Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 9

Artikel: Eine geheimnisvoll wirkende Kraft
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553104

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: 14.07.2025

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

aber auch diese Möglichkeit nicht geboten ist, kann sich einigermassen helfen, indem er beim Waschen der Gemüse etwas Salz, am besten Meersalz, benützt, wodurch wenigstens ein Teil der Spritzmittel und vor allem die Wurmeier am ehesten weggespült werden können. Allerdings ist das Entfernen der Spritzmittel durch Waschen erschwert, weil diese mit sogenannten Haftmitteln versehen sind.

Von wesentlichem Nutzen ist die Einnahme kalkhaltiger Nahrung. Rohes Sauerkraut und roher Weisskrautsalat leisten in der Hinsicht gute Dienste. Dem ist so, weil Kalk viele Gifte neutralisieren kann. Ergänzend wirken natürlich auch zusätzlich biologische Kalktabletten wie Urticalcin. Statt sich in der Hauptsache tierischer Eiweissstoffe zu bedienen, wäre es besser, solche etwas zu vermindern, indem man sich in Form von Leguminosen mehr pflanzliches Eiweiss beschafft, wobei vor allem die Sojabohnen zu empfehlen sind. Mineralstoffarme Nahrung wirkt sich sehr ungünstig aus, weshalb wir besonders auch unseren Zuckerverbrauch zugunsten von Honig vermindern, und an Stelle von Weissmehl und Weissmehlprodukten treten Vollkornerzeugnisse, was natürlich auch den Reisgenuss betrifft, da wir uns unbedingt den Vorzug von Naturreis zunutzen machen sollten. – Tierische Fette enthalten immer mehr DDT, weshalb wir sie möglichst durch Pflanzenfette ersetzen. Gleichzeitig ist es angebracht, das Fettquantum möglichst niedrig zu halten, da wir auf diese Weise die Leber schonen können. Dies ist um so wichtiger und daher vollauf angebracht und beachtenswert, als die Leber bei der Vernichtung und Unschädlichmachung der Gifte die Hauptaufgabe übernehmen muss. Jede Unterstützung kommt ihr daher zugute, da dies eine vermehrte Schutzmassnahme gegen die Einwirkung der Gifte auf unsere Gesundheit bedeutet. Bittere Kräuter und gute, bewährte Lebermittel wie Boldocynara bilden ebenfalls eine grosse Hilfe, wenn man sie von Zeit zu Zeit einnimmt.

Können wir uns auch nicht vor allen Schädigungen völlig schützen, ist es doch eine Ermunterung für uns, dass wir sie wenigstens eindämmen können, wenn wir mit vernünftiger Einsicht meiden, was die Nachteile erhöhen würde. Auf diese Weise ist es uns bis anhin trotz den ungünstigen Einflüssen noch immer möglich gewesen, unsere Leistungsfähigkeit zu unterstützen, um unseren Pflichten nachkommen zu können. Verzichten wir zusätzlich noch auf Genussgifte, wie Nikotin und Phenol, dann können wir eher damit rechnen, mit ganz schlimmen Leiden, wie Krebs, nicht in Berührung kommen zu müssen. Unser Körper beantwortet vernünftige Rücksichtnahme sehr dankbar. Sorgen wir auch noch dafür, dass wir dem Zeitgeist der Hast nicht zu viel Tribut bezahlen, damit wir nicht übermüdet und abgehetzt sind, sondern stets genügend Vormitternachtsschlaf erhalten. Dadurch verfügen wir nämlich über eine weitere Schutzmassnahme. Die gegebenen Ratschläge ermöglichen es uns, ohne übermässige Sorgen einigermassen gesund und leistungsfähig, ja sogar frohgemut zu bleiben.

Eine geheimnisvoll wirkende Kraft

Lange betrachtete ich den Namen und die Adresse auf der schwarzumrandeten Todesanzeige, die ich in meinen Händen hielt. Kürzlich erst habe ich die junge, lebensfrohe Frau noch persönlich gesehen, und wenige Tage zuvor telefonierte sie mir, die Magenoperation sei gut verlaufen, so dass der Arzt mit dem Ergebnis zufrieden sei. Er ermutigte sie mit der Aussicht, dass nach einer verhältnismässig kurzen Zeit der Erholung alles wieder in Ordnung kommen werde; auch die Schmerzen würden bald verschwinden. Bei Beobachtung sorgfältiger Diät könne sie alt werden. Aber trotz dieser erfreulichen Aussagen starb sie dennoch, bevor

sie also alt werden konnte, denn sie befand sich erst in den Vierzigerjahren. Wieso kommt es überhaupt, dass Menschen in diesem Alter, also verhältnismässig noch jung, oft an Geschwüren und an Geschwulstkrankheiten sterben, während andere trotz schwerwiegenderen Leiden davonkommen? Im Laufe meiner langen Praxis sah ich einige Frauen im erwähnten Alter an Geschwulstkrankheiten, und zwar vormerklich an Krebs, sterben, obwohl die Voraussetzungen infolge vorhandener Körperreserven so günstig waren, dass man auf eine Heilung hoffen konnte. Im Gegensatz hierzu überwanden wieder andere, die bereits sehr geschwächt waren, weil sie der Lebenskampf zermürbt hatte, die vorliegenden Schwierigkeiten und kamen durch, wiewohl man dies nicht erwarten konnte.

Solche Fälle liessen mich immer wieder nach der Ursache der unerwarteten Geschehnisse forschen. Woher kam es, dass trotz schwerem Leiden die regenerierende Kraft der Natur siegen kann, während bei leichterer Erkrankung der Zerfall bis zum Tode voranzuschreiten vermag? Schliesslich glaubte ich dem Geheimnis auf die Spur gekommen zu sein, konnte ich doch immer wieder beobachten, dass jene Fälle, die verhältnismässig schnell zu negativem Verlauf führten, Frauen angingen, bei denen das Eheverhältnis disharmonisch war. Nicht alle scheitern zwar an diesem Problem, aber Frauen, die in ihrer Feinfühligkeit der Ehe tiefere Werte zusprechen, können durch ein Versagen der Verhältnisse in ihrer tiefsten Seele erschüttert werden und nicht nur an der Ehe, sondern oft sogar am Leben zu zweifeln beginnen. Diese nagenden Gefühle eines enttäuschten Idealismus können ihren Lebenswillen so stark beeinträchtigen, dass dies die Mobilisierung der körpereigenen Abwehr- und Regenerationskräfte stark zu hemmen vermag. Weder der Wille des Patienten noch die Kunst des Arztes reichen aus, die geheimnisvoll wirkende, in uns liegende Kraft so zu aktivieren und zu steuern, dass sie imstande ist, das Leben zu erhalten. Dagegen liegen verborgen in der Tiefe der Seele, eigentlich in den innersten Kammern des Herzens, jene Schalthebel, die die natürlichen Abwehrkräfte des Lebens anzuregen vermögen. Wohl kann der Patient mit Hilfe seines Arztes durch eine entsprechende günstige Lebensweise mit richtiger Diät und biologischen Medikamenten die rein körperlichen Voraussetzungen günstig beeinflussen, so dass im Zellstaate des Körpers die schlimmsten Schäden ausgebessert werden können. Wenn es nun aber unmöglich ist, gleichzeitig auch die disharmonischen Verhältnisse des Seelenlebens auszumerzen, dann reicht die mühsam errungene Besserung oft nicht lange aus. Dies gilt vor allem bei Krebs und Tuberkulose, da für den Zellstaat unseres Körpers aufreibende Zustände wie Gift zu wirken vermögen, ja womöglich das schlimmste Gift für ihn bedeuten. Besonders bei schweren, degenerativen Erscheinungen, wie dies beim Krebs der Fall ist, muss nur noch eine kritische Lage hinzukommen, dann wird der Grund des Versagens trotz guter Hilfeleistung in den disharmonischen Verhältnissen, denen der Patient seelisch nicht gewachsen ist, liegen. Könnte man somit diese Verhältnisse zum Guten ändern, dann wäre dadurch beim Patienten auch die zuvor erwähnte, geheimnisvoll wirkende Kraft freigelegt und könnte somit als grösster Heilfaktor dienlich sein. Leider liegt jedoch diese Wendung der Dinge selten in der Hand ärztlicher Möglichkeit, sonst würde wohl mancher Arzt und Heilkundige die hoffnungslos erscheinende Lage nicht aufgeben, sondern eine günstige Wendung im Seelen-, vor allem im Eheleben des Patienten zu erreichen suchen. Ein hoffnungsvoller Ausblick auf bessere Zustände hat schon manchen schweren Druck zu heben vermocht und mit ihm auch dem Patienten den Weg zur Heilung ermöglicht.

Was hilft, durchzuhalten?

Worin liegt nun aber eigentlich die Mög-

lichkeit, jene anregende Kraft zu lebensstarkem Durchhalten zu aktivieren? Wir wissen, dass durch sie die Drüsen jenen Antrieb erhalten, der nötig ist, um schwungvolle Zuversicht zu entfalten. Oft liegt die Lösung schwerwiegender Probleme in einfachen Belangen. Dies hat schon der weise Spruchdichter des Altertums festgestellt, als er sagte, dass der Kummer im Herzen eines Menschen ihn niederbeuge, während ihn ein gutes Wort erfreue. Ein gutes Wort aus aufrichtigem Herzen ist im Grunde genommen etwas Kleines, aber es zählt, besonders in der Hast unserer Tage, da es aufmuntert und stärkt. Wir sollten daher tatsächlich manche Probleme lösen können, wenn schon ein gutes Wort genügt, um ein kummerbeladenes Herz zu erfreuen! Die Freude ist überhaupt lebensbejahend und sollte daher in unserem Heilungsprogramm nicht fehlen. Da ein gutes Wort keineswegs kostspielig ist, mag es immer in unserem Machtbereich liegen, auf diese einfache Weise hilfreich zu wirken. Noch deutlicher drückt sich der gleiche Verfasser von Sprüchen, nämlich Salomo aus, wenn er sagt: «Lang hingezogenes Harren macht das Herz krank, aber ein eingetroffener Wunsch ist ein Baum des Lebens.» Verglichen mit dem ersten Spruch braucht es sich auch hierbei nicht um die Erfüllung grosser Wünsche zu handeln, wissen wir doch, dass auch im Bereich des Wünschens grosse Reize eher zerstören als anregen, während kleine Reize jene dankbare Zufriedenheit entfachen, die genügen, um uns eine lebensbejahende Einstellung zu sichern, denn dies führt zu Gelassenheit und innerem Frieden und beides sind gute Pfeiler zur Erlangung gesundheitlicher Werte. Es ist daher, als ob ein kummerbeladenes Herz durch liebevolles Verständnis und selbstlose Rücksichtnahme tatsächlich von einem Baum des Lebens geniessen würde. Selbst schwerwiegende Krankheitsfälle können durch unerwartete, erfreuliche Ereignisse solch günstige Beeinflussung erfahren, dass sie das Geheimnis innewohnender Kraft anzufachen vermögen, auch wenn diese zuvor gänzlich darniederlag. Es wirkt sich dies wie ein Wunder aus und doch entspringt es einem einfachen Naturgesetz. Darum ist auch die Aussicht auf bessere Zukunftsmöglichkeiten so stärkend, dass sie schwerwiegende Zustände vertrauensvoll zu überbrücken vermag, während Hader und aufreibende Ungeduld die Kräfte lahmlegt und aufreibt.

Einfaches Vorbeugen gegen Arterienverkalkung

Als ich vor Jahren in Griechenland weilte, hatte ich Gelegenheit, mit den Bewohnern des Peloponnes etwas näher in Berührung zu treten, wobei mir auffiel, dass sie ganz selten unter hohem Blutdruck und Arterienverkalkung, geschweige denn unter Koronarsklerose zu leiden hatten. Ich forschte diesem Vorzug nach und konnte feststellen, dass diese Bauern eine günstige Ernährungsweise beachteten. Ihre Fettquelle bestand vorwiegend aus Olivenöl mit ungesättigter Fettsäure. Als Eiweissnahrung kamen hauptsächlich Quark und Weisskäse in Frage. Auch Vollgetreide benützten sie. Da reichlicher Genuss von tierischem Eiweiss und auch denaturiertem und erhitztem Fett an den erwähnten Übeln beteiligt ist, waren und sind diese griechischen Bergbauern mit ihrer Ernährungsweise im Vorzug, gesetzt der Fall allerdings, sie lassen sich auch fernerhin von neuzeitlichen Ansichten nicht anstecken, sondern meiden nach wie vor die Zivilisationskost. Sie können dadurch ihren Cholesterinspiegel sehr niedrig halten, und da nach meinen damaligen Beobachtungen auch der Alkohol- und Tabakverbrauch im Verhältnis zu den nördlichen Ländern Europas und zu den Vereinigten Staaten klein war, ist natürlich auch dieser Vorteil bei der Beurteilung der günstigen Lage in Betracht zu ziehen. In den USA, wo täglich viel zu viel tierisches Eiweiss und denaturierte Fette Ver-