Die Wichtigkeit einer naturgemässen Körperpflege und des Gedankenlebens

Autor(en): **Wiedenmann, B.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **30 (1920)**

Heft 11

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1037839

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Olga-Kinderspital eine Diphtherie-Abteilung mit zunächst 20 Betten einzurichten beschloß. Dem Plane wurden allerlei Schwierigkeiten bereitet, und durch ihre schwere Erkrankung konnte sie sich weiter nicht mehr darum kümmern. Damit wurde es den Gegnern der homöopathischen Heilmethode leicht, die Ausführung der guten Absicht zu verhindern.

V. 1884.

Die für weitere Kreise auffallendste Bestrafung wegen Gratis-Abgabe von homöopathischen Mitteln betrifft die Witwe des Lehrers Bayer in Hülben, OA. Urach. Die Gensdarmerie der Umgebung hatte den Auftrag, nachzuforschen, an wen die Bayer homöopathische Mittel abgab. Am 31. März 1884 faßte der Gensdarm W., von Metzingen, ein Mädchen ab, die für 2 Kranke Mittel bei Frau Bayer geholt hatte. Darauf erfolgte eine Visitation bei Frau Bayer durch Oberamtsarzt Dr. med. Camerer von Urach, in deren Folge 120 in der homöopathischen Zentral-Apotheke von Hofrat Virgil Mayer, in Cannstatt, gekaufte homöopathische Mittel (30. Potenz in Streukügelchen), konfisziert wurden. Herr Dr. C. erklärte die Streukügelchen für Arzneipillen, mit denen der Handel nicht freigegeben sei.

Weil Frau Bayer einmal von der Gemeinde Hülben für aufopfernde Tätigkeit bei einer Grippe-Epidemie 100 Mk. bekommen hatte, erklärte das Kgl. Medizinalkollegium in Stuttgart das Abgeben der Mittel von der Bayer für einen Handel mit Arzneipillen.

Gegen die am 12. Juni 1884 erlassene Strafverfügung wies der Rechtsanwalt Dr. Dauer bei einer Verhandlung in Urach auf die Erklärung des Ministers v. Sick hin, welcher in der 40. Sitzung der Abgeordnetenkammer (24. Juni 1875) gesagt hatte:

„Der Handverkauf begreift die Mittel in sich, deren Anwendung als indifferent für die Gesundheit des Menschen angesehen werden kann!"

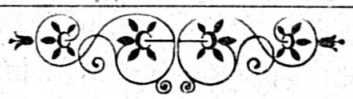
Um kurz zu sein: das Gericht hielt sich an das Obergutachten des Kgl. Medizinalkollegiums, und verurteilte Frau Bayer.

Ebenso ging es in der 2. Instanz am 25. November 1884 beim Landgericht in Tübingen.

Und in demselben Jahre 1884 hatte der Professor der Medizin Dr. Jürgensen die homöopathischen Streukügelchen als „eitel Nichts" und als ganz unwirksam hingestellt, wie dem Schreiber dieses von zwei seiner Zuhörer mitgeteilt war.

Genaues über diese Angelegenheit steht in 6 Seiten der „Homöopath. Monatsblätter" Beilage 2 vom Februar 1885.

(Schluß folgt.)



Die Wichtigkeit einer naturgemäßen Körperpflege und des Gedankenlebens.

Von B. Wiedenmann.

Die Anschauungen auf sittlichem Gebiete sind heute in vieler Beziehung besser geworden als zu jener Zeit, wo noch mehr wie jetzt die Moral- und Sittenbegriffe mit einem Mantel der Scheinheiligkeit und Sittenmoralheuchelei umgeben waren. Frei und offen werden heute Sachen besprochen, an denen man früher nicht zu rütteln wagte. Der Kirche kann der Vorwurf nicht erspart bleiben, daß sie dazu beitrug, den nackten Körper als etwas Sündhaftes zu bezeichnen und dadurch den Tempel Gottes als einen Geächteten zu behandeln, wodurch derselbe immer mehr verkümmerte. Die Geistes-

und Seelenpflege steht höher als die Körperpflege, wenn der Körper aber nicht beachtet wird, so kann auch von einer harmonischen Entwicklung keine Rede sein. Der Körper ist das Instrument der Seele. Der beste Künstler kann aber auf einem schlechten Instrumente keinen guten Ton hervorbringen, weshalb die Pflege des Körpers eine Notwendigkeit ist. Körper und Seele stehen in Wechselbeziehung. In der Bibel heißt es, daß der Körper ein Tempel Gottes sei. Demgemäß sollte auch der Körper behandelt werdrn. Solange wir diesen Körper haben, sind wir für denselben verantwortlich. Die zahllose Lebewesen, die unseren Körper bewohnen, sollen von uns eine gute Behandlung erfahren, indem sie durch Zufuhr reiner Luft, Sonne, natürlicher Nahrung und reinen Denkens ernährt werden. Freie, dem gesunden, natürlichen Empfinden entspringende sittlichreine Anschauungen müssen an die Stelle der Sitten- und Moralheuchelei treten.

Zu einem gesunden Gemüts- und Seelenleben gehört ein gesunder Körper. Zur Erhöhung der Leistungsfähigkeit der geistigen Kräfte ist es notwendig, daß alle Organe des Körpers gesund sind und daß besonders die Atmungs- und Verdauungsorgane richtig funktionieren. Durch Diät und geignete Heilfaktoren, durch Beherrschung der inneren Gedankenwelt können vorhandene Schwächen und Hemmnisse beseitigt werden. Der Mensch hat es in seiner eigenen Hand, einen Umschwung seines ganzen Lebens herbeizuführen.

Wollen wir uns von häßlichen und üblen Gewohnheiten befreien, so müssen wir dieselben kennen lernen. Sich selbst besiegen ist die höchste Tat. Man sollte deshalb auch keine Gelegenheit vorübergehen lassen, wobei der Wille gestärkt werden kann, und zuerst mit kleinen unscheinbaren Dingen den Anfang machen. Wir leben in einer Welt, wo die verschiedensten Einflüsse erzeugt werden, die sich in die Gedankenwelt desjenigen eindrängen, der sie nicht bewacht. Es ist deshalb sehr nötig, sich geistig fest auf die eigenen Füße zu stellen und in sich selbst zwischen dem Ewigen und dem Vergänglichen unterscheiden zu lernen. Das ganze Leben ist eine große Uebung in der Selbstbeherrschung, und wo ein Wille ist, da ist ein Weg zur Freiheit des Geistes. Die Gedanken und Gefühle können wir durch Uebungen in der Gedankenkonzentration leichter in die Gewalt bekommen, wenn mit letzterer gleichzeitig eine Atembeherrschung vor sich geht.

Gedanken bilden den Charakter. Gleichzeitig mit der Zucht und Ausbildung der Seelenkräfte müssen die Sinne und der Körper geübt und verfeinert werden. Besonders das Auge muß dahin gebracht werden, daß es stets einen festen ruhigen und wohlwollenden Blick zeigt. Man sagt nicht umsonst, das Auge ist ein Spiegel der Seele. Wer ließt, lese nicht zu viel auf einmal und ruhe nach jedem Abschnitte, um über das Gelesene nachzudenken. Will man dasselbe dem Gedächtnisse einprägen, so ist es manchmal sehr gut, die Augen zu schließen und den Inhalt des Gelesenen in Gedanken durchzugehen. Man strebe danach, die Aufmerksamkeit stets auf dasjenige zu konzentrieren, womit sich das Bewußtsein beschäftigen soll und erlaube keinerlei Abschweifung. Man muß es dahin bringen, daß das Bewußtsein trotz Unterbrechungen und Störungen immer wieder zu dem Gegenstand der Aufmerksamkeit zurückkehrt. Durch Bewahrung der inneren Ruhe unter allen Anfechtungen und Einflüssen, mögen dieselben von innen oder von außen kommen, kann die Gedanken- und Willenskraft gestärkt werden, und die Seele wird ihr höchstes Ziel leichter erreichen.

Die meisten Menschen fürchten sich vor Ansteckung durch Uebertragung von Krankheiten,

beachten aber nicht, daß sie fortwährend durch Uebertragung der schädlichen Gedankeneinwirkung anderer, durch deren Einfluß nicht allein körperlich sondern auch seelisch geschädigt werden können. Der beste Schutz gegen alle schädlichen Einflüsse ist edles Denken und das Vertrauen auf die allmächtige Kraft der Liebe welche das Weltall regiert. Dadurch, daß man bestrebt ist, die Gedanken und Gefühle in die Gewalt zu bekommen, erlangt man auch die Fähigkeit, nach und nach schädliche Gewohnheiten abzulegen und die Aufmerksamkeit höherer Zielen zuzuwenden. Die, welche reinen Herzens sind, werden Gott schauen und teilnehmen an seiner Macht und Herrlichkeit. Manche, welche Okkultismus studieren, glauben, die Moralvorschriften über Tugend, Herzensreinheit usw., seien nur für Kinder. Der Spruch: „Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht das Himmelreich schauen", entspricht vollkommen den geistigen Gesetzen. Die niederen physischen und psychischen Kräfte können wohl durch Willensschulung Hatha Yoga und ähnliche Mittel erweckt werden, zur Erweckung der höheren und spirituellen Erkenntniskräfte genügen sie aber nicht.

Die Kunst, die eigenen Gefühle, Empfindungen und Gedanken zu beherrschen, ist die Grundlage aller Magie. Deshalb sagte auch Paracelsus: „Ein fester Wille und eine mächtige Vorstellungskraft sind die zwei Säulen, welche das Tor des Tempels der Magie stützen; ohne diese zwei kann keine Magie ausgeführt werden."

Gedanken sind Kräfte! Diese Wahrheit sollen die Menschen erkennen und dann danach denken und handeln. Es gibt keine wichtigere Wissenschaft als die von der Kraft und Wirkungsweise der Gedanken. Was der Mensch denkt, das wird er! Gute Gedanken kann der Aermste wie der Reichste hegen und manchmal helfen gute Wünsche mehr als man ahnt. Wer einem Menschen gibt, was zu seiner Lebens- und Leibesnotdurft nötig ist, erzeugt dadurch einen wohlwollenden magnetischen Strom, der den Empfänger wohltuend berührt und ihm oft mehr nützt als die Gabe selbst. Dabei kommt es also immer auf das Bewußtsein des Gebers an. Nicht daß man nur gibt, sondern wie man gibt!

Der geistige Wille des Menschen ist das aufbauende Prinzip. Wenn derselbe in Uebereinstimmung handelt mit dem Universalwillen, dann weichen Krankheit, Armut und Tod. Mißstimmungen gehören nur dem äußeren Leben an, innen, im Heiligtum der Seele, ist immer Liebe, Freude und Harmonie. In der Bhagavad Gita heißt es über den Geist als Beherrscher der irdischen Natur: „Beherrschend das Ohr, das Auge, das Gefühl, den Geschmack, Geruch, wie auch das Gemüt (Manas, die denkende Seele), knüpft er dadurch zwischen sich und der Sinnenwelt eine Verbindung an." Die Sinne können dann schärfer wahrnehmen, das Herz wird ruhiger schlagen und das wache Bewußtsein des Geistes wird alles leichter erfassen und dem Gedächtnisse einprägen. Bei einem Heilungsprozeß ist Ruhe überhaupt ein Fordernis und bei allen Gelegenheiten ist sie von großem Werte, denn Ruhe ernährt, Unruhe verzehrt. Außer der Ruhe ist die Eigenschaft des Wartens notwendig. Wer in Geduld auf seine Heilung warten kann, vertraut einem höheren Willen, er setzt Kräfte in Bewegung, die stets bestrebt sind, die gestörte Harmonie wieder herzustellen.

Daß Gedanken reale Dinge sind, kann nicht mehr geleugnet werden. Die ganze Welt, alle Menschen werden durch die Kraft der Gedanken geleitet. Die Einflüsse, welche die Dampfgewohnheiten des Menschen regieren, werden noch immer zu wenig beachtet. Ein richtig gebildeter

Gedanke kann niemals eine Illusion sein. Ein bekannter Dichter sagt mit Recht:

„Mancher liegt schon längst im Grabe
Und beherrscht doch noch die Welt."

Die belebende Willenskraft kommt aus dem Herzen. Ein Ding, das nur in der Phantasie, in der Vorstellung existiert, hat keine Kraft, bis es von dem Willen erfaßt und durchdrungen wird. So ist es mit allen Dingen die wir uns vorstellen. Es kann sich ein Mensch schlechte Dinge aller Art vorstellen, wenn er jedoch nicht die Absicht hat, sie auszuführen, so verblassen dieselben nach einiger Zeit. Wenn sich aber ein Mensch fest vornimmt, einen Gedanken zur Tat werden zu lassen, so ist dies so viel, als wäre die Tat in Wirklichkeit geschehen. In der feinstofflichen Welt wurde hierdurch die Ursache zu einer Wirkung gelegt, welche ihren Einfluß geltend machen wird in gutem oder bösem Sinne, je nachdem die Absicht gut oder böse war. So erzeugen gute Gedanken gute Wirkungen, schlechte Gedanken böse Wirkungen, und ihre Rückwirkung auf den Urheber erfolgt mit derselben Kraft, mit welcher er den Gedanken in Bewegung versetzte.

(Die Lebenskunst.)

(Schluß folgt.)

Eicheln und Buchnüsse.

Von Joh. Alf. Ulsamer.

Raschelnd spielt der Herbstwind in den salbenden Blättern, und noch einmal haben alle Reize und Wunder der schönen Jahreszeit sich über die Fluren ergossen. Liebliche, blaßrosarote Blumen, die wehmütig stimmenden Herbstzeitlosen, sind über die Matten ausgestreut; in unzähligen Rubinen und Demanten erglitzern die Sonnenstrahlen an Baum und Strauch; lange und zarte weiße Fäden wehen malerisch an allen Zweigen und an den Hüten der Wanderer; der Wald prangt in buntem Schmuck der sich herbstlich färbenden Blätter, und von den hohen Eichen und Buchen rieseln die reifen Früchte raschelnd in das bronzefarbene Moos und gelbe Laub und bedecken die steinigen Waldwege und den Boden weit und breit mit ihrem reichen Segen.

Nun beginnt die letzte Ernte des Jahres. Wie in Weingegenden jetzt die Winzer in die Weinberge und Weingärten eilen, um die Trauben einzuheimsen, so strömen in Laubwaldgegenden die Leute, jung und alt, arm und reich, mit Näpfen und Säcken versehen, in den herbstlichen Hochwald, um Eicheln und Buchnüsse aufzulesen und heimzuführen. Sind doch die Eicheln, die derben, kräftigen Früchte der stolzen Eiche, ein gesundes raschwirkendes Mastfutter für die Schweine, das gegenwärtig um so wertvoller ist, als andere Futtermittel fehlen oder untersagt sind. In manchen Gegenden, wo große Eichenbestände sich finden, werden die Schweine dahin getrieben, damit sie ihr Lieblingsfutter selbst aufsuchen und an Ort und Stelle verzehren können.

Zur Stallmast der jetzt so wertvollen Borstentiere verwendet man die Eicheln gedörrt oder gemahlen, auch gemalzt, indem man sie benetzt keimen läßt, um ihre Nährkraft und Zuträglichkeit zu erhöhen. Eichelmast gibt schmackhaftes Fleisch und festen Speck. Dem Rindvieh gibt man die Eicheln zerstoßen unter den Häcksel oder Kurzfutter gemischt. Schafen und Gänsen sind sie nicht zuträglich. Durch Auslaugen oder Dämpfen entbitterte, getrocknete und gemahlene Eicheln geben Brot, das aber schwer verdaulich ist.

Entschälte und gedörrte Eicheln enthalten 15 Prozent Wasser, über 6 Prozent Stickstoff-