Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 32 (1975)
Heft: 2

Artikel: Wenn sich dein Sympathikus meldet
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970540

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

schliessen, sondern sich bemühen, eine verkehrte Lebensweise abzulegen, indem sie gegen schädigende Einflüsse und Gewohnheiten ankämpfen. Als Dank für ihre Anstrengungen und Mühen ernten sie Erfolge, die nur dann erreicht werden können, wenn man den Naturgesetzen nicht zuwiderhandelt. Wer bei Einnahme guter Naturheilmittel sich gleichzeitig auch in Ernährung und Lebensweise umstellt, indem er begangene Fehler auszumerzen versucht, kann bestimmt einen gefestigteren Erfolg erwarten, als wenn er diese Unterstützung nicht beachtet, weil er bequemlichkeitshalber findet, sie falle nicht ins Gewicht.

Vergebliche Erwartungen

Es ist auch nicht verwunderlich, dass Naturvölker ihre gesundheitlichen Vorzüge einbüssen, sobald sie mit unserer Zivilisationskost und Lebensweise in Berührung kommen und daran Gefallen finden. Sobald ihre gesundheitlichen Reserven aufgebraucht sind, beginnen auch sie unter Zivilisationskrankheiten zu leiden, denn diese unerwünschten Plagegeister können überall eindringen, wo man ihnen Gelegenheit dazu verschafft. Den Umständen gemäss sind sie bei uns fast in jeder Familie zu Hause. Wenn ich mich beim Zusammentreffen mit alten Bekannten nach dem Ergehen des jeweiligen Ehepartners erkundige, erhalte ich fast bei jeder dritten Auskunft die Antwort: «Gestorben.» Frage ich nach der Ursache, dann heisst es in der Regel: «Krebs» oder «Herzinfarkt»! Noch vor 50 Jahren war der Tod eher eine Folge von Altersschwäche als von irgendeiner Krankheit. Heute schlafen dieserhalb die wenigsten Menschen mehr in den Tod hinüber. Solch eine Ursache würde womöglich als Kuriosität in der Zeitung erscheinen. All die vielen gesundheitlichen Belastungen durch die Zivilisation mehren sich, statt abzunehmen, weshalb es aussichtslos erscheint, auf eine Besserung der Zustände hoffen zu dürfen. Vermehrte moderne Spitäler und allerlei zusätzliche Vorteile durch ärztliche Hilfsmittel und Methoden können die bestehenden Nachteile nicht beheben. Solange diese aber im Wege stehen, ist logischerweise kein Abnehmen der Zivilisationskrankheiten, sondern vielmehr weiterhin eine Zunahme zu erwarten. Das sind keine erfreulichen Aussichten, weshalb es sich jeder zu Herzen nehmen sollte, indem er in seinem Bereich die ihm möglichen Aenderungen vorzunehmen beginnt.

Wenn sich dein Sympathikus meldet

Da der Sympathikus sowohl unser Freund als auch unser Mörder sein kann, sollten wir uns etwas näher mit ihm befassen, um ihn einigermassen kennenzulernen. Könnten wir das Stellwerk im Bahnhof einer Grossstadt besuchen, dann würde es uns in Erstaunen versetzen, dass ein Mensch aus den vielen mit roten und grünen Lichtlein markierten Impulsknöpfen klar erkennen kann, wie er vorgehen muss, um all die vielen Züge dirigieren zu können, damit sich keine Störung und kein Unglück zu ergeben vermag.

In unserem Nervensystem wirkt der Sympathikus ebenfalls als eine Impulszentrale, nur dass diese viel komplizierter und vielseitiger ist als das Stellwerk einer Grossstadt. Dennoch arbeitet alles völlig geordnet, insofern wir die Automatik nicht mit unserem Empfinden ausschalten. Es ist nämlich eigenartig, dass der Sympathikus dem Willen nicht gehorcht, wohl aber dem Empfinden, also den Impulsen der Seele oder des Herzens. Aus diesem Grunde kann es vorkommen, dass jemand am Grabe eines mit ihm engverbundenen Menschen tot umfallen kann, weil das überwältigende Leid einen Schalthebel in Funktion setzt, was den Herzmotor zu blockieren vermag. Es wirkt sich alsdann so aus, wie eine in der Erregung gezogene Notbremse, die den fahrenden Zug zum Stehen bringt, was in unserer bildlichen Darstellung den Zug des Lebens bedeutet. Auch Sorgenlasten und Enttäuschungen durch Freunde, die versagen, können den

Automaten in unserem Sympathikus so stark aus dem Gleichgewicht bringen, dass nebst dem Herzen auch vorhandene, natürliche Fähigkeiten vorübergehend zu streiken beginnen. Das kann sich auf den gesamten Kreislauf auswirken. Auch der Schlaf und jede Art der Entspannung mag gestört werden. Spasmen hemmen die Atmung, was eine Verringerung der Sauerstoffzufuhr zur Folge haben kann, begleitet von unangenehmem, bleiernem Müdigkeits- und Unlustgefühl. Gut, wenn ein solcher Zustand nicht längere Zeit anhält, weil er sonst einem körperlichen Versagen im Sinne einer Krankheit den Boden ebnet. Auch Salomo war dieser Ansicht, stellte er doch fest, dass lang hingezogenes Harren das Herz krank mache.

Erfolgreiche Abhilfe

Es erhebt sich nun die Frage, wie man einem seelischen Druck erfolgreich entgegenwirken kann, um zu verhindern, dass er sich bis zur Lebensmüdigkeit zu steigern vermag. Eine gute Heilmethode gegen dieses gefährliche Uebel ist ein Milieuwechsel, wenn man durch diesen den bedrükkenden Einflüssen aus dem Wege gehen kann. Vor allem wirken sich in solchem Falle Wanderungen günstig aus, führen sie uns doch durch die freie Natur, durch Wald und Gebirge, wo wir unseren Körper mit genügend Sauerstoff versehen können. Reine Luft, besonders wenn sie mit ätherischen Oelen der Pflanzenwelt vermengt ist, bringt den ganzen Zellstaat und das Nervensystem in Ordnung. Das wirkt sich vor allem auch als Vorzug für den Sympathikus aus, weil er dadurch am besten und schnellsten wieder in Ordnung kommt.

Die vermehrte Sauerstoffzufuhr hat zur Folge, dass alle Lebensgeister wieder aktiv werden. Vorteilhaft ist es auch, dass die Freude an der Arbeit als gesunde Lebensaufgabe sich wieder einstellt. Wenn der Sympathikus wieder vollautomatisch arbeitet wie früher, können wir uns auch als genesen betrachten. Wir müssen nur darauf bedacht sein, genügend zu erstarken, damit wir erneuten Belastungen besser gewachsen sind. Wenn wir Sorgen durch zielbewusstes Arbeiten wegschaffen können, drücken sie uns nicht mehr. Beruhen sie jedoch auf Enttäuschungen, dann sollten wir uns nicht in die ungünstigen Umstände immer wieder beharrlich vertiefen, weil sie uns dann schwerlich mehr loslassen werden. Schütteln wir die Macht des Bösen durch bejahendes Handeln ab, indem wir uns nicht verbittern lassen und im Gutestun nicht müde werden, dann haben wir einen Gegenpol, der uns über manche Tragik hinweghilft. Güte, die wir dem Feind zukommen lassen, weist diesen eher zurecht, als wenn wir ihn mit unversöhnlichen Waffen bekämpfen. Das erhält uns auch den inneren Frieden und vermindert jeglichen Druck. Auch der Sympathikus wird dadurch wesentlich entlastet, was bestimmt zu unserem Vorteil gereichen wird.

Rheuma wurde zur teuersten Krankheit

Stimmt diese Behauptung eines österreichischen Artikelschreibers wirklich? In Graz, wo ich Ende November 1974 kurze Zeit weilte, bekundete die Waerland-Gruppe wie auch der Kneipp-Verein grosses Interesse an meinen Darlegungen über Ernährungsfragen bei Naturvölkern und was wir daraus lernen können. Dabei wies ich vor allem auf das Eiweissoptimum hin, da unsere Wohlstandsgesellschaft dreimal soviel Eiweiss verbraucht, als ich dies im Zusammenleben mit Naturvölkern in Amerika, Afrika und Asien feststellen konnte. Es wäre daher angebracht, dass wir unseren Eiweisskonsum an Fleisch, Eiern und Käse nebst anderen Milchprodukten um die Hälfte schmälern würden. Wir könnten dann zu unserem Vorteil mehr Gemüse und vor allem Salate einschalten. Auch den Verbrauch von weissem Zucker könnten wir um die Hälfte herabsetzen, wenn wir an dessen Stelle nebst den Frischfrüchten auch den Feigen und Datteln mehr Beachtung schenken würden. Auch