Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 18 (1961)
Heft: 12

Artikel: Angst lähmt und verursacht Krankheit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553597

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: 13.07.2025

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

die Erdbebenzeit, in die wir einst in Guatemala hineingekommen waren. 175 Stösse erfolgten damals in einer Nacht. Es handelte sich dabei nicht bloss um ein Schwanken und Erschüttern der Erde, sondern um unerwartete, innere Spannungen, denen wir uns, weil allzu ungewohnt, nicht gewachsen fühlten. Sie lösten beängstigende Krampfzustände des Herzens aus, die uns so sehr bedrängten, dass wir uns völlig hilflos fühlten und glaubten, den Zustand auf die Dauer nicht durchhalten zu können. Es waren also nicht die Erschütterungen, sondern die elektromagnetischen Kräfte, die die Unerträglichkeit auslösten. Je nach der Empfindlichkeit des Menschen und je nach seinem Nervenzustand wirkt sich also die Radioaktivität wie die vielleicht damit verbundenen elektromagnetischen Kräfte mehr oder weniger stark aus. Durch das Einatmen guter Luft und die Einnahme roher Pflanzennahrung kann man diesen spontanen Reaktionen am besten entgegenwirken.

Wenn die Atmosphäre noch mehr mit Radioaktivität geschwängert wird, dann können gewisse, sensible Menschen dadurch erkranken und womöglich daran langsam zugrunde gehen. Es entspricht dem zerstörenden Geist der heutigen Weltordnung, dass die massgebenden Persönlichkeiten in der Hinsicht keine Einsicht zu haben scheinen, könnten sie doch sonst mit der Schädigung ihrer Mitmenschen nicht weiter fahren! Dass dem so ist, bestätigt die Erklärung amerikanischer Forscher, die zugab, dass jede Atombombenexplosion Zehntausenden von Menschen das Leben koste, weil deren empfindlicher, physischer Zustand diese Belastung nicht durchhalte. Was kann unsere Widerstandskraft gegenüber den Folgen dieser neuen feindlichen, noch ungewohnten Macht wohl am besten stählen? Noch ist als Gegenmassnahme keine eigentliche Hilfe bekannt, es sei denn, unser Körper gewöhne sich allmählich an die Aufnahme übermässiger Radioaktivität, wie er sich ja schon manchen Schädigungen hat anpassen müssen. Ob diese Hoffnung gerechtfertigt ist, können wir wohl nicht ermessen. Jedenfalls aber wird es am besten sein, unsere Empfindlichkeit gegenüber diesem schädigenden Eindringling in unserem schutzlosen Lebensbereich zu vermindern, indem wir uns durch natürliche, vernünftige Ernährung und viel Aufenthalt in frischer Luft möglichst stärken und stählen.

Angst lähmt und verursacht Krankheit

Kürzlich telephonierte eine Patientin in grosser seelischer Not, die sie wie eine lähmende Angst umfangen hielt. Eine Krebsoperation und nachträgliche Bestrahlungen hatten diese Frau etliche Jahre zuvor körperlich und seelisch in einen grossen Tiefstand versetzt. Seither lebt sie oft in einem Zustand steter Angst und Spannung, da sie neue Metastasen befürchtet. Ihr Hausarzt versteht es zwar sehr gut, sie jeweils bei der genauen, sorgfältigen Kontrolle zu beruhigen, denn er scheint zu wissen, wieviel Nutzen Kranke aus innerer Zuversicht schöpfen können. Infolge einer Nervenentzündung sah sich die Patientin leider genötigt, sich an einen andern Arzt zu wenden, weil ihr Hausarzt gerade zu der Zeit ihrer Erkrankung abwesend war. Als nun der fremde Arzt innewurde, dass die Patientin schon eine Krebsoperation hinter sich hatte, beurteilte er nicht nur rein objektiv die Nervenentzündung als solche, wie dies der geschickte Hausarzt bestimmt getan hätte, sondern suchte die Störung mit der frühern Krankheit in Verbindung zu bringen. Dadurch jagte er der Patientin ohne Grund eine unheimliche Angst ein, aus der sie sich kaum mehr herauszufinden wusste. Wenn man bedenkt, mit welcher Mühe das seelische Gleichgewicht in solchem Falle wieder errungen werden muss, dann kann man kaum begreifen, wenn Ärzte nicht geschickter sind, sondern eine solch grundverkehrte Taktik anwenden, gefährden sie damit doch die seelische Widerstandskraft und greifen die physischen Reserven unnötig an. Doch nicht nur das, denn bei einer gewissen Be-

reitschaft kann dadurch sogar eine Krankheit ausgelöst werden.

Abhilfe

Schon oft erhielt ich solche Berichte, aber es ist nicht immer leicht, in solchem Falle den Schaden wieder gutzumachen. Die Angst stoppt so viele Funktionen besonders im Bereiche der indokrinen Drüsen, dass ein gesunder Mensch alleine schon durch eine Angstspychose krank gemacht werden kann, wieviel mehr ein schon im Krankheitsgeschehen stehender Mensch! Nebst den Ärzten sollten auch das Pflegeperonal und die Angehörigen diesem Umstand viel mehr Beachtung schenken, denn das Gefühlsleben bedient die meisten Schalthebel der Lebensvorgänge.

Es ist daher von grosser Wichtigkeit, dass der Gemütszustand eines Patienten oder einer gefährdeten Person stets gehoben wird. Besonders die Krebserkrankung mit ihrer üblichen Behandlungsweise bringt es mit sich, dass sonst frohgemute, tapfere Menschen schwer niedergedrückt werden und gegen ein eigenartiges Todesgrauen anzukämpfen haben. Ist nun ein solcher Patient geschickt, dann kann er durch geistig wertvolle Nahrung seine Zuversicht stärken und sich von Angst und bedrängenden Sterbegefühlen befreien. Mag es auch ein wenig anstrengend sein, sich aufzuraffen, um sich trotz der Krankheit in bejahendem Sinn geistig zu betätigen, so kann doch das mutlose Nachgeben niemals der geistig kräftigenden Ablenkung vorgezogen werden. Die Entschlossenheit, bis zum letzten Augenblick den frohen Mut zu pflegen und ihn nicht sinken zu lassen, hilft auch die lähmende Angst in die Flucht schlagen. Wer daher sein Los mit ruhiger Gelassenheit zu tragen versteht, hilft sich weit besser als jener, der sich zu fest an das Leben klammert und dadurch der Spielball der Angst wird. Lässt man sich in die Angst treiben, dann wird man rasch nervös, verliert sein inneres Gleichgewicht und mit diesem auch das Vertrauen. Seine innewohnende Güte leidet Schaden und verkümmert immer mehr. Eine natürliche Lebensweise, einfache Naturkost und geistig auferbauende Nahrung helfen mit, Angst und Bedrängnis zu überwinden.

Als einmal eine junge Krankenschwester, der eine Schwerkranke anvertraut worden war, diese auf ihren Zustand aufmerksam machte, reagiert die Kranke erstaunlicherweise nicht, wie es die meisten Patienten im gleichen Falle getan hätten, sondern erwiderte gefühlsmässig spontan ohne vorherige Überlegung: «Ich bin doch nicht krank!» Das klang allerdings in Anbetracht der bestehenden Lage eher paradox als vernünftig, weshalb sich auch die Pflegerin von einem unbegreiflichen Staunen kaum erholen konnte. «Mit einer solchen Einstellung», meinte sie dann schliesslich, «müssen sie ja wieder hochkommen!» — So war es denn auch, was bestimmt der bejahenden Lebenseinstellung, mochte diese auch scheinbar noch so unbegründet sein, zu verdanken war. Solange daher noch ein Lebensfünklein in uns glimmt, sollten wir dieses nicht durch Kummer und Sorgen auslöschen, sondern es durch frohmütige Dankbarkeit immer wieder neu entfachen.

Nutzen und Gefahren des Wintersportes

Nichts mag für unsere Gesundheit besser sein als eine Skiwanderung bei schönem, strahlendem Winterwetter in der reinen Bergluft, durch Wälder hindurch, die reichlich Sauerstoff hervorbringen, der auch nicht im geringsten durch den Dunst von Fabriken und Autogasen eine Einbusse erlitten hat. Wenige nur von den sporttreibenden Jugendlichen bemühen sich noch eines langsam, gleichmässigen Anstieges mit regelmässiger tiefer Atmung. Es ist vielen zu mühsam, in der Morgenfrühe die Felle an die Skier zu schnallen, um durch eigenen Verdienst in die Höhe und Reinheit unserer Bergwelt zu gelangen. Ob sie überhaupt solche Felle besitzen, die beim bemühenden Anstieg eine zu grosse, körperliche Anstrengung verhindern, ist eine