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

Artikel: Rheuma wurde zur teuersten Krankheit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970541

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: 11.07.2025

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

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

die Fettfrage fordert die richtige Lösung, indem wir sowohl das Quantum wesentlich verringern als auch der Qualität unsere Aufmerksamkeit zuwenden. Fette mit gesättigten Fettsäuren wie Nierenfett, Schweinefett und eingekochte Butter sollten wir unbedingt durch Pflanzenöle ersetzen. Auch die Essenstechnik spielt eine Rolle für unsere Gesundheit, denn die allgemeine Hetze der Tage veranlasst die meisten zu hastigem Essen. Dadurch wird übersehen, dass man gerade während der Mahlzeiten Gelegenheit hätte, innere Ruhe einzuschalten, um gründlich und langsam kauen und einspeicheln zu können. Befolgt man all diese Ratschläge täglich, und zwar zusammen mit einem stündigen Marsch im Freien, möglichst an frischer Luft, um genügend Sauerstoff tanken zu können, dann erspart man sich dadurch viel Schmerzen und der Stadtkasse ein Scherflein Geld, das diese zur Unterstützung und zur Forschung von Rheuma-, Arthritis- und Krebskrankheiten in Spitälern ausgeben muss.

Kostspielige Umwege

Auf meiner Heimreise von Graz las ich in den «Salzburger Nachrichten» vom 28. November 1974 einen Artikel mit dem Thema: «Rheuma wurde zur teuersten Krankheit», der Untertitel lautete: «Gesamtbelastung jährlich 13 Milliarden Schilling – Suche nach bisher unbekanntem Ursprung.» Aus dem Inhalt dieser Abhandlung geht hervor, dass man 25 Prozent des Gesamtarbeitsverlustes auf das Konto der Rheumaerkrankungen zu buchen habe. Man wisse noch nicht, ob Viren, Bakterien oder andere Faktoren die Ursache seien. Von der Möglichkeit, dass die Wohlstandsnahrung mit ihrer Eiweissüberfütterung bei der Entstehung von Rheuma eine Rolle spielen könnte, wusste der Artikel nichts zu berichten, auch fehlte jeglicher Hinweis auf die Auswirkung von Bewegungs- und Sauerstoffmangel, ebenso auf entsprechende Verhaltensmassregeln. Wenn wir aber all diese wichtigen Punkte nicht in Betracht ziehen, kommen wir mit unseren Forschungsergebnissen nicht weit. Der Schreiber gibt allerdings zu, dass die jahrelang verabreichten Medikamente an viele Rheumakranke auch unerwünschte und schädliche Auswirkungen gezeigt hätten. Diese Medikamente werden, wie der Bericht weiter lautet, radioaktiv markiert und mit Hilfe dieser neuen Dimensionen könne man ohne Belastung des Patienten in das Innere des menschlichen Körpers und seiner Organe sehen. Dieser Bemerkung füge ich allerdings nicht nur ein, sondern zwei Fragezeichen bei. Erstens dient ein solches Verfahren nur dem Sport einer interessanten Diagnosenstellung, hat aber mit Heilung gar nichts zu schaffen, doch das berührt den Artikelschreiber wenig oder überhaupt nicht. Einen Heilungsvorschlag erwähnt er in keiner Weise, sondern überlässt es der forschenden Wissenschaft, einen Weg zu suchen und zu finden. Die zweite Belastung aber trifft die radioaktive Untersuchungsform. Schon einmal berichtete ich über Untersuchungen, die mit radioaktiven Isotopen vorgenommen wurden. Während dieses Vorgehens stellte ein Arzt im Nebenzimmer mit dem Geigerzähler die Radioaktivität durch die Wand hindurch fest. Wieso man diese Untersuchung als harmlos bezeichnen kann, ist mir nicht klar, denn ich frage mich unwillkürlich, wie dies wohl auf die Keimdrüsen und wie auch auf die Lymphdrüsen eines Menschen einwirken mag? Auch darüber gibt sich der Artikelschreiber keine Rechenschaft, weil er jedenfalls von der Güte der erwähnten Untersuchungen voll durchdrungen ist und an die Möglichkeit einer Schädigung gar nicht zu denken scheint.

Aufklärung würde sich lohnen

Wie leicht könnte man dem österreichischen Staat einen Grossteil seiner 13 Milliarden Schilling, die sich in Spitalkosten, Arbeitsunfall und sonstige Nebenkosten laut Bericht der Zeitung aufteilen, ersparen, wenn man sich in seinen Ueberlegungen anders einstellen würde. Dies gilt natürlich auch für andere Staaten, die unter dem gleichen Uebel zu leiden haben. Auf

die Rheumaforschung könnte man weit eher verzichten, würde man die Menschen über eine gesunde, erspriessliche Ernährungsweise aufklären, sowie über das erforderliche Nahrungsquantum, um gesund bleiben zu können. Wir brauchen nämlich keine 3500 Kalorien pro Tag, sondern können mit 1000 Kalorien weniger auskommen und demnach mit 2500 Kalorien viel besser im Schuss bleiben. Es erübrigt sich dadurch auch, nachträglich für Schlankheitstabletten viel Geld ausgeben zu müssen. Bei diesen Ueberlegungen fallen allerdings nicht nur die 1000 Kalorien in Betracht, denn wichtig sind auch die Nahrungsmittel, die uns diese Kalorien liefern, ist es doch nicht dasselbe, ob wir uns mit Vollwertnahrung verköstigen oder mit raffiniertem Zucker und weissen Getreideprodukten vorlieb nehmen.
Lassen wir uns also nicht durch solcherlei Artikel einschüchtern und entmutigen, denn Rheuma ist heilbar, wenn wir uns richtig ernähren und für genügend Bewegung und Atmung sorgen. Wichtig ist, dass wir äusserlich den Kreislauf anregen und in Ordnung halten. Nach einer Dusche oder einem warmen Kräuterbad sollten wir täglich mit dem Einreiben von Wallwurz, Symphosan oder einer ähnlichen, schleimhaltigen Einreibetinktur nachhelfen. Im übrigen lohnt es sich für jeden, der zu wenig Bescheid weiss, einmal das Buch «Der kleine Doktor» zur Hand zu nehmen, weil er dann eine andere Richtlinie kennenlernt und ihm ein anderes Erfahrungsgut bereitsteht, um Rheuma in Zukunft auf natürliche Art behandeln und heilen zu können, damit der Staatskasse die vielen Milliarden Unkosten erspart bleiben können. Diese Bemerkung mag vor allem zur Ermunterung einseitig unterrichteter Artikelschreiber im österreichischen Nachbarland dienen.

Die Lebenserhaltung Schwerkranker

Oft wundert man sich über die grosse Mühe und den aufopfernden Aufwand, den man Schwerkranken gegenüber einsetzt, obwohl medizinische Kapazitäten bei einem solchen Patienten bereits einwandfrei festgestellt haben mögen, dass die innewohnenden Abwehrkräfte ihren Kampf gegen die Krankheit endgültig verloren haben. Wenn dem Kranken daher voraussichtlich nur noch Wochen zum Leben verbleiben, warum soll man ihm diese nicht möglichst angenehm gestalten, falls bei solch schwerwiegendem Zustand hiervon überhaupt noch die Rede sein kann? Gleichwohl würde es sich eher lohnen, einen schwergeplagten Menschen geistig und seelisch zu unterstützen, als ihn körperlich noch allzuvielen, oft sehr schmerzhaften Untersuchungen und Anwendungen preiszugeben. Blutentnahmen, Spritzen, Infusionen, die Anwendung der künstlichen Niere und viel anderes mehr sind Belastungen, die das Leiden vergrössern mögen, indem es sich dadurch oft bis zur Unerträglichkeit steigert. Wenn sich selbst Gesunde gegen unliebsame Untersuchungen sträuben, wieviel mehr werden sie den entkräfteten Zustand eines Schwerkranken bedrängen?

Vorteilhafter Einfluss

Die grosse Inanspruchnahme des Pflegepersonals in einem Krankenhaus lässt ohnedies eine persönliche Betreuung kaum zu. In seinem gequälten Zustand ist der Kranke somit seinen Gedanken, seinem Kummer und seinen Sorgen preisgegeben, ohne dass er die liebende Unterstützung erhielte, die ihm zu Hause von seinen verständnisvollen Angehörigen zugehen könnte. Die Umgebung eines Kranken sollte von Wärme durchdrungen sein. Er zehrt von der Ruhe und Zuversicht der Gesunden, kann er selbst auch nicht mehr begreifen, dass uns in gesunden Tagen eine unerschöpfliche Unternehmungskraft zur Verfügung stehen mag, um den mannigfachen Pflichten des Alltags gewachsen sein zu können. Aber er ist dankbar, wenn wir um ihn herum aufmunternd und wenn möglich sogar frohgemut sind. Dadurch helfen wir ihm seine Last zu tragen. Wir erzählen ihm