Sorgen können einen Menschen töten

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 9

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-553408

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

der Reserve beraubt wurde. In solchem Falle muss man anders vorgehen, um erfolgreich helfen zu können. In erster Linie sind Ruhe, Schlaf und Entspannung notwendig. Genau so, wie es für das Blut besondere Heilstoffe, Mineralbestandteile und Vitamine gibt, müssen auch für die Nerven gewisse Stoffe als Nahrung und Kräftigung in Frage gezogen werden. Lezithin, das reichlich im rohen Eigelb und in der Soyabohne enthalten ist, stellt bekanntlich eine Nervennahrung dar. Auch bei Avenin handelt es sich um eine Nahrung für die Nerven und gleichzeitig um ein Beruhigungsmittel. Die Haferpflanze oder Avena sativa, besitzt dieses Avenin, das wir durch den rohen Saft der Haferstaude gewinnen. Es wirkt beruhigend auf Kinder und sensible Personen, wenn sie 10 bis 20 Tropfen davon in einem Glas Wasser, das mit Honig gesüsst worden ist, erhalten. Dies wirkt sich auch günstig auf den Schlaf aus, der ruhig wird, besonders, wenn statt des Wassers Zitronenmelissentee verwendet wird. Besonders bei Schulmüdigkeit wie auch bei anderweitiger geistiger Überanstrengung, ja selbst bei depressiver Niedergeschlagenheit hat sich dieses einfache Naturmittel bewährt. In Fällen, in denen guter Schlaf mit Schlaflosigkeit abwechselt, ist Passiflora im Wechsel mit Avena sativa eine gute Hilfe. Auch Ginsavena, das durch Beigabe der koreanischen Ginsengwurzel, die auf die Nerven äusserst günstig wirkt, verstärkt wurde, hat schon vielen erfolgreich gedient.

Ignatia D6 ist ein weiteres hilfreiches Mittel, und zwar vor allem für jene Frauen, die Trauer oder Liebeskummer niederbeugt, so dass sie trotz Müdigkeit weder Ruhe noch Schlaf finden können. Meist handelt es sich dabei um Frauen, die im Gemüt etwas wechselnd sind, jedoch den Kummer still in sich hineinfressen lassen. Anders verhält es sich mit jenen Naturen, die leicht erregt sind und sich in ihrer Überreiztheit nicht beherrschen können, sondern schimpfen, Türen zuknallen und kaum eine rechte Antwort geben können. Wer sich so benimmt, sollte es einmal mit Chamomilla D 6 bis D 10 versuchen. Er wird dadurch eine angenehme Überraschung erleben.

Der Missbrauch starker Medikamente kann eine unangenehme Gemütsstimmung mit Kopfweh hinterlassen. Auch mangelhafter Appetit, der mit leichtem Schlechtsein verbunden ist, kann vorherrschen. Um in solchem Falle Erfolg erzielen zu können, wende man sich dem Nux vomica D 6 bis D 8 zu, denn dieses kann sich bei dem erwähnten Zustand äusserst vorteilhaft auswirken.

Dies sind nur einige Beispiele, die der Homöopath und der Phytotherapeut an Stelle stark wirkender Stoffe zur Verfügung hat, wenn der Patient einer nervlichen Hilfe bedarf. Er braucht bei deren Einnahme nicht mit Nebenwirkungen zu rechnen und muss auch nicht befürchten, süchtig zu werden. Die Natur ist tatsächlich viel reicher als der Giftschrank der Chemotherapie, und wir sollten ihr daher unser volles Vertrauen entgegenbringen, denn es lohnt sich.

Sorgen können einen Menschen töten

Oft schon konnte ich beobachten, dass ältere Patienten von über 60 Jahren plötzlich starben, obwohl sie verhältnismässig noch sehr gesund waren. Die Ursache lag meist in irgendeinem kummervollen Geschehen. Den einen drückte das Bewusstsein, dass die Tochter unglücklich verheiratet war, allzusehr. Einem anderen wurde umständehalber das Haus, in dem er und seine Vorfahren aufgewachsen waren, verkauft, und er konnte in seiner grossen Gebundenheit diesen Kummer nicht überwinden. Wieder ein anderer verlor ein Kind, mit dem er innerlich besonders verbunden war. Erst in letzter Zeit lernte ich verstehen, wie eine grosse Sorge das gesundheitliche Fundament zerstören kann. Schwierigkeiten, von denen ich gar nicht dachte, dass sie mich innerlich aus dem Gleichgewicht werfen könn-

ten, beschäftigten mich im Bewusstsein und Unterbewusstsein so sehr, dass sie mir den Schlaf raubten. Auch während strenger Arbeit liess mich die Angelegenheit nicht in Ruhe. Sobald das Gehirn aber nicht mehr in gleichem Masse angestrengt war, standen die Sorgen wieder an erster Stelle und liessen mich nicht los. Bei der Arbeit in den Heilkräuterkulturen, die für mich sonst immer eine Entspannung bedeuten, waren nur meine Hände beschäftigt, während sich meine Gedanken immer wieder mit dem sorgenvollen Problem befassten.

Die Gefahren der Sorgen

Mit Sorgen stellte ich während dieser Zeit ein mir sonst unbekanntes Schwindelgefühl fest. Natürlich beunruhigte mich dieses noch zusätzlich. Nach einigen Stunden unruhigen Schlafes und aufregender Träume erwachte ich nachts jeweils schweissgebadet. Die Lust zu jeglicher Tätigkeit begann zu schwinden, und ich musste mich zum Arbeiten und Essen zwingen. Als jedoch die Schwierigkeit gelöst wurde, verschwanden alle geschilderten Symptome schlagartig. Ich schlief sogar ohne Nachtschweiss, den ich in normalen Zeiten nicht kenne, bis morgens 6 Uhr und sah verwundert die Sonne auf meine Bettdecke scheinen. Als Frühaufsteher war ich dies zur Sommerszeit nicht gewohnt.

Ich habe aus dem Vorkommnis gelernt, dass man in einem gewissen Alter sehr vorsichtig sein muss. Die Sorgen sollten ein gewisses Mass nicht überschreiten, da sonst das Empfinden Spasmen auslöst, so dass der Sympathikus zu drosseln beginnt. Dadurch können im Körper eigenartige Mechanismen ausgelöst werden, und zwar im Gefäss- und Nervensystem. Je länger die ungünstigen Zustände andauern, um so ernster wird die entstehende Gefahr. In diesem Zusammenhang erinnere ich mich eines bekannten Arztes, der gesund war wie ein Fisch im Wasser. Als seine Frau, mit der er innig verbunden war, starb, glich er einer Eiche, deren gesundes Holz Stück um Stück vom Fäller durchschnitten wurde, bis sie der letzten Saftquelle, des letzten Haltes beraubt war und sich neigte. Kurz zuvor hörte ich mir an einem Ärztekongress noch einen Vortrag dieses Arztes an. Mit einer Donnerstimme verkündete er seine Erfahrungen und Grundsätze, die für ihn selbst solange stimmten, solange Kraft enthielten bis ihn der unerbittliche Tod plötzlich seiner Frau beraubte. Von da an begann sein Herz zu versagen. Zwar war gerade er ein bekannter Herzspezialist, aber dessen ungeachtet, stand sein Herz auf einmal still, und dies sehr wahrscheinlich infolge eines Krampfzustandes. Dieser mochte das Uhrwerk des Lebens wie ein Keil blockiert haben.

Vorbeugende Massnahmen

Welche vorbeugende Massnahme könnte in solchem Falle helfen, mag sich der Leser nun womöglich fragen? Auch ich habe mir dies schon reiflich überlegt, denn der Fall des erwähnten Arztes, der mir sehr nahe stand, beschäftigt mich immer wieder. Sicherlich sollte man sich nicht so stark an etwas binden, auch wenn es das Liebste ist, was man besitzen mag, denn im Grunde genommen ist doch alles vergänglich. Wir sollten daher in unserem Empfinden mehr Raum für das Unvergängliche schaffen. Meine Frau gab mir einmal den Rat, als ich über den Verlust eines Menschen, der mir lieb war, schwer hinwegkam, ich sollte mich nicht an Menschen halten, die sterben können, sondern viel eher an Gott, der nie stirbt.

Es ist nun aber für viele von uns, die wir als Menschen aus Geist und Materie bestehen nicht leicht, den Schwerpunkt des Empfindens auf den Geist und nicht auf die Materie zu legen, denn seelisch mögen wir durch das Sichtbare weit mehr belebt und gebunden sein. Die fernöstlichen Völker mögen, durch gewisse Umstände bedingt, dies besser können als wir. Es scheint, dass unsere Erziehung, unsere Erbmasse und somit auch unser Denken und Empfinden zu stark an das Sichtbare gebunden sind. Doch ist auch dies nicht bei jedem gleich, denn auch bei

uns gibt es Menschen, die im Geistigen aufgehen können, indem sie geistige Werte höher einschätzen als das, was sie umgeben mag. Es hängt wirklich viel von unserer Veranlagung ab, wie wir empfinden. Aber es besteht ein Trost für uns, da wir uns durch Beherrschung über Sorgen und Enttäuschungen hinwegsetzen können. Warum sollen wir durch äussere Begebenheiten den inneren Frieden, der ein starker Halt ist und uns im Gleichgewicht bleiben lässt, aufs Spiel setzen? Wer durch irgendwelche Umstände rasch sorgenvoll erregt ist, sollte sich ermannen und innere Ruhe einschalten. Mag es um ihn herum stürmen, er muss der Ruhepol bleiben. Sagte nicht einst Salomo, alles sei Eitelkeit und ein Haschen nach Wind? Dies sollten wir uns zu unserem eigenen Nutzen gut einprägen, denn die Vergänglichkeit alles Sichtbaren mahnt uns, nach dem Ausschau zu halten, was Ewigkeitswerte besitzt. Die Macht der Materie ist heute gross, denn die allgemeine Wohlhabenheit in vielen Ländern lässt die Menschen vergessen, dass im Besitz keine bleibenden Werte verbürgt sind. Wer sich daher innerlich von dessen Macht befreit, kann die starken Belastungen des Lebens leichter tragen, indem er sich durch sie nicht zermürben lässt. Schon Gottfried Keller jammerte zu seiner Zeit: «Am Golde hängt, nach Golde drängt doch alles !» Heute ist dieses Streben noch weit grösser und seine Macht beherrscht selbst den Kleinen und Kleinsten. Keiner bedenkt, dass der Besitz eine Last ist, die uns Zeit und Kraft rauben kann. Jeder Tag besteht aus 24 Stunden. Was wir an geistigen Werten in diese hineinlegen, hilft uns Sorgen und Schwierigkeiten überwinden, und dieses Überwinden stärkt uns gesundheitlich. Lasten abzuschütteln ist eine Kunst, Lasten aufzuladen eine Forderung des Alltags. Die Art, wie wir sie tragen und bewältigen, mag uns zum Schutz oder Schaden gereichen.

Die Leber während der Schwangerschaft

Allgemein herrscht die Ansicht, die Leber sei während der Zeit der Schwangerschaft doppelt belastet, da sie unfehlbar für zwei arbeiten müsse. Diese Ansicht hat auch den Begriff der Schwangerschaftsleber gebildet. Sicherlich haben Leber, Niere und alle anderen Organe während der Schwangerschaft vermehrte Arbeit zu leisten, aber dieserhalb braucht es nicht unbedingt zu Störungen zu kommen. Jedes Organ im Körper ist überdimensioniert und für aussergewöhnliche Beanspruchungen geschaffen. Aus diesem Grunde wird auch eine Schwangerschaft bei einer gesunden Frau keine untragbare Leberbelastung auslösen. Wenn so etwas möglich wäre, müsste dies ja auf einen schöpferischen Rechnungsfehler zurückzuführen sein, wir aber wissen, dass das, was der Schöpfer in seiner Weisheit schuf, sehr gut war, ja sogar so gut, dass es trotz vielen Stürmen selbst in unserer unruhvollen Zeit bei einigermassen gesunder Lebensweise den Forderungen gewachsen ist.

Dr. med. Bühl, der Direktor der Stadtkrankenhauses in Korbach, veröffentlichte im «Landarzt» vom 20. Juli dies interessante Feststellungen über das fragliche Thema. In seinem Artikel begründet Dr. Bühl auch sehr gut, warum Leberstörungen die Schwangerschaft wie auch das Embryo nicht so nachteilig beeinflussen, wie man bis jetzt geglaubt hat. Die Statistiken haben auf alle Fälle gezeigt, dass die Notwendigkeit einer Schwangerschaftsunterbrechung sehr selten in Erscheinung tritt. Auf meinen Reisen konnte ich interessante Beobachungen prüfen, wobei ich feststellte, dass beispielsweise eine Hepatitis in tropischen Ländern, in Afrika, in Südamerika und im Fernen Osten bei schwangeren Frauen viel schwieriger verläuft als bei uns in Europa. Im Zusammenhang mit dieser Feststellung mögen auch noch andere Ursachen, die mit den Tropen in Verbindung stehen, eine Rolle spielen.