

<b>Zeitschrift:</b>	Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
<b>Herausgeber:</b>	Pestalozzigesellschaft Zürich
<b>Band:</b>	37 (1933-1934)
<b>Heft:</b>	15
<b>Artikel:</b>	Es ist der Geist, der sich den Körper baut : neue Forschungsergebnisse über eine alte Frage
<b>Autor:</b>	Martin, W.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-669828">https://doi.org/10.5169/seals-669828</a>

### **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:** 12.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Es ist der Geist, der sich den Körper baut.

Neue Forschungsergebnisse über eine alte Frage.

Fast hundert Jahre lang haben in der Meinung der breiten Öffentlichkeit jene flachen, völlig verkehrten Anschauungen gespukt, die alles Geistige nur als ein Spiegelbild des Materiellen auffassen wollten. Die mechanistisch eingestellten, führenden Naturwissenschaftler des vorigen Jahrhunderts hatten wörtlich die unsinnige Behauptung aufgestellt, daß Geist und Seele ein Produkt, eine Absonderung des Gehirns seien, ebenso wie die Galle ein Aussluß der Leber ist. Heute zeigen uns die Beobachtungen und Untersuchungen der modernen Naturwissenschaftler mit jedem Tage deutlicher, daß die wichtigsten körperlichen Geschehnisse sehr oft durch seelische Stimmungseinflüsse, durch rein geistige Vorstellungsbilder entstehen — die Erfahrung der Ärzte lehrt uns, daß ein Mensch wohl an einer Krebskrankheit, ebenso aber auch an einer plötzlichen seelischen Erregung zugrunde gehen kann!

Man kann dabei ganz absehen von jenen noch unerforschten Gebieten des menschlichen Lebens, den „parapsychologischen“ Erscheinungen, Gedanken-Übertragung, Stigmatisation und ähnlichen Dingen, sondern sich lediglich an die Tatsachen halten, die von der Naturwissenschaft bereits einwandfrei nachgewiesen und exakt aufgeklärt sind. Auch dies allein wird uns davon überzeugen, daß außerordentlich zahlreiche Beziehungen zwischen scheinbar rein geistig-seelischen und körperlichen Geschehnissen bestehen, daß es wirklich der Geist ist, der sich den Körper baut.

### Aufregung und Angst verändern unseren Körper!

Vor kurzem machten zwei bulgarische Forscher die interessante Beobachtung, daß Menschen, die sich in Angst oder starker Unruhe befinden, eine Reihe von charakteristischen körperlichen Veränderungen aufweisen. Menschen, die kurz vor einer Operation stehen und — in noch viel höherem Grade — Gramenskandidaten zeigen einen deutlich erhöhten Blutdruck und eine beschleunigte Herzschlagfrequenz; ferner stieg der Blutzucker erheblich an und die Zahl der weißen Blutkörperchen vermehrte sich!

Es gibt noch eine große Reihe ähnlicher wissenschaftlicher Beobachtungen, die alle eine eindeutige und beweiskräftige Sprache führen, ohne daß man jedoch die Ursachen dieser Zusammenhänge restlos aufklären kann. Vieles an diesen „geistigen“ Organveränderungen wird für den Naturwissenschaftler wohl immer rätselhaft bleiben, und wie für alles Geistige und Seelische wird man dafür eine befriedigende materielle

Erklärung nie finden. Immerhin ist man heute in der Erforschung der gegenseitigen Beziehungen von Körper und Geist wesentlich weitergekommen als im Zeitalter des krassen Materialismus. Bekanntlich spielen sich die Vorgänge in unseren inneren Organen, in den Blutgefäßen und Eingeweiden, im Herzen und den Hormondrüsen unter dem Einfluß eines besonderen Nervensystems, der sogenannten „autonomen“ (unwillkürlichen) Nerven ab. Heute wissen wir, daß dieses regulierende Nervensystem keineswegs so autonom und selbstherrlich ist, wie man lange Zeit meinte. Es steht vielmehr — das beweisen die neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen ganz deutlich — sehr stark unter dem Einfluß seelischer und geistiger Vorgänge. Eine Reihe von Nervenbahnen, die man im einzelnen noch nicht kennt, stellen die Verbindung des vegetativen Nervensystems mit den geistigen Bewußtseinszentren im Großhirn her. So stellt man sich wenigstens heute die geistige Beeinflussung der Organfunktionen vor.

Wenn man vor Schreck sterben?

Unser Herz ist zweifellos dasjenige Organ, das am meisten unserer jeweiligen Stimmungslage unterworfen ist. Schreck und Freude peitschen in plötzlicher Aufwallung den Herzmotor auf, er zieht sich krampfhaft zusammen und wirkt, von seelischer Erregung angespornt, eine gewaltige Blutmenge in den Körper. Je nach Art des Temperamentes erweitern sich die Gefäße des Kopfes und der Mensch errötet, oder die Gefäßmuskeln ziehen sich zusammen und das Gesicht wird blutleer und bleich. Bei Herzfranken ist schon verschiedentlich beobachtet worden, daß Schreck und Aufregung tödlich wirkten; durch plötzliche Gefäßkrämpfe kam es zu einer Störung und zum Stillstand des Herzens.

Auch bei gesunden Menschen ruft der Schreck manigfache vorübergehende Körperveränderungen hervor. So kann man oft beobachten, wie ein unvermuteter Blitzschlag momentane Zusammenziehung der Blutgefäße, „tödliche“ Blässe und Atemstillstand zur Folge hat, sogar das Herz einen Moment lang „vor Schreck stillsteht“. Gleich danach aber kehren die normalen Funktionen zurück, die Atemspause wird durch einen verstärkten Atemzug, den „Seufzer der Erleichterung“, ausgeglichen.

Gute Stimmung hilft über Erkrankungen hinweg!

In letzter Zeit hat sich die Medizin besonders mit dem Einfluß des seelischen Zustandes auf die Entstehung und Heilung von Krankheiten

(Fortsetzung siehe 3. Umschlagseite)

beschäftigt und dabei eine große Reihe sehr interessanter Beobachtungen gemacht. Es steht heute fest, daß die Widerstandskraft des Organismus gegen gewisse Krankheiten (Erfältung, leichte „Grippe“ usw.) sehr oft von der Stimmungslage abhängt. Jemand kommt abends von irgend einer Veranstaltung bei schlechtem Wetter nach Hause; er hat üble Laune wegen irgend eines Misserfolges — und am nächsten Tage liegt er schwer erkältet und mit hohem Fieber zu Bett. Oder umgekehrt: er hat etwas Wichtiges vor, ist aber frank und fiebert. Trotzdem läßt er sich nicht abhalten, es gelingt zufällig alles gut — und am nächsten Tage ist die Krankheit verschwunden! Diese alltäglichen Beispiele beweisen, wie stark unsere körperlichen Widerstandskräfte von Stimmungseinflüssen beherrscht werden.

Daß uns ein „Schnaps“ über Erfältungsgefahren hinweghilft, gehört ebenfalls hierher. Lange hat man geglaubt, lediglich die Verbrennungswärme des Alkohols wirke so günstig; es ist aber sicher zum großen Teil die gehobene Stimmung, die uns oft vor der Infektionsgefahr schützt. Andererseits können sich seelische Verstimmungen auf die inneren Organe „legen“. Es ist zwar noch nicht einwandfrei erwiesen, daß man durch schweren Ärger einen Gelbsuchtzanfall bekommen kann, aber sicher ist auch daran etwas Richtiges. Daß bei „nervösen“ Menschen durch Verstimmung vorübergehend ein Magenleiden entstehen kann, ist dagegen bereits einwandfrei nachgewiesen worden.

#### „Heilung durch den Geist“.

Zu den größten Wundern der menschlichen Natur gehören die erstaunlichen Heilerfolge, die schwerkranken Patienten durch ihre eigene Energie und ihren unerschütterlichen Gesundungswillen erzielt haben. Die Wissenschaft hat lange Zeit übersehen, daß es tatsächlich eine Art „Heilung durch den Geist“ gibt, und daß in der Einstellung des Patienten zu seinem Leiden und in seiner seelischen Mithilfe einer der wichtigsten Heilungsfaktoren zu suchen ist. Der Jenaer Gelehrte Prof. Guleke berichtete vor kurzem über eine Reihe selbsterlebter Fälle, in denen es franken Menschen gelungen ist, durch eigene Willenskraft ihr Leiden zu besiegen. Prof. Guleke führt Fälle aus seiner Praxis an, in denen noch siebzigjährige Männer, denen die Arbeit in ihrem Berufe Freude machte, trotz eines schweren Unfalls, an dem andere Menschen ihr ganzes Leben lang leiden würden, nach wenigen Monaten unverändert ihrer Beschäftigung nachgingen. Er erzählt von Arbeitern, die trotz Gelenkversteifungen alle ihre Aufgaben weiter verrichten kön-

nen, ja denen nicht einmal Amputationen etwas ausmachen, weil der Wille zur Genesung alles überwand und ihnen trotz äußerer Veränderungen tatsächlich die alte Funktionstüchtigkeit wiederbrachte.

Wenn aber der Genesungswille und die zu jeder Heilung nötige Energie fehlen, dann kann es auch ohne wesentliche Schädigung des Körpers zu dauerndem Siechtum kommen. Eines der traurigsten Kapitel, das uns die negativen Auswirkungen der geistigen Einflüsse auf die Körperfunktion zeigt, ist die erst in neuester Zeit entstandene Unfall- oder „Renten“-Neurose. Auch hierfür bringt Prof. Guleke sehr lehrreiche und interessante Beispiele. So besaß ein Patient, der nur einen geringfügigen Unfall erlitten hatte, nicht die genügende Willenskraft, um bald wieder arbeitsfähig zu werden. Er machte sich falsche Vorstellungen von seinem Leiden und glaubte, überhaupt nicht mehr ohne Hilfsapparate laufen zu können. Sein seelischer Zustand verschlimmerte sich noch dadurch, daß er um seine Unfallrente zu kämpfen hatte. Die Folge war, daß der Patient seelisch und körperlich verkümmerte, sich bald überhaupt nicht mehr bewegen konnte, obwohl ihm „organisch“ nichts fehlte.

Dr. W. Martin.

#### Sprüche.

Ich will nicht an meiner Liebe sterben und vergehen — auferstehen und leben will ich durch meine Liebe! Flügel soll sie mir geben, aufzufliegen zu immer höheren Kreisen der Vollendung.

\*

Wenn du, um die Liebe eines andern zu gewinnen, dir selbst untreu wirst, bist du auch jenem untreu, dessen Liebe du gewinnen willst.

#### Für die junge Mutter

Wenn Sie haben wollen, daß Ihr Kind gesund bleibt, so müssen Sie zu allererst bei guter Gesundheit sein.

Sie dürfen nicht durch die Ermüdung, die als Folgeerscheinung der Mutterschaft auftritt, entmündigt und entkräftet werden. Sie könnten dann Ihrem Kinde nicht die Pflege geben, die es von Ihnen erwartet. Die anhaltende Müdigkeit ist ein Anzeichen der Blutarmut und röhrt von einer Abnahme der roten Blutkörperchen und des Hämoglobins her. Dies ist ein Bestandteil des Blutes, das zum Zweck hat, in Ihren Lungen den Sauerstoff, den Sie mit der Luft einatmen, zu entnehmen und allen Organen zuzuführen. Diese können ihre Funktionen nicht auf normale Weise verrichten, wenn ihnen der Sauerstoff, und sei es auch nur zeitweise, fehlt. Dadurch lässt sich Ihre physische Depression nun leicht erklären.

Um Ihre Kräfte, Ihre Munterkeit und Ihre Lebenslust wiederzufinden, müssen Sie Ihr Blut erneuern und Ihr Nervensystem anregen. Eine Kur mit Pink Pillen wird Ihnen dabei behilflich sein. Die Zusammensetzung dieser Pillen ist sorgfältig studiert worden, um die Vermehrung der roten Blutkörperchen und des Hämoglobins zu fördern. Dies ist auch die Ursache, warum nach einer mit diesen Pillen gemachten Kur von nur wenigen Tagen die Gesichtsfarbe wieder frischer wird, der Appetit wieder zunimmt, das Müdigkeitsgefühl verschwindet und die Lebenslust sich wieder einstellt.

Auch Sie müssen eine Kur mit Pink Pillen machen, um Ihre Gesundheit und Ihre Munterkeit wiederzufinden. Sie und Ihre Kinder werden den Nutzen daraus ziehen.

Die Pink Pillen sind zu haben in allen Apotheken, sowie im Depot: Apotheke des Bergues, quai des Bergues, 21, Genf. Fr. 2.— per Schachtel.