Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 3

Artikel: Die Angst
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969471

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

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

langt, selbst von einem geübten Landwirt, daß er in Zukunft entsprechende Rücksichtnahme walten läßt. Sportliche Betätigung, die die Wirbelsäule nicht unnötig belastet, ist fernerhin gut. Vor allem wirkt sich Schwimmen heilsam aus. Aber zu große Beanspruchung durch Lastentragen sollte gemieden werden, damit sich der Zustand nicht weiter verschlimmert, wodurch jegliches schwere Tragen in Zukunft gänzlich verunmöglicht werden könnte, was für einen Landwirt allerdings sehr bedenklich wäre. Darum ist die notwendige Schonung angebracht. Der Kummer, daß man bereits schon über 50 Jahre alt ist, lastet nur dann folgenschwer auf dem Gemüt, wenn man in Kraft und Fähigkeit noch 20jährig sein möchte. Der Vorteil der Jungen ist ihre ungebeugte Kraft. Der Vorteil vorgerückten Alters aber die abgeklärte Reife und Erfahrung. Diese lassen den entstandenen Mangel überbrücken, sodaß nicht weiterer Schaden daraus entstehen kann. Wer mit zunehmendem Alter seinem körperlichen Zustand die richtige Aufmerksamkeit zollt, kann bei naturgemäßer Lebensweise gleichwohl noch vieles leisten.

Die Angst

Ihre Wirksamkeit

Kennst du sie, die Angst, die dir als schrecklich beklemmende Macht die Besinnung zu sachlicher Ueberlegung und bedachtem Handeln raubt?

Schon vor Jahrhunderten nahm sie den Fuhrleuten das Leitseil aus der Hand. Heute erfaßt sie den Automobilisten, daß er das Steuer aus den Händen gleiten läßt und schon knallt es rechts oder links der Straße. Auch die Steuerseile des Lebens fallen uns leicht aus den Händen, wenn wir der Angst in uns Raum gewähren. Menschen und Tiere scheinen alle angeborenen Fähigkeiten zu verlieren, sobald Angst und Schrecken wie eine lähmende Gewalt über sie herfällt. Angst vor dem Ungewissen, Angst vor einer Bloßstellung, vor dem eigenen Versagen, Angst vor dem Verlust großer Werte, vor dem Verlieren von Freunden und Angehörigen oder dem eigenen Leben, all dies trägt dazu bei, uns aus dem geistigen Gleichgewicht zu werfen.

Die Schalthebel vieler Körperfunktionen werden gehemmt und oft sogar außer Funktion gesetzt, wenn die Angst ihre negative Tätigkeit auf uns ausüben kann. Der Schlaf wird unruhig und gestört, das Unterbewußtsein arbeitet in erregten und schrecklichen Träumen. Angst, Furcht und Schrecken hemmen die Funktion der Leber, vermehren die Gifte im Blut und verunmöglichen bei längerer Einwirkung auf den Körper wichtige Heilvorgänge. Ja, nicht nur das, denn infolge langandauernder Angst kann auch der Körper erkranken und langsam zugrunde gehen. Im umgekehrten Sinne wirkt die Freude. Darum ist der Kampf gegen die Angst, ein Kampf gegen die Krankheit.

Bekanntlich ist die Angst auch eine erfolgreiche Waffe im kalten Krieg und nicht vergeblich schilderte der größte aller Propheten ihre Wirksamkeit, die unsere angstbeladene Zeit deutlich kennzeichnet, mit den trefflichen Worten: «Auf der Erde Bedrängnis der Nationen in Ratlosigkeit bei brausendem Meer und Wasserwogen, indem die Menschen verschmachten vor Furcht und Erwartung der Dinge, die über den Erdkreis kommen.» Mag man sich vielerorts über diese Angst auch hinwegtäuschen, dennoch ist sie da und wirkt sich, vielleicht auch nur im Stillen, lästig und beunruhigend aus, was angesichts der allgemeinen Nervosität unserer Tage gewiß nicht in Abrede gestellt werden kann.

Bekämpfung der Angst

Wie aber können wir im Kampf gegen die Angst erfolgreich sein? Ist es nicht so, daß sogar die freudigste Erwartung, die durch die Angst erdroßelt wird, in unangenehme Abwehr übergehen kann? Die Angst kann grollende Gefühle erwecken, die mit ihrer Steigerung in Bitterkeit, ja sogar in Verzweiflung ausarten können. Wenn die Angst erst einmal unser Herz erobert hat, sodaß dieses von ihr völlig be-

herrscht wird, dann ist es schwer für uns, wieder frei von ihr zu werden. Um ihr entrinnen zu können, greift man am besten zu angespannter Tätigkeit. Wenn wir eine Arbeit zu verrichten haben, die unser Sinnen und Denken voll auszufüllen vermag, dann können wir damit die Angst am ehesten überlisten, denn wir haben alsdann keine Zeit, über sie nachzusinnen. Verscheucht die Angst unsern Schlaf, dann ist es für uns weniger kraftraubend, wenn wir aufstehen, um eine konzentrierte Arbeit zu bewältigen, als wenn wir uns stundenlang mit lähmender Angst herumquälen, um sie doch nicht loszuwerden. Auch aufbauender Lesestoff vermag uns günstig abzulenken, wodurch er uns oft hilft, Herr der Angst zu werden.

Leider hat der von Angst Beherrschte schwer, der Freude und Hoffnung Einlaß in sein Herz zu gewähren und doch könnten beide heilsam sein, wenn man sie auf sich einwirken ließe. Sogar bei Krankheit vergrößert die Freude die Heiltendenz des Körpers, weshalb sie als Gegenspieler der Angst eingesetzt werden sollte. «Freue dich gesund,» lautet daher ein anspornender Artikel, den «Der kleine Doktor» bekannt gibt. Er zeigt uns, wie wir durch eine Umstellung im Denken, erfolgreich gegen die Angst anzukämpfen vermögen. Dabei hilft uns die Dankbarkeit für alles Schöne und Gute, das wir um uns herum wahrnehmen mögen, reichlich. Meist ist uns all dies zur Selbstverständlichkeit geworden. Die rechte Wertschätzung aller Gaben der Natur in und um uns wird auch unsere Einstellung gesunden lassen, und wir werden viel weniger die Beute der Angst werden. Unser gewecktes Wahrnehmungsvermögen wird immer mehr Gründe zur Dankbarkeit finden, die ihrerseits anspornender Hoffnung und belebender Freude zu rufen vermag. Gegenüber diesem siegreichen Dreigespann muß die Angst verblassen und das gerade läßt sie erfolgreich bekämpfen.

Grippezeit

«Jetzt hat uns die Grippe am Wickel.» So schreibt eine Süddeutsche Zeitung, die mit dramatischen Worten anzeigt, wie Tausende von einer Grippewelle erfaßt worden sind, sodaß Apotheken ihre Mittelvorräte fast nicht erneuern können und Spitäler ihre Kranken in den Gängen und Hallen kaum unterzubringen vermögen. Es muß uns auffallen, daß in der Regel um diese Jahreszeit solche Bakterieninvasionen in unseren Ländern üblich sind und eine Gegend nach der andern heimsuchen. «Woran liegt dies?» mögen wir uns fragen. Ueben die kalten Witterungsperioden nicht eher eine vernichtende Wirkung auf die Bakterien und Krankheitskeime aus? Ist etwa unsere Widerstandskraft durch den Mangel an gartenfrischer Nahrung derart gesunken, daß wir gerade jetzt viel anfälliger geworden sind? Fachleute behaupten dies, und sie mögen recht haben, denn zur heißen Sommerszeit, in welcher die Bakterien viel bessere Entwicklungsmöglichkeiten hätten, sind derartige Grippewellen nicht üblich. Es ist eine Erfahrungstatsache, daß wir gegen Infektionskrankheiten viel weniger anfällig sind, wenn wir folgende Regeln beachten:

1. Uebermüdungen sollten gemieden und möglichst viel Vormitternachtsschlaf gepflegt werden.
2. In der Freizeit ist es vorteilhaft, viel Bewegung im Freien einzuschalten.
3. Ueberhitzte Räume müssen gemieden werden, und es ist angebracht, die Arbeitsräume von Zeit zu Zeit gut zu lüften, ohne daß man dadurch in den Durchzug zu sitzen kommt.
4. Viel Frischkost in Form von Salaten, von Früchten und von Frucht- nebst Gemüsesäften, sollte jetzt eingenommen werden.
5. Es ist ferner darauf zu achten, fettarm und eher kohlehydratreicher zu essen.
6. Auch ist es gut, das Nahrungsquantum möglichst niedrig zu halten, dafür aber auf eine bessere Qualität im Sinne von naturbelassener Nahrung zu achten.
7. Täglich sollte man mit verdünntem Molkosan gurgeln und 5 Tropfen Echinaforce einnehmen.

Die Beachtung dieser Ratschläge hilft mit, von der Grippe möglichst verschont zu bleiben.