer Frau, die in einer Fabrik arbeiten musste, dass sie sich diesbezüglich sehr geschickt einstellte. Da ihre Arbeit eintönig und gleichmässig war, befürchtete sie, dadurch nervös zu werden. Nun sah man sie aber von Zeit zu Zeit vor sich hinlächeln und niemand konnte sich erklären, aus welchem Grund dies geschah. Sie unterbrach die Eintönigkeit, indem sie sich etwas Schönes, das sie erlebt hatte, lebhaft in Erinnerung zurückrief. Das half ihr die Spannung lockern. So vermied sie es, zapplig und aufgereggt zu werden, wie so manch anderer, der am laufenden Band arbeiten muss.

#### **Notwendige Umstellung**

Seelische und körperliche Spannung ist mit einem Auto vergleichbar, bei dem die

Scheinwerfer, der Scheibenwischer und der Radio gleichzeitig eingeschaltet sind. Beansprucht man aber eine Batterie derart aufs höchste, ohne sie wieder aufzuladen, dann ist ihre Leistungsreserve schnell verbraucht. Das gilt auch für unser Wohlergehen. Wenn wir uns ununterbrochen anstrengen, so dass wir gänzlich erschöpft sind, wird höchstens ein guter Schlaf den Raubbau bis zum Morgen wieder aufholen. Der Feierabend alleine wird für uns kaum erholsam sein. Auch während des Wochenendes können wir unsere Erschöpfung nicht abstreifen und nicht einmal die Ferien werden uns genügen, wenn wir uns nicht angewöhnen, tagsüber regelmässig kurze Zeit zu entspannen. Man mag denken, das reiche nicht aus, und doch hilft es, sich nicht gänzlich zu erschöpfen. Dies ist sehr vorteilhaft, denn man bleibt auf diese Weise viel eher frohmütig und tragfähig. Ist man aber kraftmässig völlig ausgepumpt, dann muss man sich nicht wundern, wenn auch das Gemüt unvorteilhaft darunter leidet.

Besonders, wenn wir eine unerfreuliche aufreibende Arbeit zu erledigen haben, sollten wir sie zeitweise mit einer aufbauenden Beschäftigung unterbrechen können. Wenn wir damit warten müssen bis nach dem Arbeitsschluss, dann sind wir oft auch zu müde, um uns während des Feierabends einer genussreichen Freizeitarbeit widmen zu können. Stets sollten wir das Nachtessen zum kleinen Familienfest werden lassen, da uns dies bestimmt zur Entspannung dient. Wir soll-

ten uns dann nur nicht nochmals hinter eine anstrengende, kraftraubende Arbeit stürzen, da uns eine solche im ermüdeten Zustand doppelt belasten wird. Sehr erfreut werden die Kinder sein, wenn wir uns Zeit nehmen, mit ihnen noch etwas zu spielen und Gemeinschaft zu pflegen. Haben wir für ihre Probleme geistig wertvolle Lösungen bereit, dann wird dies das Familienleben heben. Statt den Ärger und die Sorgen des Alltags mit ins Bett zu nehmen, schütteln wir sie durch sinnvolle Ablenkung lieber ab. Sie können dann nicht weiter nagen.

Nicht jedem fällt es leicht, sich in den Ferien dem Nichtstun hinzugeben. Auf alle Fälle wird es gut sein, sich viel in unverdorbener Luft zu bewegen, denn die genügende Sauerstoffaufnahme wird mithelfen, uns zu erfrischen. Wollen wir also bei grossen Belastungen nicht versagen müssen, dann heisst es, Spannung und Entspannung im biologischen Gleichgewicht zu halten. Es braucht einige Übung, bis man dies los hat, aber es lohnt sich. Man wird dadurch viel weniger versagen, weil man sich angewöhnt, nicht zuviel von sich zu verlangen. Das verhindert auch eine allfällige Kurzschlussbehandlung, und darauf müssen wir besonders bedacht sein. Überhaupt haben wir nichts gewonnen, wenn Übermüdung Reizbarkeit und Unfrieden zur Folge hat. Mit trefflicher Überlegung sagte daher der Spruchdichter des Altertums: «Besser ist eine Handvoll Ruhe als eine doppelte Handvoll harter Arbeit und Haschen nach Wind.»

### Vor dem Siegeszug der Technik und der Chemie

Eigentlich ist es noch gar nicht so lange her, seit die neuzeitlichen Errungenschaften das Leben der Menschen scheinbar zu erleichtern begannen. Wer vor dieser Zeit lebte, kam mit dem Problem der Umweltverschmutzung noch kaum in Berührung. Küchenabfälle, die sich nicht mehr für die Tierfütterung eigneten, wanderten zum Abbau auf den Mist oder den Kompost. Metallhaltiges Material nahm

der Altmetallhändler gegen eine kleine Entschädigung zur weiteren Verwertung entgegen. Zum Anfeuern der Heizöfen und des Feuerherdes reichte der vorhandene, brennbare Abfall aus. Nur selten hatte man davon soviel übrig, dass man froh war, ihn im Freien verbrennen zu können. Niemand erwartete beim Einkaufen irgendwelches Einwickelmaterial oder gar eine Plastiktasche. Dagegen war