# Verkrampfungen

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **29 (1972)**

Heft 10

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-970737

**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**

versalzene Speisen gesundheitlich nicht bekömmlich sind. – Da nicht nur die Eiweissfrage in bezug auf die Widerstandskraft des Körpers bei Bakterieninfektion von grosser Bedeutung ist, sondern dabei auch der Kalkspiegel im Blute eine ebenso wichtige Rolle spielt, wird demnächst auch diese Angelegenheit zur näheren Prüfung und eingehenderen Besprechung in unserer Zeitschrift gelangen.

## Verkrampfungen

Immer wieder habe ich die Möglichkeit zu beobachten, dass Verkrampfungen gewissermassen wie ein magisches Leitseil des Lebens zu wirken vermögen. Magisch zwar nur in dem Sinne, dass diese Verkrampfungen willkürlich die Leitung übernehmen. Oft ist sich jener, den die Verkrampfungen beherrschen, nicht immer bewusst, dass dem so ist. Erst, wenn sie sich schmerzhaft zu äussern beginnen, mag er sie als lästig empfinden, doch wird er sich ihrer im Augenblick kaum entledigen können, denn die Ursache, der sie entstammen, liegt nicht an der Oberfläche, sondern wurzelt tiefer. Es ist also gewissermassen, als beherrsche eine fremde Willkür unsere Kraft und verbrauche sie zu unserem Nachteil. Diese Feststellung ist keine Seltenheit, denn unser modernes Leben mit seiner Hast und seiner vergiftenden Umweltverschmutzung trägt zur Überbelastung unseres Organismus mit seinen Funktionen bei. Auch das Empfinden wird dadurch ungünstig beeinflusst und das geistige Gleichgewicht wesentlich beeinträchtigt.

Wo immer wir hinkommen, haben wir Gelegenheit, die Menschen, die uns auf der Strasse, in Gaststätten, im Bus, der Strassen- und Eisenbahn oder auch im Flugzeug begegnen zu beobachten. Verhältnismässig selten treffen wir ein wirklich entspanntes, zufriedenes Gesicht an, das mit einem glücklichen Lächeln ein friedvolles Dasein verrät. Erst kürzlich fiel mir im Zug eine Frau auf, die mir schräg gegenüber sass und andauernd in eine Zeitschrift vertieft war. Sie schaute kaum bei der Kontrolle der Fahrkarte auf, denn sie mochte sich nicht stören lassen. Ihre sonst gleichmässigen Züge waren gespannt und da jeder Muskel im Gesicht straff war, gewann man den Eindruck, das ganze Gesicht sei völlig verkrampft. Sie wirkte auch im übrigen Benehmen steif, was allerdings auch durch die besondere Betonung ihrer gesellschaftlichen Stellung im Zusammenhang stehen mochte. Vielleicht spielte auch das Alter von etwa 45 Jahren eine gewisse Rolle. Immerhin, die allgemeine Verkrampfung war auffallend.

### Was geht in uns vor?

Die wenigsten Menschen sind sich bewusst, was bei solchen Verkrampfungen innerlich vor sich geht. Sie wissen nicht, dass man das ganze Nervensystem mit einem grossen Netz vergleichen könnte. Sobald man an einem Netz auf der einen oder anderen Seite zieht, wird dieses dadurch völlig in Mitleidenschaft gezogen. Gleicherweise geschieht dies auch mit unserem Empfinden. Wenn wir unser seelisches Erleben krampfhaft auf das Körperliche übertragen, können wir dadurch gesundheitliche Störungen auslösen, ohne uns dessen womöglich bewusst zu sein. So kenne ich beispielsweise Patienten, die dermassen in eine innere Spannung geraten, wenn sie eine grössere Reise antreten sollen, dass sie, statt im Flugzeug oder auf der Eisenbahn zu landen, durch einen Durchfall daran verhindert werden. Auf diese Weise können innere Spannungen grosse Schwierigkeiten auslösen, wenn sie ein festgelegtes Vorhaben verunmöglichen. Verdauungsstörungen sind nur allzuoft Reaktionen von Verkrampfungen. Ärger, Verdruss und allerlei Sorgen können Verkrampfungen verursachen, die ihrerseits an der Bildung von Magengeschwüren stark beteiligt sein mögen. Je nach der vorliegenden Schwäche können Verkrampfungen auch Sekretionsstörungen auslösen, was sich auf die endokrinen

Drüsen ungünstig auswirkt, können dadurch doch unerwünschte Folgeerscheinungen auftreten, wie übermässiges Herzklopfen, Beklemmungen, Angstgefühle und anderes mehr.
Auch plötzliches Erschrecken kann zu ernstlichen Verkrampfungen mit schlimmen Folgen führen. Die Bombenangriffe im Krieg verschuldeten deshalb manche Störungen. Viele Frauen und Mädchen verloren dadurch die Periode und Tausende von Früh- und Fehlgeburten waren dem Einfluss schreckhafter Erlebnisse zur Last zu legen. – Wieder andere büssten den Geruch- und Geschmacksinn ein. Kinder verloren ihr Sprachvermögen, das allerdings interessanterweise durch erneutes Erschrecken wieder zurückerlangt werden konnte, obschon dies nicht unbedingte Regel war.
Es liessen sich wohl Hunderte von Beispielen anführen, die zeigen, wie schlimm sich Verkrampfungen in den feinen Maschen des Nervennetzes auszuwirken vermögen. Die Zustände von heute tragen dazu bei, dass sich daraus täglich neue Verkrampfungen ergeben. Infolgedessen gerät das ganze Nervensystem nicht nur aus dem Gleichgewicht, sondern gelangt in einen chronischen Reizzustand, was zu immer wieder neuen Störungen führt. Es gibt allerdings auch Menschen, die erbmässig zu Verkrampfungen neigen, weil eine gewisse Veranlagung unwillkürlich dazu führt. Wieder andere sind seelisch dermassen unausgeglichen, dass sie sich leicht in Verkrampfungen hineinmanövrieren. Auch Übergewissenhaftigkeit kann dazu führen.

**Abhilfe**

Jeder, der unter den Folgen von Spasmen oder Verkrampfungen zu leiden hat, möchte gerne eine Abhilfe kennenlernen. Autogenes Training mag manchen geholfen haben. Doch was ist darunter zu verstehen, werden sich manche erst fragen müssen? Nun, es hängt dies zusammen mit einer gewissen Selbstschulung, indem man sich durch eine gesunde Einsicht und eine ebensolche Einstellung eine gewisse Beherrschung aneignet, also nicht mehr rasch aus dem Gleichgewicht zu bringen ist. Wieder andere erleichtern sich die Probleme dadurch, dass sie lernen, die Suppe nicht so heiss zu essen, wie sie gekocht wurde. Auch sie müssen sich innerlich wappnen, um den Spielball äusserer Einflüsse von sich abzulenken. Einige andere mögen sich in ihrem eigenen Gedankenkreis einen Ruhepol verschaffen. Wer in der Fremde war und die Asiaten des Fernen Ostens in ihrer Lebensweise kennenlernte oder in den Kordilleren mit den Indianern zusammen wohnte, mag ebenfalls gelernt haben, die Probleme ruhig abzuwickeln. Das ist eine Möglichkeit, das europäische Temperament, das oft zu übereifert ist, etwas auszugleichen. Auf diese Weise mag mancher für sich eine erfolgreiche Methode gefunden haben, um im seelischen Gleichgewicht besser verharren zu können.

**Natürliche Heilmittel**

Sehr zu begrüssen sind auch noch zusätzliche Pflanzenmittel, durch die unsere seelischen Bemühungen unterstützt werden können. Besonders erfreulich ist es, wenn wir dadurch auch bei chronischen Zuständen Erfolge zu erzielen vermögen. Manche haben schon die Wirksamkeit der Pestwurz kennengelernt. Ihr lateinischer Name ist Petasites, und es handelt sich dabei um eine Pflanze, die sich sehr bewährt hat in der Bekämpfung und Behebung verschiedener Folgen von Verkrampfungen. Manche klagen über Kopfweh, das durch Verkrampfungen in Erscheinung trat. Auch Periodenschmerzen können durch Spasmen ausgelöst werden. Die Petasitespräparate lindern diese und andere Störungen, die durch Verkrampfungen entstanden sind, ja, sie vermögen sie sogar oft zu beheben. Sehr wichtig ist es, darauf zu achten, gegen die Folgen von Verkrampfungen gewissenhaft vorzugehen, um zu verhindern, dass sie jahrelang anstehen und dadurch in einen chronischen Zustand gelangen. Mit der Zeit können dieserhalb blosse Funktionsstörungen sogar in noch unangenehmere Organleiden übergehen.

Wer verhindern will, dass er im Jahr 365 Krankheiten erleiden muss, sollte sich also gut vorsehen, damit er seinen verschiedenen Verkrampfungen nicht versklavt wird. Ein befriedigendes Arbeitsfeld, in dem man sich völlig ablenken kann, ist ebenfalls äusserst heilsam. Man kann dies besonders an pensionierten Personen feststellen, denn jener, dem der frühere Pflichtenkreis entzogen wurde, findet meist zuviel Zeit, um über seine Gebrechen nachzusinnen. Er verliert dadurch Frohsinn und Schwung, weshalb es das beste für ihn sein wird, sich einer wertvollen Aufgabe zu widmen, damit ihm die Pflege seines eigenen kleinen Ichs nicht zu wichtig erscheint. Also vergessen wir nicht, auch eine wertvolle, befriedigende Ablenkung hilft mit, Verkrampfungen zu überbrücken.

## Mir kann niemand helfen

Viele Kranke mögen über ihre Lage so niedergedrückt und vertrauenslos denken, ohne zu merken, dass sie sich mit einer solchen Einstellung nur noch mehr entmutigen. Sie lähmen damit die noch innewohnenden Kräfte, statt sie durch gelassene Zuversicht zu beleben. Aber eben, wenn man nicht weiss, wie die Zusammenhänge liegen und wieviel von unserer eigenen Einstellung abhängt, können wir in unserer geistigen Beeinflussung gerade nach der verkehrten Richtung hinsteuern. Schon der Gedanke allein, dass einem niemand, somit auch nichts mehr helfen könne, steht einem gänzlichen Versagen sehr nahe. Kürzlich schrieb mir gerade in diesem Sinne ein Patient aus meinem Freundeskreis. In einem langen, ausführlichen Brief teilte er mir eingehend mit, dass ihm wirklich niemand mehr helfen könne. Er war über seinen Zustand am Verzweifeln. An ihm selbst mochte es seiner Meinung nach nicht gefehlt haben, denn er hatte einen Arzt nach dem andern aufgesucht und war von einer Klinik zur andern unterwegs gewesen, aber alle seine Bemühungen verblieben ohne Nutzen. Trotz den vielen Untersuchungen mit Röntgenaufnahmen und Analysen konnte organisch gar kein Leiden festgestellt werden. Gleichwohl war der Zustand, in dem er sich befand, fast unerträglich für ihn geworden. Zeitweise Schmerzen im Kopf und im Bauch lösten sich ab mit Durchfall und Verstopfung, mit Schlaflosigkeit und bleierner Müdigkeit, kurz, es waren eine ganze Anzahl verschiedener Leiden, die diesem Menschen das Leben erschwerten, und doch sollte all dies überhaupt nicht organisch bedingt sein!

### Niemand anders, nur er selbst

Ich schrieb ihm nun, ich sei ganz seiner Meinung, denn niemand könne ihm helfen, ausser er selbst. Ist er nicht jung, in den schönsten Jahren seines Lebens? Besitzt er nicht eine rechte Frau und Kinder? Sind das nicht erfreuliche Gaben, die er in die Waagschale des Guten legen sollte, und zwar mit vielen anderen Vorteilen zusammen, wiewohl er diese alle als ganz selbstverständlich betrachtet, wennschon sie es nicht sind, denn andere wären froh und dankbar, sie besitzen zu dürfen! – Dieser junge Mann aber benimmt sich statt dessen wie ein Automobilist, der jammernd in der Reparaturwerkstätte erscheint, um sich über seinen Wagen zu beklagen, weil er knarre und pfeife, heiss werde und rauche und sich einfach nicht benehme, wie er sollte. Obwohl nun sein Auto der verschiedenen Mängel wegen gründlich untersucht wurde, liess sich an ihm doch kein anderer Fehler als nur eine angezogene Handbremse feststellen. In seinem aufgeregten, voreingenommenen Zustand konnte der Besitzer des Wagens die wahre Ursache des Versagens nicht erkennen, wiewohl gerade durch diese Feststellung rasche Abhilfe möglich war, denn eine angezogene Handbremse kann mancherlei Störungen verursachen.

Verhält es sich nun mit dem jungen Mann nicht gleich? Wirkt seine verkehrte, geistige Einstellung nicht ebenso ver-