Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 29 (1972)
Heft: 10

Artikel: Mir kann niemand helfen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970738

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

Wer verhindern will, dass er im Jahr 365 Krankheiten erleiden muss, sollte sich also gut vorsehen, damit er seinen verschiedenen Verkrampfungen nicht versklavt wird. Ein befriedigendes Arbeitsfeld, in dem man sich völlig ablenken kann, ist ebenfalls äusserst heilsam. Man kann dies besonders an pensionierten Personen feststellen, denn jener, dem der frühere Pflichtenkreis entzogen wurde, findet meist zuviel Zeit, um über seine Gebrechen nachzusinnen. Er verliert dadurch Frohsinn und Schwung, weshalb es das beste für ihn sein wird, sich einer wertvollen Aufgabe zu widmen, damit ihm die Pflege seines eigenen kleinen Ichs nicht zu wichtig erscheint. Also vergessen wir nicht, auch eine wertvolle, befriedigende Ablenkung hilft mit, Verkrampfungen zu überbrücken.

Mir kann niemand helfen

Viele Kranke mögen über ihre Lage so niedergedrückt und vertrauenslos denken, ohne zu merken, dass sie sich mit einer solchen Einstellung nur noch mehr entmutigen. Sie lähmen damit die noch innewohnenden Kräfte, statt sie durch gelassene Zuversicht zu beleben. Aber eben, wenn man nicht weiss, wie die Zusammenhänge liegen und wieviel von unserer eigenen Einstellung abhängt, können wir in unserer geistigen Beeinflussung gerade nach der verkehrten Richtung hinsteuern. Schon der Gedanke allein, dass einem niemand, somit auch nichts mehr helfen könne, steht einem gänzlichen Versagen sehr nahe. Kürzlich schrieb mir gerade in diesem Sinne ein Patient aus meinem Freundeskreis. In einem langen, ausführlichen Brief teilte er mir eingehend mit, dass ihm wirklich niemand mehr helfen könne. Er war über seinen Zustand am Verzweifeln. An ihm selbst mochte es seiner Meinung nach nicht gefehlt haben, denn er hatte einen Arzt nach dem andern aufgesucht und war von einer Klinik zur andern unterwegs gewesen, aber alle seine Bemühungen verblieben ohne Nutzen. Trotz den vielen Untersuchungen mit Röntgenaufnahmen und Analysen konnte organisch gar kein Leiden festgestellt werden. Gleichwohl war der Zustand, in dem er sich befand, fast unerträglich für ihn geworden. Zeitweise Schmerzen im Kopf und im Bauch lösten sich ab mit Durchfall und Verstopfung, mit Schlaflosigkeit und bleierner Müdigkeit, kurz, es waren eine ganze Anzahl verschiedener Leiden, die diesem Menschen das Leben erschwerten, und doch sollte all dies überhaupt nicht organisch bedingt sein!

Niemand anders, nur er selbst

Ich schrieb ihm nun, ich sei ganz seiner Meinung, denn niemand könne ihm helfen, ausser er selbst. Ist er nicht jung, in den schönsten Jahren seines Lebens? Besitzt er nicht eine rechte Frau und Kinder? Sind das nicht erfreuliche Gaben, die er in die Waagschale des Guten legen sollte, und zwar mit vielen anderen Vorteilen zusammen, wiewohl er diese alle als ganz selbstverständlich betrachtet, wennschon sie es nicht sind, denn andere wären froh und dankbar, sie besitzen zu dürfen! – Dieser junge Mann aber benimmt sich statt dessen wie ein Automobilist, der jammernd in der Reparaturwerkstätte erscheint, um sich über seinen Wagen zu beklagen, weil er knarre und pfeife, heiss werde und rauche und sich einfach nicht benehme, wie er sollte. Obwohl nun sein Auto der verschiedenen Mängel wegen gründlich untersucht wurde, liess sich an ihm doch kein anderer Fehler als nur eine angezogene Handbremse feststellen. In seinem aufgeregten, voreingenommenen Zustand konnte der Besitzer des Wagens die wahre Ursache des Versagens nicht erkennen, wiewohl gerade durch diese Feststellung rasche Abhilfe möglich war, denn eine angezogene Handbremse kann mancherlei Störungen verursachen.

Verhält es sich nun mit dem jungen Mann nicht gleich? Wirkt seine verkehrte, geistige Einstellung nicht ebenso ver-

fänglich wie die angezogene Handbremse? Bereits liess er es dadurch zu einer Psychose kommen. Kein Wunder, wenn sich auf diese Weise Verkrampfungen einstellen, jene täuschenden Spasmen, die vom Sympathikus ausgehen und im Körper wie eine angezogene Bremse wirken können. Die Veranschaulichung mit der angezogenen Handbremse des Automobilisten ist somit keineswegs abwegig, sondern passt sehr gut. Dass beim Auto durch die erwähnte Unachtsamkeit die Räder heisslaufen und rauchen können, ohne dass an ihnen etwas fehlen würde, versteht sich unter diesen Umständen von selbst. Die Lösung ist einfach, nur muss sie in Erscheinung treten, bevor ein wirklicher Schaden entstehen kann.

Freue dich gesund

Um nun dem jungen Mann behilflich zu sein, damit er lernt, die Bremsen seines Körpers zu lösen, bevor noch grösserer Schaden entstehen kann, empfahl ich ihm zwei Artikel zu lesen, die «Der kleine Doktor» bekanntgibt, nämlich: «Freue dich gesund» und «Atem ist Leben». Wenn er das darin Gebotene befolgt, wird ihm dadurch der Weg zur Heilung seines Leidens eröffnet. Nicht nur Angst, Furcht und Erschrecken können eigenartige Störungen und Schmerzen auslösen, denn diese Zustände können wir auch hervorrufen durch eine verkehrte Denkweise und eine seelische Einstellung, die auf verneinenden Gefühlen beruht. Also müssen wir umdenken lernen und uns von ungünstigen Strömungen nicht beeinflussen lassen. Wir werden dabei aber auch beobachten können, dass sehr oft unser eigenes Empfinden, unser verletztes Gefühl und unser aufgewühltes Gemüt zu unseren grössten Feinden zählen können. Wäre nicht vielmehr Gelassenheit am Platz? Wie treffend beschrieb doch unser Schweizer Dichter Gottfried Keller solch aufregende Szenen des vergänglichen Alltags, indem er sagte: «Welche aufgeregten Lebensläufchen, welcher Kummer, welcher Schmerz, eine Bachwelle und ein Sandhäufchen brachen gegenseitig sich das Herz.» Eine Bachwelle und ein Sandhäufchen werden immer wieder zusammenstossen können, warum sich also unnütz darüber aufregen? Noch ein anderer Spruch aus früheren Tagen zeigt, wieviel von unserer Einstellung in ungünstigem Sinne zu unserem Missgeschick beitragen kann. Es lautet typisch: «Das Leben ist wohl süss, was oft der Mensch vergisst und salzt und salzt und salzt, bis es versalzen ist!» – Ermöglichen es uns diese beiden humorvollen Hinweise nicht, unserem Leben eine andere Wendung zu geben? Wir müssen sie nur verstehen und richtig anwenden.

Eine natürliche Lebensweise

Es gibt allerdings auch Heilmittel, die mithelfen, Spasmen zu lösen. Bekanntlich verhelfen die Petasitespräparate in Verbindung mit Belladonna D_4 dazu. Auch nervenstärkende Mittel sind günstig. Mit Ginsavena und Neuroforce lässt sich oft viel erreichen. Bedingt der Zustand jedoch ein kräftigeres Mittel, dann setzt man das nervenberuhigende Rauwolfavena ein. Diese Pflanzenmittel werden eine unterstützende und erleichternde Hilfe sein. Gleichzeitig müssen wir aber auch eine Psychotherapie durchführen, und zwar nicht mit Hilfe anderer, auf die wir die ganze Verantwortung abladen möchten, sondern durch eine Autosuggestion, denn wir müssen uns selbst kennen und uns günstig beeinflussen lernen. Warum sollen wir von anderen Hilfe erwarten, wenn sie uns ohnedies mehr oder weniger fremd sind? Kein Wunder, wenn der fernstehende Arzt da oft ganz vergeblich zu den verschiedensten körperlichen Untersuchungen greift. Wenn unser gestörter Zustand durch unsere eigene verkehrte Einstellung in Erscheinung trat, müssen wir eben ganz einfach diese ändern. Aber oft fehlt es auch bei uns an der notwendigen Einsicht.

Viele von uns sind auch zu ängstlich und sorgen sich viel zu viel um ihren Zustand, indem sie sich ständig mit ihm befassen und in allen möglichen Büchern um Rat nachschlagen, um doch nichts mit Aus-

dauer und innerer Ruhe durchzuführen. Manche greifen in ihrer Ungeduld auch zu starken chemischen Mitteln, um nur für den Augenblick Ruhe zu haben, ohne zu bedenken, dass sich dadurch womöglich weitere Schwierigkeiten einstellen können. Warum richten wir uns nicht einfach nach den naturgemässen Gesetzen, die uns eine natürliche Ernährung, Naturmittel und eine natürliche Behandlungsweise empfehlen? Wenn es uns an genügend Sauerstoff fehlt, warum raffen wir uns dann nicht zu einer Wanderung in möglichst unverdorbener Luft auf? Verschaffen wir unserem Körper eine einigermassen gesunde Lebensweise, dann können wir diese wirksam sein lassen, ohne uns allzuviel zu sorgen. Im Gegenteil, es ist viel heilsamer, uns durch eine fesselnde Wirksamkeit abzulenken, denn durch eine solche vergeht die Zeit rasch und die seelische Befriedigung und geistige Genugtuung, etwas Wertvolles geleistet zu haben, trägt viel zu unserer Gesundung bei. Ein zufriedenes Gemüt kann man sich auch im Krankheitszustand erhalten, und dieses wird immer einen Ausweg finden, also nie schlussfolgern, niemand könne mehr helfen. Auch in aussichtslosen Fällen kann die richtige Einstellung oft noch soviel Gutes bewirken, dass sich dadurch die noch vorhandenen Kräfte zu erneuern und heilsam zu sein vermögen. Man muss nur darauf achten, in jeder Hinsicht Verkehrtes zu meiden. Gegen den Tod ist allerdings noch immer kein Kräutlein gewachsen, aber es ist besser, ihm zuversichtlich entgegenzusehen, als sich durch Verbitterung die Lage zu erschweren.

Verschönerung von Operationsnarben

Es mag seine Richtigkeit haben, dass Operationsnarben die Visitenkarte des Chirurgen darstellen, denn sie verraten sein Können und seine Geschicklichkeit. Aber das Gelingen hängt nicht nur von einer guten Technik und der geschickten Hand des Chirurgen ab, denn auch die Regenerationskraft des Körpers muss zur schönen Vernarbung beisteuern.

Unglücksfälle bringen oft schlimme Folgen mit sich. Wenn daher ein geübter Chirurg von einem Fall sagen muss, so etwas habe er noch nie gesehen, dann kann man daraus schliessen, dass es sich dabei um eine bedenkliche Angelegenheit hatte handeln müssen. Einen solchen Bericht erhielten wir aus unserem Bekanntenkreis. Das Bein und die Kniescheibe der verunfallten Patientin waren dermassen zertrümmert, dass die Ärzte als einzige Lösung die Amputation des Beines vorschlugen. Da die Patientin jedoch hierzu nicht einwilligte, bemühte sich der Chirurg mit aller Geschicklichkeit, die zersplitterten Knochen, so gut es ging, wieder zusammenzuflicken, indem er im unteren Teil des Oberschenkels Knochenspanstücke einfügte. Wohl blieb das Knie steif, aber nach einiger Zeit vermochte die Patientin, wie sie berichtete, mit Krücken wieder herumzuhumpeln. Zwar war im operierten Bein eine Muskelatrophie in Erscheinung getreten, denn wenn Muskeln lange nicht gebraucht werden, können sie gewissermassen verkümmern, was aber nicht mit einem fortschreitenden Muskelschwund zu verwechseln ist, denn bei erneutem, regelmässigem Gebrauch solcher Muskeln kann auch der Schaden wieder behoben werden. Man darf allerdings nicht forcieren, sondern muss mit Geduld langsam trainieren.

Bereits konnte die Patientin indes durch Anwendung von Symphosan eine Besserung des Gesamtzustandes sowie eine Verschönerung der Narben feststellen. Auch trug die Anwendung zur Stärkung des Beines bei. Fährt die Kranke nun mit der Behandlung von Symphosan beharrlich weiter, dann wird sie dadurch auch den Muskelschwund günstig zu beeinflussen vermögen, weil dies zur Stärkung der benachteiligten Muskeln wesentlich beitragen wird. Symphosan dient demnach sowohl zur kräftigenden Unterstützung der Muskeln als auch zur günstigen Beeinflus-