

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 37 (1980)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Wer sich selbst aufgibt, verkürzt sein Leben  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552845>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.01.2025

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



## Wer sich selbst aufgibt, verkürzt sein Leben

Wer kennt sie nicht, jene teils tragische, teils drollige und doch so lehrreiche Geschichte von den zwei Fröschen, die in ein Rahmfass gefallen sind? Stundenlang strampelten beide darin, und ihre Bemühungen schienen erfolglos zu sein. Einem von den beiden verleidete denn auch die hilflose Lage. Er gab es auf, weiterzustrampeln, und ertrank, der andere aber hielt durch und strampelte weiter. Schliesslich fühlte er auf einmal festen Boden unter den Füssen, stemmte sich dagegen und konnte wahrhaftig herauspringen und dem Fass entinnen. Er hatte nicht gewusst, nicht einmal geahnt, dass seine Beharrlichkeit eine rettende Aenderung in seiner verzweifelten Lage herbeiführen würde. Es fiel ihm einfach nicht ein, nachzulassen, und siehe da, es war ihm geglückt, seine unnachgiebige Anstrengung hatte sich gelohnt! Aber was war denn eigentlich geschehen? Durch das lange Strampeln wandelte sich der Rahm in Butter um und schuf den Weg zum befreienden Entrinnen.

Statt einfach aufzugeben, hätte doch der andere Frosch ebenso geschickt und ausdauernd handeln können, dann wäre auch er am Leben geblieben! Aber eben, nicht jeder hat den gleich starken Lebenswillen und die gleiche Ausdauer, die sich schliesslich wunderbar lohnen kann. Es ist daher tragisch, das Leben aufs Spiel zu setzen, weil man, wie der eine Frosch, den Mut verliert und zu früh aufgibt! – Nie wissen wir in hilfloser Lage, ob uns nicht schliesslich doch eine drollige Wendung beschieden ist, wie dem erfolgreichen Frosch, der nicht aufgab. Ja, das können wir nicht ohne weiteres wissen, aber wir können aus der Geschichte die richtige Lehre ziehen, denn auch der Volksmund ist überzeugt davon, dass es besser ist, nicht aufzugeben, da man dadurch gewinnen kann. Also merken wir es uns gut, denn in unserer Mundart heisst dieser Spruch:

«Nit nahlah, gwünnt!»

### Warum nicht aufgeben?

Mancher Kranke fühlt sich in hoffnungsloser Lage vor die zwei soeben beleuchteten Möglichkeiten gestellt, den Kampf entweder aufzugeben oder ihn trotz Aussichtslosigkeit mutig weiter zu verfolgen. Auch wenn die Aerzte keinen Glauben an ein Gelingen haben mögen, braucht der Patient den Mut noch nicht sinken zu lassen, denn auch hervorragende Fachleute können nicht mit Sicherheit wissen, welche unerwartete Lebenskraft in einem Menschen wohnt, der durch gebührende Einsicht nicht nachgibt, sondern sich geschickt auf die beste Lebensweise einstellt. Er mag dadurch alles Störende meiden und alles Günstige beachten, so die Gelassenheit und innere Ruhe, den notwendigen Schlaf, die Auswertung heilsamer Fieber nebst risikolosen Mitteln und einer zweckmässigen Diät. Was wird nicht schon dadurch erreicht, dass man den Körper aller schädigenden Einflüsse entheben wird! Ja, und wenn man so vernünftig eingestellt ist, weichen die Sorgen und der Mut wächst. Wichtig ist dabei auch die notwendige Geduld, denn wir können wohl verspüren, dass sie heilsam ist, wissen jedoch nicht, wie lange wir sie handhaben müssen, bis sie Früchte trägt. In erster Linie müssen wir sie überhaupt einmal richtig erlernen, denn viele Patienten benehmen sich wie der Frosch, der aufgab, weil ihr Geduldsfaden zu früh reisst.

### Sprechende Beispiele

Oftmals konnte ich es erleben, dass sich trotz aussichtsloser Lage allmählich eine unerwartete Wendung darbot, so dass der Schwere Kranke zu gesunden begann, während der Mutlose trotz besserer Aussicht erlahmte und deshalb nicht durchkam. Wachsam und bejahend muss der Patient deshalb sein, wenn er durchkommen will. Im Jahre 1927 habe ich erstmals an zwei Patienten von Dr. Behrens in Davos erlebt, dass es vielfach auf die innere Ein-



stellung eines Kranken ankommt, ob er durchhält oder erliegt. Es handelte sich dabei erstens um einen holländischen Steuermann zur See und einen strebsamen jungen Mann, der viele Ideale zu verwirklichen hoffte. Der ungeduldige Seemann beurteilte seine Krankheit allzuschlimm, obwohl sie es nicht in dem Masse war, wie er meinte, denn der Arzt konnte ihm versichern, dass er nach einem halben Jahr als geheilt entlassen werden könne. Aber ihm fehlte die innere Ruhe, seiner Lungentuberkulose die notwendige Zeit zum Heilen einzuräumen, und statt dass er nach sechs Monaten hätte entlassen werden können, starb er zu jener Zeit.

Der andere Patient jedoch, der voll lebensfreudiger Pläne war, liess sich trotz seiner beidseitigen Tuberkulose infolge eines Lungenrisses keineswegs entmutigen, obwohl sein Zustand den Aerzten Sorge bereitete. Er hielt einfach an seiner inneren Ueberzeugung fest und verlor deshalb seine Fassung nicht, sondern, war mit weiser Ueberlegung und eiserner Energie bestrebt, alle Forderungen zu beachten, von denen er am ehesten Heilung erwarten konnte. Seine Einstellung lohnte sich, denn statt sterben zu müssen wie der Seemann, wurde er nach einem halben Jahr als geheilt entlassen. So hatte der Steuermann, der zwar gewohnt war, ein grosses Schiff richtig zu lenken, sein eigenes Lebensschiff nicht an den Klippen vorbeizusteuern vermocht, denn es fehlte ihm an Einsicht und der notwendigen Geduld.

### **Unermüdlicher Lebenswille**

Es ist der bejahende Wille, der danach strebt, wieder gesund werden zu können, der die noch vorhandenen Kräfte im Körper anregt, sowie auch die Drüsen und vor allem die Lymphdrüsen. Das erhöht die Tragfähigkeit und Geduld, und oft ist es weder die Medizin noch sonst eine Therapie, sondern die eigene Regenerationskraft, die zur Heilung verhilft. Es hängt zwar auch noch davon ab, ob ein Krankheitsfall von aussen her verursacht wurde oder ob ein Versagen des Körpers vorliegt, weil man dessen Forderungen jahrzehntelang nicht entsprochen hat. Wir wissen von Artisten, die durch einen Unglücksfall geschädigt und in ihrem beruflichen Können beeinträchtigt wurden, dass sie durch unermüdlichen Lebenswillen zu unablässigem Training angespornt werden konnten und dadurch die Gesundheit wieder erlangten.

Wir kennen auch eine Patientin, bei der die Einwirkung zu starker Radioaktivität, durch Fangopackungen und entsprechende Bäder erhebliche Schwierigkeiten auslöste, so dass dadurch das ganze Drüsensystem aus dem Geleise kam. Die dieserhalb entstandene Schädigung äusserte sich gleich wie bei Gelähmten, die der notwendigen Bewegungsfähigkeit beraubt sind. Eine bejahende Einstellung war nötig, um wieder hochzukommen. Die Auswertung eines unfreiwilligen Entspannungsjahres kann dazu beitragen, eine allgemeine Erschöpfung wieder aufzuholen, aber nur, wenn ein entsprechender Lebenswille überwiegt.

### **Wie kann man trotz dem Altern jung bleiben ?**

Das ist eine wichtige Frage für alle, die im Alter nicht griesgrämig oder gar apathisch werden möchten. Werden wir dieses Ziel wohl am ehesten durch gründlichen Leistungssport erreichen können oder auf welche Weise kann man das Altern am besten durch Frohsinn überlisten? Klopfen wir doch einmal bei der Erfahrung an, um zu hören, was sie uns zu raten hat. Sie weiss, dass wer im Alter

noch leistungsfähig und gesund sein möchte, schon frühzeitig lernen muss, in allem masszuhalten. Vorteilhaft ist es daher, schon in frühester Jugendzeit damit zu beginnen. Wir sollten bestimmt im Essen und Trinken immer mässig sein, aber ebenso mässig auch im Sport, bei der Arbeit und vor allem, wenn es sich um Vergnügungen handelt. Nichts sollten wir übertreiben, also auch nicht den Sport.