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

Artikel: Ein fröhlicher Kranker wird immer gesund
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969329

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

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

zuzuschreiben, als dies bis jetzt allgemein geschehen ist. Aber auch dem umgekehrten Fall müssen wir unsere Aufmerksamkeit zuwenden, denn es gibt Patienten, deren Gemüt so sehr belastet und bedrückt ist, dass sie an ihrer Krankheit zugrunde gehen, obwohl ihr körperlicher Zustand gar nicht besonders schwerwiegend sein mag. Genau so, wie eine fröhliche Einstellung belebend, anregend und gleichzeitig entspannend auf die Tätigkeit sämtlicher Organe einzuwirken vermag, geradeso können Niedergeschlagenheit und Angstzustände im umgekehrten Sinne erdrosseln und verkrampfend wirken.

Wenn nun der Kranke nicht mehr die Kraft zu bejahendem Denken aufbringt, ist es Pflicht des Behandlers und der Angehörigen, helfend einzugreifen. Wer bereits einige Erfahrung besitzt, weiss, dass es sich lohnt, die Gedanken des Kranken günstig zu beeinflussen. Man sollte ihn dadurch befähigen, sich von belastenden Schlussfolgerungen freizumachen. Ein freudiger Ausblick in die Zukunft trägt viel dazu bei, die Lage meistern zu können. Von Tieren ist bekannt, dass sie krank werden oder sogar eingehen, wenn ihr Herr stirbt. Ihre Sehnsucht nach dem gewohnten Beisammensein mit ihm kann sich in empfindlichen Schmerz umwandeln, der, wenn er allzulange anhält, jeglichen Willen zum Leben untergräbt, und als natürliche Folge kann alsdann der Tod eintreten. Selbst Tiere der Wildnis können nach dem Bericht von Wildhütern durch den Verlust ihres Partners so sehr leiden, dass sich dadurch ihre Lebenszeit rasch verkürzt. Ein Künstler, dem eine Gans so ergeben war wie ein treuer Hund, musste diese umständehalber beim Überschreiten der Landesgrenze einige Tage zurücklassen. Die Folge war, dass sie in ihrer übergrossen Traurigkeit so sehr abschwachte, dass sie sich trotz der Rückkehr ihres Herrn nicht mehr erholen konnte, sondern sehr rasch starb. Auch bei uns Menschen kommt es oft vor, dass sich der vereinsamte Ehepartner nicht mehr zurechtfindet. Statt nach dem schmerzlichen Todesfall innerlich wieder zu erstarken und dem Leben neue Werte abzuringen, folgt in diesem Falle der Überlebende ohne eigentliche Krankheitsursache seinem verstorbenen Lebensgefährten verhältnismässig rasch nach.

Verschiedene Hilfeleistungen

Dies alles sind Beweise dafür, wie sehr die seelische Einstellung den körperlichen Zustand zu beeinflussen vermag. Wenn schon Gesunde durch schwerwiegende Ereignisse dermassen erschüttert werden können, dass dadurch die Lebenslänge beeinträchtigt wird, wieviel schwieriger mag es da sein, Kranke zur Lebensbejahung zu führen? Hinweise auf schöne Erinnerungen aus der Jugend, auf berufliche Erfolge, auf gemeinsame Reiseerlebnisse, auf sportliche Errungenschaften oder auf freudige Aussichten können dazu beitragen, dass die darniederliegenden Lebensgeister wieder aufzuleben beginnen. Ein Reiseerlebnis mag dies bestätigen. In Burma besuchten wir einmal eine völlig erschöpfte junge Frau. Sie hatte sich von der Geburt ihres Jüngsten nicht mehr recht erholen können und betrachtete nun in ihrer Kraftlosigkeit ihre aussichtslosen, armseligen Verhältnisse mit lähmender Niedergeschlagenheit und Teilnahmslosigkeit. Gleichzeitig schien eine schwerwiegende Krankheit auf ihr zu lasten. Dessen ungeachtet gelang es uns, sie mit Worten der Hoffnung so weit zu trösten, dass sie sich unwillkürlich wieder aufrichtete und ein Fünklein Mut aus ihren Augen zu leuchten begann. Wir hörten später, dass sie aus der Gegend weggezogen sei, was uns zeigte, dass sie sich wieder hatte aufraffen können, um ihrem Gatten als Gefährtin und ihren Kindern als Mutter zu dienen. Ohne die notwendige Ermutigung wäre sie wohl willenlos dahingeschwacht.

Günstig wird es auch stets sein, wenn wir die Umgebung des Kranken ansprechend gestalten. Sehr belebend wirkt sich das Krankenzimmer aus, wenn es eine Aussicht ins Grüne bietet. Auf diese Weise kann der Kranke das Erwachen des Früh-

lings miterleben. Auch die Schönheit des Herbstes mit seiner wechselnden Farbenpracht kann ihn günstig beeinflussen und ablenken. Darin eben liegt die Heilwirkung, in der Kunst der Ablenkung. Aufbauende geistige Nahrung, beruhigende Musik, ein anregender Briefwechsel mit lieben Freunden, eine leichte Beschäftigung, ein freundlicher Besuch, all das mag günstig beleben. Was man aber meiden sollte, sind Sorgen, die man auf den Kranken legt, damit er sie tragen helfe. Das kann er erneut, wenn wir ihn mit Freude und Mut beleben, dann nämlich kann die Natur überraschende Wunder wirken, doch müssen wir dazu beitragen, dass diese in Erscheinung treten können.

Toleranz

Wenn ich in der bildhaften Sprache der Orientalen erklären wollte, was ich unter der Duldsamkeit oder Toleranz verstehe, dann würde ich sie mit einer der schönsten und wohlriechendsten Blumen im Strauss der Tugenden vergleichen. Unwillkürlich erinnere ich mich in diesem Zusammenhang an die erste Begegnung und das angenehme Zusammensein mit verschiedenen Südseeinsulanern.

Im Schneidersitz sassen wir jeweils mit ihnen auf dem Boden zusammen, wenn wir uns über allerlei Probleme unterhielten. Ruhig und gelassen hörten uns diese einfachen Menschen zu, wenn wir ihnen unsere Ansichten über natürliche Ernährung, vegetarische Kost, gesunde Lebensweise, christliches Denken und anderes mehr, was uns als Vertreter der westlichen Kultur bewegte, mitteilten. Keine Widerrede unterbrach uns, während wir sprachen. Nachdenklich und vorurteilsfrei überlegten die ernsten Zuhörer unsere Äusserungen, und erst, als wir mit unseren Darbietungen zu Ende waren, ergriffen auch sie das Wort, um uns ihr eigenes Gedankengut zu übermitteln und uns ihre Ansichten über das Gehörte mitzuteilen. Da diese Inselbewohner gewohnt sind, die Einstellung, Überzeugung und Erfahrung ihrer Mitmenschen zu achten, war auch unsere gegenseitige Unterhaltung sehr angenehm. Wohl prüften sie ernstlich, was wir sagten und verglichen es mit ihrer Meinung und Erfahrung, liessen aber jedesmal die Möglichkeit offen, dass auch unsere Ansichten richtig sein könnten.

Unwillkürlich erinnerten wir uns da an ähnliche Zusammenkünfte in Europa. Ob es sich um kulturelle, politische oder religiöse Probleme handelt, immer ist der Europäer geneigt, sich in erregter Stimmung zu befinden und daher dem andern ins Wort zu fallen. Jeder will seine eigene Anschauung zur Geltung bringen, auch wenn er seine Behauptungen oft nicht beweisen kann. Diese müssen ganz einfach richtig sein, weil er sie von zu Hause mitbrachte. Was er als Erbe angetreten hat, muss unbedingt stimmen, denn auch die entsprechende Schulung und Umwelt bestärkt ihn in seiner Überzeugung. Wenn nun aber verschiedene Ansichten aufeinanderprallen, ohne dass ein Fünklein Duldsamkeit den Ausgleich schaffen würde, entwickelt sich oft eine aufgeregte Situation, die leicht in einen Streit ausarten kann. Mögen wir auch noch so sehr überzeugt sein, dass unsere eigene Ansicht richtig ist, sollte es uns doch daran gelegen sein, auch des andern Meinung zu prüfen, um herauszufinden, wieso er auf andere Schlussfolgerungen kommen konnte. Wollen wir unseren Mitmenschen ein neues Gedankengut übermitteln, dann müssen wir auch seine Ideen kennenlernen, denn nur so werden wir in der Lage sein, die gegenseitigen Unterschiede zu beleuchten und die besseren Punkte hervorzuheben. Mag sein, dass man dann durch diese beidseitige Betrachtung auch bei den eigenen Gedankengängen Lücken oder gar Fehler entdecken kann. Statt sich also gegenseitig nutzlos zu befehden, wird man viel eher zur Vorsicht neigen. Man wird den Problemen auf den Grund gehen und den besten Weg zu ermitteln