Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 26 (1969)
Heft: 3

Artikel: Kennst du dich selbst genügend?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969234

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

unterschiedlich die einzelnen auf die ungünstige Belastung ansprechen. Man mag erstaunt sein, dass von den 100 Leuten sich womöglich nur einer eine Lungenentzündung zuzieht, während etwa zwei an einer Angina erkranken und einige einen Bronchialkatarrh davontragen. Wenn auch von den Anwesenden noch viele zu den Bazillenträgern zählen mochten, waren diese gesundheitlich doch in einer solch guten Verfassung, dass die Durchkühlung bei ihnen keine Krankheit auslösen konnte.

Hongkong-Grippe

Wieder scheint eine asiatische Viruskrankheit aufzuflackern. Wir wissen, wie überaus viele Opfer die Grippe im Jahre 1918 forderte. 1957 wiederholte sie sich, aber wir waren abwehrfähiger. Sollte sie daher erneut, in etwas veränderter Form wieder bei uns Einkehr halten, wird sie doch nie mehr so gefährlich auftreten können wie bei ihrem ersten Besuch in Europa, denn inzwischen haben wir bedeutend mehr Abwehrkräfte entwickeln können, so dass wir viel immuner geworden sind.

Schutzvorkehrungen

Wenn wir uns den Infektionskrankheiten nicht einfach nur preisgeben wollen, im guten Glauben, wir seien ihnen dann schon gewachsen, dann müssen wir uns ernstlich fragen, ob wir nicht vorbeugende Massnahmen gegen sie einsetzen könnten? In erster Linie sollten wir unseren Körper nicht übermässig belasten und ermüden, was zwar in unserer heutigen, anspruchsvollen Zeit nicht immer leicht fallen wird. An zweiter Stelle steht die Ernährungsfrage. Wir müssen uns vor Mangelerscheinungen, sogenannte Avitaminosen, zu schützen suchen, da der Mangel an Vitalstoffen die natürliche Abwehrkraft gegen Infektionskrankheiten vermindert.

Auch gewisse Naturmittel helfen dem Körper, sich besondere Widerstandskraft anzueignen. Vorteilhaft ist in der Hinsicht vor allem auch die regelmässige Anwendung von Molkosan, indem wir täglich den Hals mit dieser natürlichen Milchsäure auspinseln, vermag diese doch in ihrer günstigen Konzentration eine Menge von Bakterien zu vernichten. Wir sollten schon leiseste Symptome von Influenza, Grippe oder Angina mit Lachesis D 10 oder D 12 bekämpfen, indem wir von diesem Mittel 5 bis 10 Tropfen dreimal während des Tages einnehmen. Kurze Zeit später beschaffen wir uns regelmässig noch einige Tage morgens und abends 10 bis 20 Tropfen Echinaforce. Auf diese Weise können wir in der Regel den Ausbruch der Krankheit verhindern. Melden sich die Anzeichen eines gewöhnlichen Schnupfens, dann können wir diesem mit der Wollfettcreme «Bioforce» zuvorkommen, insofern wir die ersten Anzeichen nicht übersehen.

Wenn schon die Wissenschaft, so auch die Serologen, das tiefere Geheimnis der Immunität, die den Körper gegen Viren und Bakterien unempfindlich macht, noch nicht lüften konnten, werden uns die vorbeugenden Ratschläge bestimmt dennoch ihre guten Dienste erweisen können.

Kennst du dich selbst genügend?

Die Frage, ob wir uns selbst genügend kennen, um unseren Gesundheitszustand richtig beurteilen zu können, ist nicht unangebracht, sondern in gewissem Sinne lebenswichtig für einen jeden von uns. Wenn wir unsere körperlichen Eigenarten kennen, wenn wir wissen, wo unsere günstigen Veranlagungen und wo unsere Schwächen liegen, dann haben wir auch die Möglichkeit, uns danach zu richten. Als Kinder leben wir meist in den Tag hinein, ohne unser kleines Ich richtig einschätzen zu können. Erst wenn die Frage der Berufswahl an uns herantritt, beginnen wir zu erwägen, welche Wahl sich wohl für unsere Zukunft am vorteilhaftesten auswirken wird.

Solange wir uns gesund und stark fühlen,

sorgen wir uns wohl kaum um körperliche Mängel und Schwächen, wiewohl uns unsere angeborenen Unvollkommenheiten dazu veranlassen könnten. Erst nach einer ernstlichen Erkrankung mögen wir die Einsicht erlangen, unsere individuellen Veranlagungen in körperlicher und seelischer Hinsicht zukünftig besser zu berücksichtigen. In einer Zeit, in der wir besonders vielen Schädigungen ausgesetzt sind, wie dies heute der Fall ist, sollten wir uns unbedingt genügend kennen. Wir würden dann ohne weiteres einsehen, dass es nicht günstig ist, unser Tun und Lassen nach den Fähigkeiten anderer zu richten. Wenn uns auch gewisse Leistungen unserer Kameraden und Freunde anspornen mögen, ist damit noch lange nicht gesagt, dass wir uns auf gleiche Weise belasten dürfen. Oft können wir uns dadurch empfindlich schaden. Mancher ist erstaunt, wenn er in gewissen Höhenlagen Kopfdruck und Schwindelgefühl verspürt. Er hat das bei sich gar nicht erwartet, und weil sein Freund keine diesbezüglichen Beschwerden kennt, glaubt er, mit ihm Schritt halten zu können. Die Tatsachen belehren ihn eines andern, und es ist weise und geschickt, wenn er sich danach richtet. Manche sind auch der Meinung, das Rauchen werde ihnen auf die Dauer nicht schaden, weil doch manche Raucher alt geworden sind! Das allerdings ist ein schwacher Trost, denn nicht immer reicht unsere Erbanlage aus, um ebenso günstig abzuschliessen. Wie können wir denn im voraus wissen, ob auch wir stark genug sind, um den Schädigungen, denen wir ausgesetzt sind, genügend Widerstand entgegensetzen zu können? Neigen wir vielleicht dazu, den Teerstoffen, die krebserzeugend wirken können, zu erliegen oder schädigt uns das Nikotin mehr, weil es die Blutgefässe, vor allem die Herzkranzarterien verengt?

Alle diese Fragen sind angebracht, ja, es gibt deren noch mehr. Nicht jeder ist gleich trinkfest wie sein Nachbar; wenn er daher merkt, dass er auf den Alkohol sehr empfindlich anspricht, sollte er sich danach richten und ihn im Notfall überhaupt meiden. Auch die Lärmempfindlichkeit prägt sich nicht bei jedem gleich stark aus. So mag es vorkommen, dass jemand stundenlang den Radio laufen lässt, ohne viel davon zu merken, während ein anderer schon nach kurzer Zeit abstellen muss, um seine Nerven schonen zu können. Auch das Fernsehen wirkt sich verschieden aus. Die nervliche Belastung kann einschläfern, kann aber auch so aufregen, dass sich das Gefühl innerer Unruhe bis zur Ungemütlichkeit steigert. Gut, wenn man sich kennt, und es gar nicht so weit kommen lässt. Vielen vertreibt der Bohnenkaffee besonders abends den Schlaf, umgekehrt gibt es aber auch solche, die mit Hilfe von Bohnenkaffee den Schlaf finden, weshalb sie nachts nicht wie viele andere Bambu-Kaffee trinken müssen, um überhaupt einschlafen zu können.

Beobachten und verzichten

Wenn man alle Schädigungen, die auf uns eindringen mögen, bedenkt, kann man bedauern, dass man noch keine Apparate erfunden hat, um damit die Empfindlichkeit des einzelnen auf schädliche Stoffe messen zu können. Manchen Raucher und Trinker könnte man dadurch frühzeitig warnen. Auch die persönliche Veranlagung verschiedenen Krankheiten gegenüber ist oft schwer festzustellen, und doch könnte sich dadurch mancher frühzeitig gegen Krebs, Rheuma, Gicht oder Zukkerkrankheit vorbeugend schützen. Aus diesem Grunde ist es bestimmt sehr angebracht, sich selbst gut zu beobachten, um sich nach seinen persönlichen Bedürfnissen und Notwendigkeiten richten zu können. Diese Bedürfnisse bedeuten indes nicht, nach Lust, Laune und Gewohnheit zu leben, sondern nach den vernünftigen Forderungen, die der Körper zu seiner Gesunderhaltung an uns stellt. Auf diese Weise kann selbst ein geschwächter Zustand langsam erstarken, und man muss in solchem Falle nicht unbedingt mit früher Arbeitsunfähigkeit rechnen.

Wenn wir indes nicht auf riskante Genussgifte verzichten können, dann sollten

wir auch nicht jammern, wenn wir später ein ernstes Leiden in Kauf nehmen müssen. Manch einer, der einer schädigenden Leidenschaft verfallen ist und sich z. B. das Rauchen oder das übermässige Trinken nicht abgewöhnen mag, der lässt sich auch nicht gerne warnen und auf die allfälligen Folgen aufmerksam machen. Es ist allerdings jedermanns eigene Angelegenheit, wie er mit seiner Gesundheit umgehen will, wenn schon die Angehörigen bei dieser ernsten Frage ein gewisses Mitspracherecht haben sollten. Vor selbstverschuldeten Leiden sollte man sich wirklich mit Einsicht und bestem Willen hüten, denn es ist schwer genug, wenn die Lebenskraft trotz entsprechender Vorsicht den Anforderungen des Lebens nicht gewachsen ist. Schädigungen, die durch aussergewöhnliche Belastung entstehen, können wir nicht immer ausweichen, aber den Genussgiften können wir frühzeitig entsagen. Alkoholgenuss und das Rauchen sind nicht die einzigen schädigenden Leidenschaften, denn auch die Tablettensucht kann unser Leben empfindlich zerstören. Kein Vernünftiger legt Feuer an sein Haus, warum sollen wir unseren Körper unbedacht oder gar mutwillig zugrunde richten?

Überzüchtetes Fachwissen

Ein seltsamer Rat, den der weise König Salomo des Altertums erteilte, lautet: «Erzeige dich nicht übermässig weise: warum willst du dich verderben?» Die nachfolgende Abhandlung mag den Sinn dieser Worte bestätigen.

Ein junger Mediziner, den ich als Jugendfreund sehr schätzte, war ein ausnehmend intelligenter Mann mit grossem Fachwissen. Wenn ihm jedoch gesundheitlich etwas fehlte, wandte er sein Wissen nicht für sich selbst an, sondern er suchte in solchem Falle immer seine Mutter auf, da ihn diese mit Wickeln und mit einfachen Hausmitteln behandelte und schliesslich gesundpflegte. Das beweist deutlich, dass zwischen Theorie und Praxis oft eine grosse Kluft besteht.

Typische Beispiele

In diesem Zusammenhange erinnere ich mich gleichzeitig auch noch eines sonderbaren Gesprächs mit einem jungen Arzt. Er war in peinlicher Stimmung, da sich in seiner eigenen, neueröffneten Praxis der erste Patient gemeldet hatte. Seine Aufregung galt nicht etwa in erster Linie der Sorge um das Wohl des Kranken, denn seine Unruhe beruhte auf der eigenen Unsicherheit und den Hemmungen, die er verspürte und nicht loswerden konnte. Trotz seinem reichlichen Wissen fehlte es ihm dennoch an dem nötigen Selbstvertrauen. Er zweifelte tatsächlich an seiner eigenen Fähigkeit, die Diagnose treffend stellen und die günstigste Behandlungsart wählen zu können. Nun ist es aber gerade die ärztliche Sicherheit, die für den Kranken eine Wohltat bedeutet, weil sie ihm hilft, die Anweisungen des Arztes vertrauensvoll zu befolgen. Doch diese Sicherheit kommt erst mit der Erfahrung.

Wissen ist mit Werkzeugen vergleichbar. In der Hand des geschickten, talentierten und erfahrenen Fachmannes sind gute Werkzeuge von grossem Nutzen. Wenn diese Fähigkeiten jedoch fehlen, kann sich auch das beste Werkzeug nicht gleich wirksam erweisen. Trotz überzüchtetem Fachwissen kann eine gewisse Blindheit gegenüber den Wirklichkeiten des Lebens vorherrschen, was besonders bei der Beurteilung des Krankheitsgeschehens des Patienten und seiner Psyche ungünstig sein mag. Dies bestätigte mir vor Jahren der Bericht eines jungen Arztes aus Berlin. Er erzählte mir nämlich, dass sich einer seiner Professoren lange begeistert über das Blutbild eines Schwerkranken ausgesprochen habe. Gleichwohl verstarb der Patient plötzlich unerwartet, da er trotz dem guten Blutbild ein rasches und hilfreiches Eingreifen benötigt hätte. Die Freude an seiner wissenschaftlichen Feststellung liess den Arzt diese Notwendig-