Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 1

Artikel: Krankheiten, die uns über Nacht überfallen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969328

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: 12.07.2025

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

mässigen Gewohnheit werden, denn dadurch wird sowohl der Haarwuchs gepflegt und gefördert als auch die Spasmen gelöst, was zur Folge hat, dass wir weniger unter spastischem Kopfweh leiden müssen. Unsere Überschrift ist also nicht so abwegig, wie sie zu sein scheint, denn das Blut hilft mit seiner wichtigen Aufgabe, tatsächlich auch den Haarwuchs günstig zu beeinflussen und zu fördern.

Krankheiten, die uns über Nacht überfallen

Wenn sich Krankheiten langsam bei uns anmelden, können wir ihnen mit guter Einsicht und festem Willen gewissermassen erfolgreich begegnen. Wie sollen wir uns aber einstellen, wenn sich eine Krankheit über Nacht bei uns einstellt? Können wir uns in irgendeiner Form vor ihr schützen?

Eine meiner Verwandten fuhr mit einer Reisegesellschaft nach Nordafrika. Tagsüber erlebte sie manch Interessantes, und bis spät in die Nacht hinein lud man sie zum Tanze ein. Die Nahrung war reichlich und gut. Niemand nahm Anstoss daran, dass man rohe Salate erhielt, und dass man unabgekochtes Wasser trank. Erst nach der Rückkehr fühlte man sich müde und abgespannt. Das war insofern nicht unbegreiflich, waren doch die Reisetage so ausgefüllt gewesen, dass sie eher eine Anstrengung als eine Erholung bedeuteten. Weniger verständlich war die Appetitlosigkeit, die sich ebenfalls einstellte. Wohl suchte man sie durch Aussetzen der Arbeit zu bekämpfen, aber leider wollte sie nicht weichen. Als man die Arbeit gleichwohl wieder aufnahm, wurde der Urin wie dunkles Bier und die Haut zitronengelb. Leider hatte es die Reisegesellschaft unvorsichtigerweise unterlassen, den Reisenden genaue Unterweisungen gegen bestehende Gefahren zu erteilen, und selbst waren die wenigsten in der Lage, sich genügend Vorsichtsmassnahmen anzueignen. So kam es, dass Erreger der infektiösen Gelbsucht übertragen wurden, und nach abgelaufener Inkubationszeit brach die Krankheit aus. Bekanntlich ist eine infektiöse Gelbsucht keine harmlose Angelegenheit. Es würde sich wirklich lohnen, dass man bei Reisen, besonders bei solchen in südliche Länder, hauptsächlich im Essen und Trinken sehr vorsichtig ist, um dadurch Infektionen möglichst verhüten zu können. Auch sollten die Reisegesellschaften bessere Verhaltungsmassregeln bekanntgeben, besonders was das Essen und Trinken anbetrifft. Selbst auf die Gefahr hin, dass einige Absagen erfolgen könnten, sollten sich die Leiter solcher Gesellschaften der notwendigen Verantwortung nicht entziehen. Noch eine andere Reiseteilnehmerin berichtete meiner Verwandten, dass sie ebenfalls von einer infektiösen Gelbsucht befallen worden sei. Auch Amöbendysenterie, in gewissen Gegenden sogar eine Malaria oder andere Infektionskrankheiten können als stille Begleiter von einer solchen Reise mit nach Hause genommen werden. Es ist daher unbedingt notwendig, die Gefahren zu kennen, denn man kann sich nur dadurch vor ihnen schützen, wenn man vorsichtig ist und nicht glaubt, man können sich wie zu Hause, wo diesbezüglich keine Gefahren bestehen, verhalten.

Vor allem sollten wir uns auch auf unseren Reisen bewusst sein, dass wir für Infektionskrankheiten viel leichter empfänglich sind, wenn wir übermüdet sind. Ein gesunder, ausgeruhter Körper hat eher die Möglichkeit, einen Erreger unschädlich zu machen, ohne dass die Krankheit ausbricht. In der Regel unternimmt man eine solche Reise nach Verlauf einer strengen Arbeitszeit. Die Vorbereitungen zur Reise helfen mit, dass man vor dem Antritt der Reise noch zusätzlich belastet wird und einige Male spät ins Bett kommt. Man fühlt sich infolgedessen übermüdet und hätte eigentlich Ruhe nötig. Nun, diese könnte man sich auch auf der Reise beschaffen, wenn man nicht meinen würde, alles Gebotene unbedingt miterleben zu müssen. Wenn man

sich sehr müde fühlt, kann man auch auf gewisse Darbietungen verzichten, bis man wieder ausgeruht ist, und auch mit der Ernährung kann man sich etwas zurückhaltend einstellen. Dies mag allerdings vielen schwer fallen, aber es ist ein vernünftiger Schutz, um nicht unnötig Schaden zu leiden, statt ein Vergnügen zu haben.

Verschiedene Ursachen

Ausser den Infektionskrankheiten gibt es normalerweise keine Krankheiten, die über Nacht kommen. Diabetes, Rheuma, Gicht, Ischias, Arterienverkalkung, ein Nieren-, Leber- oder Nervenleiden, auch ein Krebs, all dies sind Krankheiten, die eine mehr oder weniger lange Vorgeschichte haben. Ausser der Erbanlage spielt noch viel anderes mit, dass diese in Erscheinung treten können. Die Ernährung, die Wohnverhältnisse, das Klima, Beruf und Betätigung und nicht zuletzt die seelische Einstellung, alle diese Punkte müssen wir bei einer Erkrankung in Betracht ziehen. Wer glaubt, die verschiedenen Ursachen unbeachtet lassen zu können, weil er den Medikamenten die Möglichkeit zuschreibt, wieder alles in Ordnung bringen zu können, befindet sich im Irrtum. Gute Naturmittel sind allerdings eine willkommene Hilfe. Sie mögen wie ein gutes Pferd den Wagen des Lebens vorwärts befördern, aber auch bei unserem Lebenswagen verhält es sich wie bei einem buchstäblichen Gefährt. Wenn dessen Bremsen angezogen sind, wenn sich die Radspeichen in verwahrlostem Zustand befinden, wenn zudem kein Fett in den Naben ist, dann hat auch das beste Pferd Mühe, den Wagen vorwärtszuziehen. Auch wir sollten uns besser unterichten lassen, um zu wissen, wo es an unserem Lebenswagen hapert. Es wird gut sein, zu diesem Zweck einmal das Buch «Der kleine Doktor» und auch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» kennenzulernen. Wer die gegebenen Ratschläge beachtet, kann oft ohne grosse Mühe ändern, was notwendig ist. Der Körper ist uns für eine solche Aufmerksamkeit sehr dankbar. Was nützen uns alle anderen Vorzüge, wenn wir gesundheitlich versagen ? Krankheiten haben oft kleine Ursachen, die wir leicht beheben können. Wenn wir sie hingegen unbeachtet lassen und nichts zu ihrer Beseitigung unternehmen, können sie grosse Auswirkungen haben. Vergessen wir vor allem nie, dass wir den Schlaf nicht vernachlässigen dürfen und dass wir stets für viel Bewegung in frischer Luft und Aufnahme von genügend Sauerstoff sorgen, denn dies bewahrt uns vor zu grosser Übermüdung, so dass wir zusammen mit einer vernünftigen Ernährungsweise auch den gefürchteten Infektionsgefahren eher gewachsen sind.

Ein fröhlicher Kranker wird immer gesund

Diese gewagte Behauptung stammt von dem einstmaligen französischen Hofprediger Rabelais. Mag sie nun immer zutreffen oder auch nicht, ist sie jedenfalls dennoch dazu angetan, manchem Arzt den Mut zu geben, seine Patienten immer wieder zu ermuntern, selbst wenn ihre Lage wenig aussichtsvoll sein mag. Erst kürzlich unterhielt ich mich mit einem Neurologen in Norddeutschland, der mir ebenfalls bestätigte, dass eine bejahende oder noch besser eine fröhliche Einstellung im Krankheitsfalle Wunder wirken kann. Mag in den Augen des Arztes oder Behandlers eine Lage noch so schwer oder gar hoffnungslos erscheinen, sie braucht es nicht zu bleiben, wenn der Patient durch eine frohgemute Einstellung alle vorhandenen Reserven mobilisiert. Versetzt er dadurch die endokrinen Drüsen des Lymphsystems in belebende Tätigkeit, dann kann dies eine Änderung des Zustandes bewirken, die man tatsächlich nicht zu erwarten dachte.

Bedenkt man diese Möglichkeit, dann ist man bestimmt berechtigt, der Psychotherapie, also der bejahenden seelischen Beeinflussung mehr Erfolgsmöglichkeiten