Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 6

Artikel: Kranksein oder Krankheit?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552597

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

werden kann. Das kann sich allerdings tragisch auswirken, weil man dadurch meist zu ganz verkehrten Schlussfolgerungen neigt. Man beobachtet vielleicht einen Menschen mit einer scheinbar unverwüstlichen Erbanlage. Ein solcher kann sich nämlich unter Umständen gegen die gesundheitlichen Forderungen noch so stark vergehen, ohne dadurch Schaden zu erleiden. Manch einer, der nicht über das gleiche Rüstzeug verfügt, kann sich darob nun täuschen lassen durch die verkehrte Ansicht, was dieser Begünstigte könne, dürfe auch er sich getrost zumuten. Seine Erbanlage hält jedoch der Belastung nicht stand, weshalb es töricht wäre, sie nicht in Betracht zu ziehen. Es gibt anderseits auch wieder mimosenhaft empfindliche Naturen, denen man keine grössere Belastung zumuten darf, weil sie daran zugrunde gehen würden. Darum ist es grundverkehrt, sich mit anderen messen zu wollen, gibt es doch in der Hinsicht keine Gleichschaltung, denn dafür hat die unterschiedliche Erbanlage, ob beachtet oder nicht, gesorgt. Es heisst einfach, sie möglichst gut zu erkennen und sich nach ihr zu richten.

Welche Einstellung ist erspriesslich?

Nicht jeder ist sich zwar bewusst, wie es um ihn steht, und er lehnt deshalb einen Hinweis oft verächtlich ab, während andere dankbar darauf eingehen. Manchmal merken wir auch selbst, wie wir uns einzustellen haben, um nicht einer unrettbaren Lage entgegenzusteuern. Wähnen wir jedoch eine schlimme Erbanlage mit Geld und einem Patentmittel wegschaffen zu können, dann täuschen wir uns, da ein solches Mittel nicht zur Verfügung steht, denn ohne Willen und Anstrengung erreichen wir das Ziel nicht, da es sich nicht erkaufen lässt. Wir müssen statt dessen Einsicht erlangen und gewillt sein, unsere Lebensweise einschliesslich unserer Ernährung entprechend zu ändern. Manche üble Gewohnheit müssen wir ablegen, wenn wir gesunden und erstarken wollen. Wollen wir unsere gefährdete Lage wirklich verbessern, müssen wir uns nach gesundheitlich notwendigen Ratschlägen ausrichten. Oft genügt es zwar schon, sich von schädigenden Genussmitteln entschieden abzuwenden. Wer Verdauungsbeschwerden erfolgreich bekämpfen möchte, muss nebst der entsprechenden Diät auch die richtige Essenstechnik beachten. Wie lange dauert es doch, bis ein Nahrungsmittel für uns herangewachsen ist, und welch sorgfältige Zubereitung benötigt es, um daraus ein gesundes, schmackhaftes Mahl entstehen zu lassen? Einem solchen Mahl sollte man ebenfalls genügend Zeit einräumen, damit sich unsere Verdauungsorgane dabei segensvoll betätigen können. Viele Störungen verursachen wir nämlich durch Hast und unnötige Spannung. Verhindern wir Gärungen und Gärungsgifte, dann schonen wir den Zustand unserer Leber und steuern gegen den Krebs. Nicht nach einer einzigen Krankheitsursache müssen wir Ausschau halten, sondern nach einer Summe vieler kleiner Fehler, die uns vielleicht völlig unscheinbar vorkommen mögen. Aber sie helfen die ohnedies ungünstige Erbanlage zu verstärken und steuern schliesslich unfehlbar zur Zelldegeneration hin, die zu jenem Schreckgespenst führt, das wir als Krebs kennen. Ergreifen wir daher zielbewusst die Abhilfe, denn sie liegt, wie erklärt, in unserer Hand.

Kranksein oder Krankheit?

Wir mögen denken, dass sich diese beiden Begriffe decken und überhaupt kein Unterschied zwischen ihnen besteht! Aber damit sind die Aerzte heute nicht mehr ohne weiteres einverstanden, kommen sie doch immer mehr zur Erkenntnis, dass die Krankheit als solche weniger behandelt werden muss als das eigentliche Kranksein. Eine Ausnahme bilden allerdings die Infektionskrankheiten. Wenn die Niere, die Leber oder irgendein anderes Organ in den Funktionen nachlässt,

so dass Störungen entstehen, wird dadurch der ganze Körper in Mitleidenschaft gezogen. Es ist daher nicht nur das leidende Organ, sondern der gesamte Körper in der Heilbehandlung zu berücksichtigen. Von diesem Gesichtspunkt aus betrachtet, sollte uns ein solches Vorgehen ohne weiteres einleuchten.

Veränderung der Körpersäfte

Alte, asiatische Aerzte übersahen in der Hinsicht die Zusammenhänge keineswegs, waren sie doch der Ansicht, dem Krankheitsausbruch, also dem Versagen eines Organs, gehe durch eine gewisse Vergiftung die Veränderung der Körpersäfte voraus. Erst als Folge dieses Umstandes tritt einige Zeit danach die eigentliche Organerkrankung auf. Diese Auffassung betrachtete man allerdings bei uns als überholt und veraltet, denn schon die griechischen Priesterärzte vertraten diesen Standpunkt, wie später auch Paracelsus. Langsam findet auch heute Erkenntnis und Weisheit früherer Zeiten wieder eine gewisse Anerkennung. Es mag dies besonders für unsere Zeit günstig sein infolge der allgemeinen Umweltverschmutzung mit ihren vielen Vergiftungsmöglichkeiten, wodurch vor allem unsere Nahrung betroffen wird. Dies stellt nicht geringe Anforderungen an die Abwehrkraft unseres Körpers, da diese dadurch wesentlich geschwächt werden kann und somit den erschwerten Aufgaben nicht mehr ohne weiteres gewachsen ist.

Wer nun aber seine Gesundheit nicht als selbstverständlich erachtet, wird dafür Sorge tragen, die normalen Funktionen seines Körpers soviel an ihm liegt, immer in Ordnung zu halten, indem er vor allem jene Gifte meidet, denen er ohne weiteres auszuweichen vermag, denn weder Nikotin noch übermässiger Alkoholgenuss gehören nebst anderem, was uns schaden kann, zu den natürlichen Bedürfnissen und Notwendigkeiten des Lebens. Früher erachtete die Frauenwelt das Rauchen für sich ohnedies als völlig undenkbar, während sie heute grossenteils darin vorangeht. Auch der Jugend war nicht allgemein gestattet, sich dadurch zu vergiften, und so war sie auch vor einem allfälligen Drogenangebot gefeit. Es lag in jener Zeit für den gesundheitlichen Zustand ein grosser Vorteil darin, dass die Süchtigkeit allgemein nicht in Frage kam, denn durch das Meiden solcher Gifte konnte der Körper Störungen, Schädigungen und Krankheiten viel eher, oft sogar unbemerkt, überwinden, als wenn er auf genusssüchtige Weise noch selbst dazu beigetragen hätte, sie heraufzubeschwören und zu fördern.

Vermeiden einer Krankheitspsychose

Mit der entschiedenen Einstellung, nicht krank sein zu wollen, überwindet man Krankheiten ohnedies weit besser, als wenn man sich bemitleidet und gehen lässt und dadurch übersieht, dass man zur Heilung selbst die notwendigen Schritte unternehmen muss. Statt dessen kann sich die sogenannte Krankheitspsychose immer mehr entfalten und uns den Boden unter den Füssen wegnehmen. Ich kannte im Jura einen Förster, der sich auf unerklärliche Weise eine schwere Lungenerkrankung zugezogen hatte. Die Aerzte verschrieben ihm deshalb eine Spitalbehandlung, aber instinktiv weigerte sich der Kranke, seinen geliebten Wald zu verlassen, um ihn mit einem Spitalaufenthalt zu vertauschen. Er war ja dessen heilsame Umgebung so sehr gewohnt, dass er sie auch richtig einzuschätzen vermochte. So stellte er sich weise ein und versuchte seine Krankheit zu vergessen, indem er seinen Pflichten weiterhin getreulich nachkam. In seinem geliebten Wald hatte er eine heilsame Luft, genügend Bewegung und Sauerstoff und konnte daher wieder gesunden. Hätte er hingegen während eines Spitalaufenthaltes untätig Zeit gehabt, über sein Missgeschick nachzudenken, dann hätte dieser Kummer ihn vielleicht gänzlich zugrunde gerichtet. So aber blieb ihm hierzu keine Musse, und die Befriedigung, seinen Pflichten trotz den obliegenden Schwierigkeiten gerecht werden zu können, beruhigte ihn und trug wesentlich zur Heilung bei. Bestimmt ist es

in schwierigen Fällen gut, unter ärztlicher Kontrolle zu stehen, doch es ist verfänglich, alles dem Arzt zu überlassen, statt selbst bejahend mitzuarbeiten, um wieder gesunden zu können. Warum soll man sich also durch eine Krankheit untätig niederdrücken lassen, statt trotz allem den Frohmut zu wahren, indem man sich auf vernünftige Weise ablenkt! Sollte dies durch eine zweckdienliche Betätigung nicht möglich sein, dann kann man sich womöglich aufraffen, um nebst der gesunden Ernährung des Alltags auch noch für erfrischende geistige Speise besorgt zu sein. Man muss dabei allerdings heute ebenfalls wählerisch vorgehen, ebenso wählerisch wie bei der buchstäblichen Nahrung, denn auch auf geistigem Gebiet kann man sich mit dem, was vielfach geboten wird, gründlich vergiften. – Früher war es noch üblich, dass eine vernünftige Mutter besorgt war, den erkrankten Kindern, durch möglichst viel Schlaf die notwendigen Kräfte aneignen zu lassen, um wieder erstarken zu können, während sie selbst durch bewährte Naturheilanwendungen die Funktionen des kranken Körpers anzuregen suchte, wobei sie besonders die günstige Wirksamkeit des Fiebers auswerten mochte. Erst, wenn ein trockenes Stück Brot wieder mundete, erachtete eine solche Mutter die Krankheit als überwunden, und erst dann war es für sie angebracht, mit einer gut gezielten Heilnahrung wieder aufzubauen. Wenn sich die Langeweile ans Krankenlager setzen wollte, verdunkelte sie ganz einfach das Schlafgemach und empfahl, jetzt zu schlafen, denn die Krankheitszeit ist mit antrengender Arbeit verbunden und soll durch Verwöhnung nicht noch erschwert werden. Die sorgsame Verbundenheit zwischen Mutter und Kind sorgt schon dafür, dass sich der kleine Patient geborgen fühlen kann. Er lässt sich daher nicht gehen, sondern hilft am Gesunden mit. Ja, die Art und Weise, wie die Mutter ihre Kinder günstig zu pflegen versteht, wirkt sich auch noch im späteren Leben günstig für sie aus, denn auch Erwachsene sollten sich so einstellen, dass das Kranksein richtig behoben werden kann, weil man der Krankheit auf ganz vernünftige Weise begegnet. Die eigene Abwehr- und Regenerationskraft zieht daraus den besten Nutzen.

Die zwei häufigsten Todesarten der zivilisierten Menschheit

Wer gehört zu diesen zwei Krankheitsarten, wenn nicht der Krebs und ebenso die Gefässleiden, Folgen davon sind die Herzinfarkte sowie die Apoplexie, also der Gehirnschlag. Vor sechzig Jahren war es nur jeder dreissigste, der an einer dieser Krankheiten starb, während wir heute, also sechs Jahrzehnte später, jeden vierten dazu rechnen müssen. Das ist ein beängstigender Anstieg, besonders, wenn wir an die Bemühungen von Wissenschaft und Forschung denken und die Millionen berechnen, die man zur Verbesserung der Lage ausgegeben hat. Diese Feststellung ist wirklich ein schwerwiegendes Ergebnis. Sowohl die allgemeine Bevölkerung wie auch die Aerzteschaft stehen mehr oder weniger ratlos vor diesen Tatsachen.

Ein Heer von Ursachen

Wenn wir Wissenschaftler, Forscher und Aerzte nach der Ursache befragen, die zu solch einem erschreckenden Ergebnis führen konnte, erhalten wir verschiedene Antworten. Der eine vermutet Viren, Mikroorganismen, die fähig sind, die menschliche Zelle in eine solch tragische Form hineinzumanövrieren.

Ein anderer weist auf die bestehenden Veranlagung und Erbmasse hin, die durch die veränderten Umweltverhältnisse allzu grosser Belastung preisgegeben werden. Aber auch die Ernährung wird von etlichen in Betracht gezogen, um die Ursache der verschlimmerten Lage nachweisen zu können. Vor vielen Jahren ist Ellis Barker, ein englischer Forscher, ebenfalls auf diesen Ausweg gestossen. Es lässt sich