Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 10

Artikel: Unter Feinden leben lernen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553756

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

Unter Feinden leben lernen

In geistiger Hinsicht können wir trotz Feinden, die sich uns entgegenstellen, unerschüttert bleiben, wenn wir die Probleme richtig lösen, indem wir uns bemühen, über den Schwierigkeiten zu stehen, um uns von ihnen nicht besiegen zu lassen. Wie aber verhält es sich nun mit rein körperlichen Feinden, die wir womöglich gar nicht oder aber viel zu wenig kennen? Zu diesen zählen die winzig kleinen Viren, die wir nicht einmal mit blossem Auge sehen und daher ihre Wirksamkeit nur verspüren können. Bevor wir die entsprechenden Mikroskope besassen, wussten wir nichts von ihnen. Aber tüchtige Virologen wurden ihrer gewahr, und einer von ihnen gab bekannt, dass es einige sehr zähe Viren gäbe, gegen die sich noch kein Mittel als wirksam erwiesen habe. Alle eingesetzten Präparate waren bis heute armselige Versuche, die eher den Patienten gefährdeten, statt durch sie den Viren beikommen zu können.

Eine erstaunliche Abwehrkraft

Dennoch gibt es eine Wirksamkeit, die mehr oder weniger unbekannt, wenn nicht gar verkannt ist, obwohl sie sich bis heute am besten bewährt hat. Es handelt sich hierbei um unsere eigene, körperliche Abwehrkraft. Je nach unserem Gesundheitszustand setzt sich diese unaufgefordert zur Wehr, indem sie Gegenmassnahmen ergreift, und zwar aus völlig eigenem Antrieb. Ehe wir noch eine Infektion gewahr werden konnten, mobilisiert dieses Abwehrsystem unseres Körpers bereits seine diesbezüglichen Kräfte. Wer noch nicht allzusehr vergiftet ist, kann dadurch die gefährliche Aktivität der Viren schwächen, ja sogar überwinden. Auf diese Weise verlieren sie ihre Virulenz und mit ihr auch die Gefährlichkeit. Das will nun aber nicht sagen, dass sie dieserhalb unseren Körper verlassen hätten, denn dies wird schwerlich der Fall sein. Da ihnen ihre Wohnstätte gefällt, bleiben sie ihr treu, benehmen sich aber gewissermassen wie Diebe, die, aus dem Haus getrieben, in dessen Nähe bleiben, um heimlich durch das Fenster auszukundschaften, ob die Lage zum erneuten Eindringen günstig sei. Gerade so verhalten sich auch die Viren, die, so lange sich kein geschwächter Zustand meldet, untätig bleiben, so dass man annehmen könnte, sie seien tatsächlich vollständig ausgezogen. Ungünstige Belastungen schwächen indes die Abwehrkraft unseres Körpers, und schon lassen die Viren durch ihr erneutes Vorgehen erkennen, dass sie noch gegenwärtig sind. Wir dürfen uns daher nicht täuschen lassen, als hätten wir sie für immer überwunden, wenn wir sie einmal während einer schlimmen Virusinfektion durch Unterstützung unserer körperlichen Abwehrmassnahmen, durch entsprechende Naturmittel wie Echinaforce und Usneasan besiegen konnten. Es ist völlig verkehrt, sich dieserhalb in Sicherheit zu wiegen und sich der Gefahr grosser Ueberbelastung auszusetzen. Wir sollten uns im Gegenteil unbedingt vor starken Erkältungen hüten sowie Diätfehler meiden. Auch dem Alkoholgenuss sollten wir nicht im Uebermass frönen und ebenso Exzessen anderer Art sorgfältig aus dem Wege gehen. Muten wir uns indes in unserer Sorglosigkeit zuviel zu, dann ist es möglich, dass sich die Viren wieder melden, sind sie doch stets zu neuer Aktivität bereit, um ihr Unwesen zu wiederholen oder im Ernstfalle zu beginnen. Es verhält sich ähnlich wie bei jenem, der einmal eine infektiöse Gelbsucht überwunden hat, bleibt doch ein solcher gleichwohl das ganze Leben hindurch empfindlich, denn er setzt sich unmittelbar Rückfällen aus, wenn er seinen Körper übermässig belastet.

Vermehrte Reisemöglichkeiten

Wir sind heute auch durch den internationalen Reiseverkehr viel mehr gefährdet als früher, denn unser Körper sieht sich in vermehrtem Masse neuen, noch unbekannten Viren, Bazillen und anderweitigen Krankheitserregern ausgesetzt. Das stellt ihn vor stets erneute Aufgaben, ist es

doch für ihn nicht leicht, sich rasch auf alle neuen Feinde einzustellen. Es muss uns daher nicht wundern, wenn wir zeitweise, scheinbar ohne Grund, Störungen zu verspüren bekommen, denn das eigene Abwehrsystem unseres Körpers ist nicht ohne weiteres allen neuen Angriffen gewachsen. Diese Störungen können sich mit Fieber melden, mit Darmunstimmigkeiten, auch Unwohlsein mit Erbrechen oder Durchfall kann sich einstellen. Oft sind diese Symptome einer Invasion von Viren oder Bakterien zuzuschreiben.

Alles braucht seine Zeit

Wie verhalten wir uns nun bei solchen Wahrnehmungen? Sollen wir gleich mit dem grossen Geschütz der Chemotherapie anrücken, oder sollen wir uns chemischer Antibiotika bedienen? Die Erfahrung bewies, dass es in solchen Fällen viel ratsamer ist, dem Körper etwas Zeit zu lassen, damit er sich mit Hilfe einfacher Naturmittel zurechtfinden kann, begleitet mit entsprechender Bettruhe und physikalischen Anwendungen. Das eigene Immunitäts- und Abwehrsystem kann es nicht ohne weiteres mit ganz unbekannten Feinden aufnehmen, weshalb wir die notwendige Zeit einräumen müssen, um den neuen Eindringlingen mit entsprechenden Gegenmassnahmen beikommen zu können. Es ist gut, wenn wir die Viren als Guerillakämpfer betrachten, verfügen sie doch über ganz verschiedene Angriffsmethoden. Das ist der Grund, warum die eigene Abwehr erst damit vertraut werden muss, um sich entsprechend einstellen zu können. Massgebend ist in solchem Falle unsere eigene Lebensweise, denn je gesünder wir leben, um so besser kann sich unser Körper auf seine verschiedenen Feinde einstellen, und deren gibt es heute ja leider immer mehr. Wir müssen daher zum notwendigen Einsatz stets wachsam sein. Es hat gar keinen Zweck, zu erlahmen, indem man unwillig wird und den Kampf aufgibt, denn wir können die äusseren Umstände nun einmal nicht ändern, aber unsere Einstellung können wir den Tatsachen anpassen und diese dadurch überwältigen.

Atem ist Leben

Solange wir atmen, leben wir, und es ist lebensnotwendig, uns durch das Atmen genügend Sauerstoff zu verschaffen, da unsere Zellatmung diesen unbedingt gebraucht. Ist es nicht ein Wunder, dass wir vom ersten Tag unseres Lebens an bis zu unserem Tode andauernd atmen, ohne uns dessen gross bewusst zu sein? Ja, wir sinnen eigentlich in der Regel wenig darüber nach, woher das Leben mit seiner Fähigkeit zu atmen überhaupt kommt. Zwar wäre es einfach für uns, zu wissen, dass dem ersten Menschen, als er gebildet worden war, der Odem des Lebens eingehaucht wurde, so dass er zu atmen und zu leben begann. Ein weiteres Geschenk empfing er dadurch, dass er durch die Fähigkeit der Fortpflanzung die Lebenskraft, die er empfangen hatte, auch auf seine Kinder übertragen konnte, so dass auch diese selbständig zu atmen und zu leben begannen. Wir sind an diese Wunder so gewöhnt, dass wir wenig oder gar nicht über ihren Ursprung nachsinnen. Solange wir leben, atmen wir einfach. Erst, wenn unsere Lebenskraft dahinschwindet, merken vor allem unsere Angehörigen, dass nun für sie ein Verlust bevorsteht.

Ungünstige Verhältnisse

Auf Seite 760 beleuchtet «Der kleine Doktor» eingehend den Zusammenhang zwischen dem Begriff von Atmen und Leben, indem der Titel dieses Artikels erklärt: «Atem ist Leben». Wenn wir nun den Ablauf unserer Tage näher betrachten, dann müssen wir uns unwillkürlich fragen, warum sich heute eigentlich alles so hastig abwickeln muss? Tatsächlich lässt die fieberhafte Eile den einzelnen kaum mehr richtig atmen, und was dabei noch