Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 2

Artikel: Ganzheitsmedizin
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970071

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

det, durch die sie hervorgerufen werden. Manchmal gelingt es zwar auch, sich langsam daran zu gewöhnen, indem man ganz kleine, entsprechend verdünnte Mengen davon einnimmt. Sollten mit der Zeit dadurch keine Störungen mehr auftreten, darf man es sogar wagen, die Menge allmählich ein wenig zu steigern. Es ist auf diese Weise nicht ausgeschlossen, dass sich der Körper langsam an solche Stoffe gewöhnen kann, aber es darf dies nicht als Regel erwartet werden, geschieht dies doch eher ausnahmsweise.

Bestehenden Zustand berücksichtigen

Immerhin besteht die Aussicht, dass Naturheilmittel, die bei normaler Dosis zu stark wirken, durch entsprechende Verdünnung dienlich sein werden, so dass man sie nicht unbedingt meiden muss. Man vermindert die Einnahmemenge einfach so stark, bis sich keine unerwünschten Reaktionen mehr zeigen. Wenn man diesen Umstand erfolgreich beibehalten kann, darf man es mit der Zeit sogar wagen, die Einnahmemenge sachte zu steigern, ist es doch nicht ausgeschlossen, dass sich der Körper auf diese Weise langsam an das Normalquantum gewöhnt, ohne dass sich die früheren Störungen wieder melden würden. Dadurch wird auch ein solch beanstandetes Mittel eine Heilung erwirken können. Bei richtiger Wahl eines Mittels sollte man bei anfänglichen Schwierigkeiten nicht sofort von dessen Einnahme abstehen, sondern viel eher wie vorgeschlagen vorgehen. Passt man auf diese Weise das Einnahmequantum der persönlichen Empfindlichkeit an, dann kann man auch in solch kritischem Fall noch eine erfolgreiche Wirkung erwarten. Das mag gelingen, wenn man statt mit der Einnahme von 5 oder 10 Tropfen mit nur einem Tropfen beginnt, und zwar mit einem ganzen Glas Wasser verdünnt, statt nur mit einem halben. Auf diese Weise kann man der Empfindlichkeit zuvorkommen. Schwieriger verhält es sich bei der Einnahme von Tabletten, obwohl man auch da die Menge verringern kann. Wirkt eine halbe Tablette noch zu stark, dann teilt man sie nochmals, bis die Wirksamkeit des Mittels keine Störung mehr hervorruft.

Anpassung an Eigenart und Veranlagung

Heilmittel, die in den nüchternen Magen eingenommen werden, wirken in der Regel stärker, als wenn bereits ein Speisebrei vorhanden ist. In solchem Fall ist es ratsam, das Mittel nach dem Essen einzunehmen. Man sollte den Kampf nicht so leicht aufgeben, denn bei manchen Mitteln sind gewisse Reaktionen erwünscht und nötig als Beweis, dass sie sich je nach dem Zustand des Patienten wirksam zu äussern vermögen. Nach verhältnismässig kurzer Mitteleinnahme verlieren sich diese Reaktionen ohnedies von selbst. Was heute leicht vergessen werden kann, ist die Tatsache, dass jeder von uns meist einmalig anders ist in seiner Veranlagung und daher auch über eine eigene Reaktionsfähigkeit verfügt als ein anderer. Das ist der Grund, weshalb es in der Heilkunde keine starren Regeln geben sollte. Heute beachtet man zwar die Notwendigkeit, sich der persönlichen Eigenart anzupassen, viel zu wenig, weil man glaubt, die Zeit fehle dazu. Aber es sichert viel eher den Erfolg, wenn man sich sowohl in der Ernährung als auch in den Naturheilmitteln sowie in den physikalischen Heilanwendungen seiner Eigenart und der körperlichen Empfindlichkeit anzupassen weiss, eine Aufgabe, die vor allem dem Patienten selbst, aber auch dem Arzt obliegt.

Ganzheitsmedizin

Oft erhalte ich von Studenten, ja sogar auch von Ärzten eine Anfrage, was man eigentlich unter Ganzheitsmedizin zu verstehen habe? Das lässt sich gar nicht so einfach in bloss einigen Sätzen erklären. Als Kinder lehrte man uns, dass ein Insekt aus Kopf, Brust und Hinterteil bestehe. Beim Menschen ist man sich jedoch gar nicht so einmütig klar, wie es sich mit seiner Beschaffenheit verhält, bestehen darüber

doch ganz verschiedene Ansichten. Meist ändern diese je nach Rasse oder Religion, und jeder legt sich schliesslich nach eigenem Gutdünken seine persönliche Auffassung über alles Fragliche zurecht, mag diese dann stimmen oder nicht. Aus diesem Grunde entstehen auf den wichtigsten Gebieten des Lebens die verworrensten Widersprüche, die immer wieder der Willkür neuer Änderungen unterliegen. Nur wenn wir uns vom unveränderten biblischen Schöpfungsbericht leiten lassen, kommen wir dem wahren Sachverhalt näher als auf irgendeinem anderen Wege. Dort erklärt uns die höchste Lebensautorität nämlich, dass der menschliche Körper aus den Elementen der Erde gebildet wurde, worauf er den Odem des Lebens empfing, um atmen, empfinden und leben zu können. Dadurch wurde er nach dem weiteren Bericht eine lebende Seele, ein empfindendes Geschöpf. Es war also der Geist göttlicher Lebenskraft, der den Körper belebte und mit bewusstem Empfinden beseelte. Wenn nun aber dieser Geist der Lebenskraft einen menschlichen Körper wieder verlässt und zu seinem Ursprung zurückkehrt, endet das Dasein dieses Menschen als eine Seele, und er hört auf, ein empfindendes Geschöpf zu sein, denn er kehrt zum Staube, zu den Elementen der Erde, zurück. In bewusstlosem Todesschlaf hängt nun das entschwundene Leben ganz von der Erfüllung der Auferstehungshoffnung ab. Das ist in kurzen Sätzen der biblische Hinweis, der sich nicht ändert, auch wenn die meisten anderes zu glauben gelehrt worden sind.

Folgerichtige Zusammenhänge

Von diesem Gesichtspunkt aus ist bei Unstimmigkeiten in erster Linie der Zustand des Körpers auf der Grundlage einer natürlichen Lebens-, Ernährungs- und Heilweise zu beachten. Durch irgendwelche körperliche Störungen kann das Empfindungsleben des Menschen als eine Seele je nach seiner Einstellung mehr oder weniger stark in Mitleidenschaft gezogen werden. Umgekehrt kann aber auch ein niedergedrücktes Empfinden das körperliche Wohlbefinden beeinträchtigen. Um solchen Wechselwirkungen nicht zu unterliegen, ist es nötig, sich durch das Erlangen einer genauen Erkenntnis, die auf Wahrheit beruht, eine bejahende Denkweise anzueignen, um so auch dem Bedürfnis nach geistigem Wachstum die entsprechende Nahrung zu verschaffen. Das verhilft zu einem harmonischen Empfinden, wodurch unser seelischer Zustand erstarkt und viel weniger aus dem Gleichgewicht gebracht werden kann. Es ist sicher begreiflich, dass sich dies wiederum heilsam auf körperliches Versagen auszuwirken vermag. In diesem Sinne ist die Ganzheitsmethode zu betrachten, denn soll diese ausgeglichen sein, dann hat sie auf der Berücksichtigung körperlicher, seelischer und geistiger Belange zu beruhen und auf der Grundlage gesunder Natürlichkeit zu stehen.

Bekämpfung der Krankheitsursachen

Bilden demnach Körper, Seele und Geist einen harmonischen Dreiklang, dann wird auch ein solches Menschenleben als gesund betrachtet werden können. Kann sich aber infolge schwieriger Verhältnisse eine Störung im harmonischen Gefüge des Ganzen einschleichen, dann wird sich dies als Krankheit auswirken. Man wird daher zuerst einmal die Ursache einer Störung genau zu ermitteln suchen, was eine gewissenhafte Diagnose erfordert. Das ermöglicht es alsdann, gegen die Ursache und nicht nur gegen deren Auswirkung, also gegen die Symptome, vorzugehen, um sie beseitigen zu können.

Ganzheitsbehandlung lässt es demnach nicht nur bei den körperlichen Störungsursachen bewenden, sondern muss auch die Mitursachen seelischer und geistiger Art erforschen und in einer Therapie berücksichtigen. Suchen wir daher nur die Schmerzen zu beseitigen, das Fieber zu bekämpfen nebst andere Krankheitsäusserungen als Symptome zu beheben, dann handelt es sich hierbei nur um eine Teilbehandlung nicht aber um die Ganzheitstherapie.

Richtiges Vorgehen bei der Naturheilmethode

Die heutige Naturheilbewegung befasst sich mit der Behandlung des ganzen Menschen, mit Körper, Seele und Geist. Allzuoft wurzelt die Ursache körperlichen Versagens im Empfindungsleben eines Menschen oder in seiner geistigen Einstellung, was durch rein körperliche Beeinflussung nicht behoben werden kann. Wenn Sorgen und Kummer die Ursache einer Leberstörung sind, dann werden gute Lebermittel zwar eine Besserung im Empfinden, aber keine Heilung erreichen können.

Obwohl die heutige Naturheilbewegung nicht nur Heilpraktiker, sondern auch Ärzte der Schulmedizin immer mehr in ihren Bann zieht, braucht es in einer Zeit der Hast und materiellen Ziele vorwiegend Idealisten, um sich der Ganzheitsmedizin zuzuwenden, denn diese erfordert besondere Aufmerksamkeit und daher Zeit, die den meisten Menschen zu fehlen scheint. Wer jedoch über ein entschiedenes Interesse verfügt, wird sich nutzbringende Unterweisung auf dem soeben besprochenen Gebiet verschaffen können, wenn er sich in die kürzlich erschienene Abhandlung von Prof. med. Karl Kötschau vertieft, lautet deren Titel doch: «Naturmedizin, neue Wege», während der Untertitel auf das Thema «Mensch und Natur sind ein Ganzes», hinweist. Diese Veröffentlichung erschien im Verlag Grundlagen und Praxis GmbH, Postfach 1507, 2950 Leer, Wissenschaftlicher Autorenverlag KG.

Ein gewissenhafter Vertreter der Ganzheitsmedizin

Da Prof. Dr. Kötschau ein eifriger Kämpfer für alle bewährten Naturheilmethoden ist, lohnt sich das Studium seiner Abhandlungen, um tiefer in das Wesen der Ganzheitsmedizin eindringen zu können. Der Verfasser musste mit 22 Jahren sein Medizinstudium unterbrechen, um 1914 in den ersten Weltkrieg einzurücken. Er wird demnach bald das Alter von 90 Jahren erreicht haben, empfängt aber gleichwohl immer noch Patienten in seiner Praxis, um ihnen im Sinne der Ganzheitsmedizin zur Verfügung zu stehen. Er selbst lebt nach den Grundsätzen, die er den Kranken als wertvolle Ratschläge mit auf den Weg gibt. Da er nun schon 10 Jahre älter ist als ich, freute ich mich besonders über sein Erscheinen an einem meiner Deutschlandvorträge. Weil er sich bemühte, mit seiner Gemahlin von Schlossberg, seinem Wohnort bei Rosenheim, mit mir in München zusammenzutreffen, konnten wir uns kennenlernen, und angesichts unserer gemeinsamen Interessen verstanden wir uns denn auch sofort so gut, als wären wir alte Bekannte.

Ein umfassendes Gebiet

Zusammenfassend ergibt sich für die Ganzheitsmedizin durch alle zur Verfügung stehenden Hilfsmöglichkeiten ein reichhaltiges Gebiet. Sie benötigt grundlegend die Ernährungstherapie, fusst auf der Pflanzenheilkunde, bekannt als Phytotherapie, sowie auf der Homöopathie und Biochemie. Ferner steht ihr die Bewegungstherapie, die physikalische Therapie nebst der Psychotherapie zu Diensten. Neuerdings schliesst sich dem Zug heilsamer Hilfeleistungen auch die Akupunktur an, und ebenso kann die Reflexzonenmassage dabei nicht übersehen werden. Alle natürlichen Anwendungen, alle vorteilhaften Behandlungsmethoden kommen zur Geltung, um die gestörten Funktionen des Daseins wieder ins biologische Gleichgewicht bringen zu können, was dazu beiträgt, dass die eigene Abwehrkraft erneut zu vollem Einsatz gelangen kann.

Ein zivilisierter Urwald

So bezeichnete ein Besucher meinen Ziergarten, den ich umständehalber vor mehr als zehn Jahren in Pflege zu nehmen hatte. Das war angebracht, weil er mit Hunderten von Winden und vielen anderen, teils zähen Unkräutern wirklich der Pflege dringlich bedurfte. Beim Einbau einer Garage in den Berghang kam viel sandige, lehmige,