Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 20 (1963)
Heft: 7

Artikel: Werde dein eigener Arzt!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552619

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: 10.07.2025

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

Werde dein eigener Arzt!

Es ist nicht so schwer, wie es scheinen mag, sein eigener Arzt zu werden, denn es braucht nur ein wenig aufmerksame Sinne, Kenntnisse wichtiger Grundregeln und eine grosse Ehrlichkeit gegen sich selbst. Noch erinnere ich mich lebhaft eines Patienten aus dem Emmental, der mit einer übermässig grossen Krebsgeschwulst am Halse zu mir kam. Unwillkürlich stellte ich ihm die Frage, ob er sich schon über die Herkunft seiner Geschwulst besonnen habe? Ohne lange Überlegung erwiderte mir der biedere Landmann, nach seinem Dafürhalten habe er zu einseitig gelebt und zuviel Schweinefleisch gegessen. Diese Einsicht seinerseits, mochte sie nun wirklich voll oder nur zum Teil zutreffen, setzte mich in Erstaunen, war sie doch der erste Schritt, um gegen eine Lebensweise vorzugehen, die der Gesundheit Schaden eintrug. Eine hilfreiche Einsicht zu wekken und für eine Änderung zu sorgen, gehört gewiss zu des Arztes erfolgreichster Wirksamkeit, denn wenn der Patient die Ursachen der Erkrankung erkennt, kann er von ihm eher eine Änderung seiner verkehrten Lebensweise erwarten. Dass ein solches Vorgehen bei der Behandlung der Krankheit erfolgreich mitzuhelfen vermag, ist bestimmt nicht in Abrede zu stellen. Manche Menschen wissen sehr gut, was ihnen bekömmlich ist, um körperlich und geistig gesund zu bleiben, aber eingefleischte Lebensgewohnheiten mögen sie daran hindern, sich nach dem inneren Empfinden und der gesunden Einsicht zu richten, obwohl dies der erste Schritt zur Besserung oder zur Verhütung einer Krankheit wäre.

Natürliche Hilfsquellen

Wir sind Kinder der Natur und leben mehr oder weniger in der Natur. Es ist nicht schwer, sie zu beobachten und uns in ihr wohl zu fühlen, wir dürfen sie nur nicht missachten und das Gegenteil von dem durchführen, was sie uns lehrt. Sie verlangt von uns, dass wir uns eng an sie anschliessen, denn sie zeigt uns, wie geschickt wir uns einstellen müssen, dass solche Sauberkeit in uns herrscht, wie in ihr. Sie räumt mit allem auf, was vom Leben abgeschnitten ist, und lässt es unmerklich zum Staube zurückkehren. Unser Auge kann ein scharfer Beobachter all dessen sein, was sie uns zur Nachahmung empfiehlt. Je natürlicher wir eingestellt sind, umso gesünder ist unser innewohnendes Empfinden, das uns überlegen lässt, ob eine Sache gut oder übel ist. Wenn wir uns nicht zu weit von der Natur und der damit verbundenen göttlichen Gesetzmässigkeit entfernt haben, wird uns unser eigenes Beurteilungsvermögen richtig leiten, und wir werden in kritischen Zeiten unwillkürlich recht schlussfolgern. Die Tiere lassen sich bekanntlich von ihrem Instinkt lenken. Wenn sie in der Freiheit leben, ist dieser Sinn bei ihnen sehr ausgeprägt, und er dient zu ihrem Schutz. Verfügt aber der Mensch über das Tier, dann verringert sich dessen Aufmerksamkeit, und es verliert von seinen instinktiven Fähigkeiten. Werden Kühe nach der winterlichen Haft im Stall erstmals wieder auf die Weide gelassen, dann wird sich diese Feststellung als wahr erweisen, denn in der Regel achten sie nicht vorsichtig auf den Genuss der verschiedenen Kräuter, die ihnen das Weideland bietet, da sie gewohnt sind, aus der Krippe alles zu futtern, was ihnen der Bauer darreicht. Im Freien nun besteht die Gefahr, dass manch schädigendes Kräutlein zwischen den nützlichen Gräsern steht, aber das Tier zögert nicht so lange wie der Mensch, das zu meiden, was ihm schaden kann. Einmal eine schmerzhafte Begegnung mit dem Verkehrten genügt ihm, um in Zukunft zu meiden, was ihm Schaden zufügte. Auch wir sollten so schnell auf unsere Körperreaktionen achten, da sie sich meist rasch melden, wenn wir uns etwas zumuten, was nicht ganz in Ordnung ist. Statt indes rasch zu gehorchen, wie das Tier, das wir als unvernünftig betrachten, steht uns manchmal, wenn nicht sogar meist ein

Aber im Weg, und dieses Aber mag oftmals der Grund sein, warum dieses oder jenes Leiden an uns herantreten kann, um uns zu plagen und uns zu schwächen. Wir gehorchen oft ungern der eigenen Erkenntnis und leiden lieber Schaden, denn stehen uns nicht viele Mittel zur Verfügung, die uns helfen, alle auftretenden Störungen rasch wieder zu beheben? Das Tier muss klüger sein als wir Menschen, denn es besitzt keine Mittel, die täuschend den Schmerz vertreiben. Es muss und wird der ersten Warnung gehorchen, und wird daher der ersten Schädigung nicht eine zweite hinzufügen. Auch wir wissen im Stillen sehr gut, dass chemische Kopfwehtabletten mit der Zeit zu tragischen Schwierigkeiten führen können, aber wir nehmen sie doch. So hat denn das als unvernünftig bezeichnete Tier einen Vorzug vor uns, es beachtet die Warnung der Natur, während wir sie nicht nur einmal, sondern allzuoft zu umgehen suchen.

Nur auf diese Weise wird der Mensch zum Raucher, zum Alkoholiker, selbst wenn ihm erst der vergiftende Genuss nicht zusagen mag. Betäubende Gifte sind noch schlimmer, denn sie schädigen nicht nur den Körper, sondern sie untergraben und lähmen auch die Willenskraft, und so ist es denn keineswegs erstaunlich, wenn der Alkoholiker von seinem Genuss nicht lassen will, obwohl er weiss, dass das Gift, das er dadurch einnimmt, besonders in konzentrierter Form, mit der Zeit seine Niere und Leber zerstört. Gleicherweise ergeht es auch dem Raucher, der höchstens mitleidig oder verächtlich lächelt, wenn man ihm vor Augen führt, dass der Genuss, dem er frönt, sein Herz schädigen und ihm einen frühzeitigen Tod bereiten kann.

Aber wir brauchen keine solch auffallenden Beispiele zu erwähnen, denn selbst kleinere Unvorsichtigkeiten genügen schon, empfindliche Störungen und schliesslich anhaltende Schwächungen zu verursachen. Kämpfen wir gegen ein übermässiges Bedürfnis nach Süssigkeiten und Schleckereien nicht energisch an, dann werden wir uns dadurch immer wieder verderben. Wenn uns fette Speisen oder Schlagrahm zu den Erdbeereen nicht bekommen, indem sie Leberstörungen hervorrufen, sollten wir davon entschieden abstehen, denn was nützt uns der Genuss, wenn wir unserer Leber immer wieder empfindlich schaden? Wir mögen wissen, dass wir früh zu Bette gehen sollten, wenn wir anderntags wieder leistungsfähig sein und nicht mit Kopfweh erwachen möchten, aber wir lassen es trotzdem immer wieder spät werden, nehmen das Leiden auf uns oder vertreiben es womöglich mit einem Mittel, das uns noch mehr schadet.

Unser Körper,
bestimmt ein guter Bekannter

Wir könnten also ohne weiteres unser eigener Arzt sein, wenn wir vernünftiger wären und auf die Fordernisse des Körpers achten würden. Bestimmt könnten wir unseren Körper, mit dem wir uns schon Jahrzehnte hindurch abfinden müssen, besser kennen als irgend ein Arzt, dem wir uns hilflos anvertrauen mögen. Wir sollten nur ehrlich gegen uns sein, sollten die Schädigungen, die wir uns die Jahre hindurch zugezogen haben, nicht wegtäuschen wollen, sollten uns auch nach unserem Alter richten und keine unvernünftigen Lasten auf uns legen, wenn wir nicht mehr stark genug sind, sie zu tragen. Wir können niemals unser eigener, liebevoller Arzt sein, wenn wir unsere Fähigkeiten, die uns verblieben sind, mit jenen vergleichen, die noch stärker sind als wir. Ein Wettlauf mit ihnen wird uns schaden. Auch krasse Anwendungen und starke Mittel sollten wir vernünftigerweise meiden, wenn unser Körper nicht günstig darauf anspricht, sondern uns immer wieder den Beweis liefert, dass wir ihn dadurch schädigen. Dieser Beweis sollte uns genügen, und wir sollten nicht einem Arzt, der die starke Empfindlichkeit unseres Körpers nicht kennt, blindlings gehorchen, wenn er die Mittel, die er uns verschreibt, nach durchschnittlichen Normen berechnet. Wir sollten aus Erfahrung wissen, dass uns dies gesundheit-

lich völlig durcheinander bringen kann und davon abstehen.
Dieser Gedanke erinnert mich unwillkürlich an einen meiner früheren Bekannten, der sogar Medizin studiert hatte. Da er wusste, wie empfindlich sein Körper auf Medikamente ansprach, bat er den Chirurgen, der bei ihm eine unbedeutende Operation vorzunehmen hatte, er möchte bei der Narkose seine grosse Überempfindlichkeit unbedingt berücksichtigen. Aber der Arzt beachtete den Hinweis nicht und verwendete bei der Narkose die normale Dosis. Obwohl die Operation gut gelang, war doch der Patient mit keinen Mitteln mehr zum Aufwachen zu bringen, und er starb nach einiger Zeit an den Folgen der für ihn zu starken Narkose.
Wir mögen uns ruhig von einem tüchtigen Arzt beraten lassen, haben wir uns aber all die Jahre hindurch bemüht, unseren Körper kennen zu lernen, dann können wir selbst am besten wissen, was ihm frommt und was nicht. Auch während einer Krankheit sollten wir stets wachsam beobachten, auf welche Nahrung und welche Mittel unser Körper günstig anspricht, nicht etwa durch Betäubung, die uns nur täuschen wird, sondern durch ein erfolgreiches, natürliches Heilverfahren, das uns wieder genesen lässt. Selbst der Arzt, wenn er auf gesunde Ernährung, also auf Naturkost und auf Naturmittel eingestellt ist, wird unsere Wachsamkeit verstehen und begrüssen, weiss er doch aus Erfahrung, dass sich ein und dieselbe Krankheit nicht bei jedem Menschen gleich auswirken wird. Wenn wir nun auf die erwähnte Weise gelernt haben, uns scharf und ehrlich zu beobachten, unserer Einsicht und Erfahrung zu gehorchen, dann werden wir bestimmt nicht nur unser eigener Arzt, sondern auch der beste Arzt für uns sein können.

Unschädliche Übergewichtsverminderung

Dass ein wesentliches Übergewicht viele Schwierigkeiten mit sich bringen kann, wissen jene, die darunter leiden, am besten. In einem weit verbreiteten wissenschaftlichen Werk las ich, es sei wichtig zu wissen, dass jedes Übergewicht also jede Fettsucht, auf einer Überernährung beruhe. Ich gehe allerdings mit der Ansicht dieses Arztes nicht völlig einig. Bestimmt ist es oftmals der Fall, dass das Übergewicht die Folge von zu reichlicher und falscher Ernährung ist. Die unglückliche Auswirkung beruht also bei diesen Menschen auf ihrem zu guten Appetit. Es gibt aber auch Menschen, die trotzdem sie wenig essen, zuviel Fett ansetzen. Die bereits beachtete Nahrungseinschränkung kann ihnen also bedauerlicherweise ihr Übergewicht nicht verringern helfen.

Störung im Haushalt der endokrinen Drüsen

Bei den soeben erwähnten Menschen sind die Drüsen mit innerer Sekretion nicht in Ordnung. In meiner Praxis konnte ich beobachten, dass sowohl die Keimdrüsen, wie auch die Hypophyse, ja selbst die Schilddrüse an einer Fettsucht beteiligt sein können. Bestehen solche Funktionsstörungen von Jugend an, dann kann man in der Regel feststellen, dass auch die Keimzellen in ihrer Entwicklung rückständig oder mindestens bescheiden sind, was ihre Aktivität und Hormonproduktion anbetrifft. Oft lagert sich bei diesen Menschen das Fett nur am Körperstamm, nicht aber zugleich auch an den Armen und Beinen ab, so dass diese Gliedmassen keinen übermässigen Fettansatz aufweisen. Bei den Frauen kommt es in solchen Fällen oft auch vor, dass die Brüste mit viel Fett gepolstert sind, statt wie normal mit gut entwickelten Milchdrüsen. Auch Hängebrüste können als Folge von schlechter Eierstockfunktion die Sorgen der von Fettsucht geplagten Frau noch zusätzlich mehren.
Eine solche Fettsucht kann weder mit einer Sonderdiät noch mit Entfettungskuren stark beeinflusst werden. Nur eine