Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 4 (1946-1947)
Heft: 7

Artikel: Seelisches Leiden
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551931

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: 12.12.2025

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

Teufen (App.), Juni 1947

(Vierter Jahrgang) Nr. 7

A. Z.
Villmergen

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahres-Abonnement Fr. 3.80, Ausland 4.50
Erscheint monatlich

Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen
Tel. Teufen 3 61 70 Postcheck IX 10 775
Druck: Isenegger & Cie., Villmergen (Aarg.)

Insertionspreis:
Die einspaltige Millimeterzeile 15 Rp.

AUS DEM INHALT:

1. Tausendguldenkraut. - 2. Seelisches Leiden. - 3. Operationen, ihre Vor- und Nachkur. - 4. Von allerlei Konflikten. - 5. Biologischer Landbau. - 6. Unsere Heilkräuter: Tausendguldenkraut. - 7. Fragen und Antworten: Periodenkrämpfe und Weissfluss; Venengeschwür. 8. Interessante Berichte aus dem Leserkreis: Spitalbericht; Kopfweh zum Verschwinden gebracht mit Molkenkonzentrat; Homöopathische Einspritzungen; Ferienempfehlung.

Seelisches Leiden

Meist nur reden wir von körperlichen Leiden, die eigenartigen Leiden der Seele aber lassen wir unbeachtet. Woher kommt das? Sehr oft sind sie eben verursacht durch körperliche Defekte und weichen wieder von uns, sobald sich der Körper von seinen Leiden erholt hat und wieder richtig zu funktionieren vermag.

Es gibt aber auch seelische Leiden, die ihren Ursprung nicht in körperlichem Unbehagen, sondern in den Enttäuschungen des Lebens, seiner Schwere, seiner ungewollten Tragik haben.

Diese Leiden sind schwerwiegender als jene, die ihren Ursprung auf geschädigte Gesundheit zurückführen lassen, denn sie beruhen auf einer tief inneren Erschütterung unseres Gemütes. Sie können aber auch durch erbliche Belastung, durch schwermütige Veranlagung hervorgerufen worden sein. Von diesen möchten wir hier nicht sprechen, wohl aber von jenem eigenartigen Umstand, dem auch fröhliche Naturen jä erliegen können.

Es gibt Menschen, die leicht über alles hinwegkommen, nicht von diesen sei hier die Rede, sondern von jenem Frohsinn, der tief gegründet und verankert auch die Schwierigkeiten des Lebens zu überwinden vermag, der immer wieder aufsteht und lächelnd sagt: «Mein Herz heisst «Dennoch». Es gibt aber auch für jene Frohen Erlebnisse, denen sie nicht gewachsen sind, und die sie in der Tiefe ihres Seins zu erschüttern vermögen. Ein gewöhnliches Unglück tragen sie mutig, alles aber, was geistige Werte zerpflückt, lastet wie eine schwere, schwarze Wolke auf ihnen.

Ein Aufrichtiger kann es nicht ertragen, wenn seine Freunde ein falsch berechnetes Spiel mit ihm treiben, wenn sie ihn schnöd verraten, statt ihm sorglich aus einer gestellten Falle herauszuhelfen. Klatsch ist nicht angenehm, sehr oft aber kann man ihn brechen, wenn man nicht hinhorcht, bildlich gesprochen, Wachs in seine Ohren giesst. Was aber kann getan werden, wenn der Klatsch zu niederträchtigen Lügen greift, wenn er systematisch hochgezogen, das Ansehen, die Existenz, den guten Namen des andern untergräbt? Da nützt auch das Wachs nichts mehr in den Ohren, solche Handlungsweise dringt, das Gehör umgehend, in die Tiefen des Gemüts. Sie wühlt, sie bohrt, sie will das Herz erschüttern, den Sonnenschein des Frohsinns untergraben und der senkrechten Gesinnung ein bitteres Gepräge verleihen.

Wie mancher hat dies in den Konzentrationslagern durchkosten müssen, wie mancher ist zertreten worden von der Brutalität des Krieges, aber wir, die wir die Schrecken des Krieges nicht durchkosten mussten, sind wir besser daran als die andern? Läuft bei uns das Herzeleid nicht über die Strassen, verkriecht es sich nicht in der Einsamkeit, schreit es nicht auf in stiller Kammer?

Tausendguldenkraut

Tausendguldenkraut heiss ich,
Wenige nur kennen mich!
Wachs bescheiden da und dort,
Nicht an ganz bestimmtem Ort,
Meistens in des Waldes Nähe,
Immer nach der Ruh ich spähe,
Einsam steh' auf stiller Au
Ich auch oft in Himmels Blau.
Hab ein rosenrot Gesicht,
Aber golden bin ich nicht.
Bittre Säfte reich ich dar
Und der Mensch, er weiss fürwahr,
Wozu Bitternisse frommen,
Da sie ihm recht gut bekommen.
Gleichwohl aber wundert mich
Wohl mein Name sicherlich!
Reich ich tausend Gulden dar,
Oder bin ich Gold fürwahr?
Ach, was brauch ich es zu wissen,
Bin zu helfen gern beflissen,
Gleisse nicht und gebe viel,
Ist dies nicht ein schönes Ziel?

Wenn die Schar der Kranken an uns vorüber zieht, dann wissen wir, dass ein jeder von ihnen mehr oder weniger stark von seelischen Leiden betroffen worden ist. So jammervoll wie Frühlingskulturen auszusehen vermögen, wenn ein Hagelwetter über sie ergangen ist, sieht es oft im Innern jener Menschen aus, über die schwere Angriffe gefühl- und verständnisloser Feinde herniedergegangen sind. Noch schlimmer ist es, wenn sich diese Feinde vordem heuchlerisch als Freunde ausgegeben haben. Solange das Gefühl gegen solch willkürliche Eingriffe mit Entrüstung und Empörung reagieren kann, lebt noch eine gesunde Abwehrkraft in uns, und wir sind noch so kampffähig, dass wir mit der Zeit das Böse ohne allzugrossen Schaden zu überwinden vermögen. Wenn der Kampf aber von Feindesseite andauernd mit unlautern Waffen geführt wird, dann wird es schwer halten, nicht der Verbitterung zu unterliegen, die, wenn sie lange anhält, in tiefste Traurigkeit und all die verschiedenen Variationen der seelischen Leiden überzugehen vermag.

Nun beginnt ein eigenartiges Wechselspiel zwischen Organfunktionen und dem rein Seelischen. Das würgende Leid der Seele vermindert die Tätigkeit der Drüsen mit innerer und äusserer Sekretion. Der Appetit geht zurück, die Verdauung beginnt zu leiden, die Leberfunktion streikt mehr oder weniger stark, je nach der vorhandenen Schwäche und der Stärke seelischer Empfindungen. Das Blut wird dadurch mit Stoffwechselschlacken angereichert, was wiederum eine Müdigkeit und Energielosigkeit auslöst. Die Freude an der Arbeit lässt nach. Was uns bis jetzt Schwung verlieh und begeisterte, wird nur noch als Ablenkung und saure Pflicht empfunden. Wenn diesem abwärts führenden Lauf nicht Einhalt geboten wird, dann wird es immer dunkler in den Räumen unsrer Seele, bis das reaktionsfähige Empfinden erlischt, und wir weder Freude noch Leid mehr zu empfinden scheinen. Unerträglich sind solche Situationen und die Verzweiflung mag sich aufraffen und etwas Liebwertes zerstören, um wenigstens wieder etwas zu empfinden, wenn es auch nur Leid sein mag! So tief können die Abgründe seelischer Leiden sein, und mancher wertvolle Mensch endet in der Verzweiflung, zerschmettert in seelischer Not. Das Leben aber geht weiter, ohne seiner zu beachten, während jene, die ihn in den Abgrund stürzten, kaltblütig ihren Mund wischen, als hätten sie nichts *Böses getan!* Stete Erinnerung an durchkostetes Leid lässt das Herz neuerdings bluten. Wie wahr ist oft der tiefere Kern einer Sage oder eines Märchens. Wunden reissen erneut auf, wenn man mit jenen Menschen in Berührung kommt, die sie verursacht haben. Wie war es doch bei Siegfried? Die Wunden begannen neu zu fliessen, als sein Mörder an seine Bahre trat! Es klingt sagenhaft, aber in obigem Sinn hat es seine Erfüllung. Daher wird es das beste sein, um seiner seelischen Leiden Herr werden zu können, jene zu meiden, die uns getreten haben. Gegen die Verbitterung aber hilft: «Geben». Andere trösten, die des Trostes bedürfen, andere bereichern, die innerlich darben, andere aufrichten, die darnieder liegen, das lässt die eignen Wunden heilen und weckt den alten Frohsinn wieder. Es ist der Hungernde, der den Hungernden speist, und wer viel Leid erfahren hat, vermag andere Leidende verständnisvoll aufzurichten.

Genau wie bei den körperlichen Leiden, die sowohl mit künstlichen und chemischen, als auch mit Naturmitteln behandelt werden können, gibt es bei seelischen Leiden zweierlei Heilmethoden.

Engherzigkeit, Rechthaberei, Brutalität, Gewalt oder irgendwelche Massnahmen des Zwangs wirken sich aus wie bei körperlichen Leiden die chemischen Mittel, die ein Uebel unterdrücken, äussere Erscheinungen zum Verschwinden bringen, das Leiden selbst aber nur vergrössern und verschlimmern.

Auch bei seelischen Leiden müssen die Grundursachen behoben werden, wenn eine Heilung erfolgen soll. Störende Einflüsse müssen beseitigt und gemieden werden. Wo die Möglichkeit besteht, ist eine zeitweise Aenderung der Umgebung von guter Wirkung.

Vertiefen wir uns einmal in Schillers «Ideale», so müssen wir sagen, es gibt nichts Neues unter der Sonne, nichts, das nicht auch ein Andrer vor uns schon einmal durchlebt, durchlitten und überwunden hätte! Wie jammert der Dichter doch so kläglich: «Die Ideale sind zerronnen, die einst das trunkne Herz geschwellt!» Was aber vermochte den Sturm seiner Seele zu beschwichtigen? «Beschäftigung, die nie ermattet, die langsam schafft, doch nie zerstört . . .»

In der Tat ist die Arbeit und vor allem eine befriedigende, interessante Arbeit, viel besser als das so genannte Ausruhen, denn die Tätigkeit lenkt ab und verhindert die Gelegenheit nachzusinnen, was meist doch nur zu weitern seelischen Verkrampfungen führt. Vor und nach der Arbeit ist die Einnahme geistiger Nahrung, das sich Vertiefen in die geistigen, göttlichen Wahrheiten eines der wirksamsten Hilfsmittel, um jenem unheilvollen Abgrund seelischer Not entfliehen zu können, jenem unerträglichen Zustand, der durch Verbitterung, Verzweiflung und die Zerrüttung des Gemütes hervorgerufen werden kann. Wie sonderbar, dass jener Medici, der einzige, der aus diesem frohmütigen, leichtlebigen Geschlecht Schwermut kannte, die Ungewissheit zukünftiger, seelischer Konflikte so tragisch aufnahm, dass er die leblosen Statuen Michelangelos beneidete: «Denn auch ein Glücklicher weiss nicht, was kommt und röllig unerträglich werden mag, leidlose Steine, wie beneid ich euch!» war seines Herzens Feststellung.

Wir sollen und dürfen wissen, dass die meisten Menschen hart, für seelische Feinheiten vielfach sogar gefühllos und brutal sind und in ihrer engherzigen, kleinlichen Selbstsucht manchmal, ohne es vielleicht richtig zu erkennen, andere zertreten, indem sie die verschiedenen Reaktionen der Eigenliebe mit Selbstlosigkeit verwechseln, und indem sie auf dem Steckenpferd sozialen Sinnes reiten, sich mit dreister Frechheit in die Rechte anderer drängen.

Haben wir dies einmal in der ganzen Tiefe und Tragik erfahren, dann öffnen wir unser Herzkämmerlein nicht mehr so leicht, d. h. nur noch jenen Menschen gegenüber, die den Beweis geliefert haben, dass sie nichts darin zerstören. Wir ziehen den Kreis unsrer Freunde enger, werden im Geben materieller und geistiger Werte geschickter und gewählter und im Nehmen zurückhaltender.

Viele mögen nunmehr wieder diese Einstellung als Selbstsucht bezeichnen, weil gerade diese dann keine Gelegenheit zum Profitieren mehr finden werden.

Es schadet gar nichts, wenn man sich gegen schnöde Eingriffe in die ureigendsten Menschenrechte verschliesst. Wenn das Buch der Bücher rät: «Mache Deinen Fuss selten im Hause deines Nächsten, damit er deiner nicht überdrüssig werde!» dann entspricht dieser Rat vollauf dem natürlichen Bedürfnis eines gesunden Empfindens. Wie schön werden dadurch alle Beziehungen zum Mitmenschen geregelt und in die richtigen Bahnen gelenkt! Wie toll jedoch sieht es bei einem Menschen aus, der sein Herz für jedweden offen hält! Er kann sich mit Recht mit des Dichters Not messen, wenn sich dieser fragen muss, ob er nicht sein Herz schliessen solle, da Freund und Feinde in ihm, wie in einem offenen Haus ein- und ausgehen und ihm das Hausrecht stets verletzen, worauf er klagend ausruft:

«Fühllos auf und nieder,
Polternd, lärmend geht's.
Keiner putzt die Schuhe,
Keiner sieht sich um,
Staubig brechen alle
Dir ins Heiligtum! . . .
Und wenn zu verwüsten
Nichts zu finden mehr,
Lassen sie im Scheiden
Dich mein Herz so leer!»

So mag es in einem toll lärmenden Berghaus zugehen, wo jeder meint, er könne seiner Selbstsucht schrankenlos frönen, weil ihn die Bekannten nicht sehen können.

Befolgen wir aber den neidlosen Rat notwendiger Zurückhaltung, dann entgehen wir jenem erschütternden Erleben, das Schiller treffend illustrierte, wenn er zeigt, wie der bessre Mensch mit fröhlichem Vertrauen ausser-

halb seiner selbst das Gute überall zu finden glaubt! Er wird erfahren, dass alles so klein und eng ist, dass er in der Gefahr steht, sein Herz in kalter, stolzer Ruh zu verschliessen, auch jenen gegenüber, die Hilfe und Entgegenkommen in rechtem Sinn zu würdigen wissen. Muss das Herz aber auf diese Weise eine Beute der Bitterkeit werden, dann ist es wiederum am Ausgangspunkt seiner Not angelangt, darum, wer sich vor seelischen Leiden schützen will, handle weise. Er gebe, wo seine Gabe Segen zu spenden vermag und verlange vom andern nur, was schon Diogenes vom grossen Herrscher seiner Tage sich erbat: «Geh mir ein wenig aus der Sonne!»

Operationen, ihre Vor- und Nachkur

Vorbereitungen für Operationen

Es ist wichtig, dass sich jeder Patient auf eine Operation gut vorbereitet. In der Regel glaubt man, wir Naturärzte seien prinzipiell gegen jede Operation, doch ist dies nicht wahr. Man könnte allerdings sagen, dass selbstverständlich jede Operation für den Organismus einen Schaden bedeudet, aber wenn der Nutzen grösser ist, als der verursachte Schaden, dann muss man natürlich gleichwohl dazu greifen, denn dann ist es vernünftig. Oefters greifen allerdings die Chirurgen zu früh zum Messer, wenn eine Operation noch nicht notwendig ist, weil das bestehende Uebel noch auf natürlichem Wege beseitigt werden könnte. Wird in solchem Falle operiert, dann entstehen vielfach unliebsame Nebenerscheinungen. Irgend etwas fehlt, das weggenommen werden musste, Nerven und Gefässe sind zerschnitten worden. Es kann Nachteile geben, die manchmal zu sehr unangenehmen Nachwirkungen führen können. Immerhin gibt es Fälle, besonders, wenn man zu lange zugewartet hat, bis man eine Behandlung eingeschaltet hat, wo nur noch die Operation eine Lösung darstellt. Allerdings darf man alsdann nicht glauben, man habe mit einer Operation alles getan, was man zu seinem Wohle hat tun können. Man muss vor und nach der Operation behandeln und dem Körper behilflich sein, indem man ihm die notwendigen Stoffe zuführt. Ich empfehle vor und nach der Operation immer den *Calcium-Komplex* und den *Hypericum-Komplex* einzunehmen, denn diese beiden Mittel schaffen sehr gute Voraussetzungen, vor allem in bezug auf die Gefässe. Nachfolgendes Schreiben zeigt ein Beispiel von Berichten, die ich öfters nach Operationen erhalte. Der Patient hatte früher nicht die besten Voraussetzungen, da er leicht unter Geschwüren und ähnlichen Schwierigkeiten zu leiden hatte. Durch eine gute, systematische Behandlung ist aber diese konstitutionelle Grundlage geändert worden, und ich war eigentlich nicht sehr erstaunt, ich möchte fast sagen, mehr erfreut, als erstaunt, als ich am 5. Mai noch folgenden Bericht, den ich wörtlich wiedergeben werde, erhielt.

Z., den 5. Mai

Von meinem Aufenthalt im Krankenhause zurückgekehrt, kann ich Ihnen berichten, dass die am 22. April ausgeführte Operation sehr gut verlaufen ist. Am dritten Tage nach der Operation, nachdem eine schwach erhöhte Temperatur (maximal 37,6 Grad) ausgeklungen war, konnte ich schon für 1 Stunde aufstehen. Am sechsten Tage sind die Klammern entfernt worden. Nach genau 12 Tagen, also am 3. Mai wurde ich nach Hause entlassen. Am 12. Mai darf ich voraussichtlich meine normale Arbeit wieder aufnehmen.

Während dieser ganzen Zeit habe ich gar keine Beschwerden oder irgend welche Schwierigkeiten gehabt. Ich habe Ihre Mittel wie angeordnet eingenommen. Arzt und Pflegeschwestern waren sehr befriedigt oder gar erstaunt, dass alles so gut und rasch abgelaufen ist.

Ich glaube nun nichts mehr von der Operation her befürchten zu müssen. Ich danke Ihnen noch vielmals für Ihre Ratschläge in dieser Sache und grüsse Sie freundlich.

R. P.

Nachkur nach Operationen

Ich erhalte soeben von einer Apothekers-Frau der Innerschweiz folgenden Bericht:

Was raten Sie mir? Ich schicke beiliegend den Morgenurin. Vielleicht lässt sich an Hand dessen ein Nierenübel oder besser gesagt, die Fortsetzung meiner Nierenbeckenentzündung vom letzten Jahr feststellen. Ich glaube aber eher, dass es Folgen der letztjährigen Operation sind. — Als Beweis schon die stärkere Anschwellung der Krampfadern. Ich bin wütend auf den Chirurgen, der operiert und alle die feinen, sinnvollen Verbindungen und Verästelungen im Körper brutal zerschneidet und dann den Patienten für das Wichtigste, — die Nachbehandlung und Nachkur — seinem Schicksal überlässt oder mit den Worten beglückt, «dass ich ja am besten selbst wüsste, was mir am besten täte». Ich habe mir zwar fest vorgenommen, mich prinzipiell nicht mehr zu ärgern — also rege ich mich darüber weiter nicht mehr auf. Ich möchte nur vor allem eine dritte Operation zu vermeiden suchen.

Es ist eigenartig, dass die Chirurgen in der Regel eben, auch wenn es gute Chirurgen sind, sehr wenig für die Nachkur raten d. h. sehr wenig für die Patienten übrig haben. Entweder wissen sie nicht, was nachträglich getan werden sollte, oder sie bekümmern sich einfach nicht darum und machen nur ihre sogenannte Pflicht mit dem Messer, worauf ihre Verantwortung aufhört. Man kann dies ja einerseits begreifen. Allerdings sollte man dann in einem solchen Fall den Patienten zu einem guten Therapeuten schicken, der dafür sorgt, dass man nicht ein zweites oder gar drittes Mal unter das Messer muss, denn man kann nicht immer nur abschneiden und abschneiden. Man sollte dafür Sorge tragen, dass, wenn man einmal operieren musste, weil man mit der Behandlung zu lange gewartet hat, man doch unbedingt dafür Sorge tragen sollte, dass man nicht nocheinmal, vielleicht an einem andern Ort, etwas anstehen lässt, bis auch dieses neue Uebel nur noch mit dem Messer beseitigt werden kann. Bei den Pflanzen sind wir geschickter. Wenn wir infolge irgend einer Beschädigung Aeste abschneiden, oder irgend etwas derartiges unternehmen müssen, dann sorgen wir dafür, dass nun die Ernährung der Pflanzen und die Pflege so ist, dass nicht wieder dürres Holz entsteht oder irgendetwas, das man abschneiden muss, sonst ist die Behandlung ungeschickt. Welcher Baumwart wäre zufrieden, wenn man einfach einen dürren Ast nur abschneidet, ohne etwas gegen die Ursache des entstandenen Uebels zu unternehmen, denn die Folge hievon wäre die Entstehung weiterer dürrer Aeste, d. h. die Möglichkeit ist da, wenn in bezug auf die Düngung der Pflanzen und in bezug auf die Pflege und Reinigung usw. nichts geschieht. Bei den Menschen sollte man es eben auch so halten. Ist eine Operation notwendig gewesen, dann sollte unbedingt eine richtige Nachbehandlung eintreten. Man wird sonst von einem Ungemach zum andern schreiten und immer wieder den unliebsamen Leidenszeiten ausgesetzt sein.

Wenn man sich mit der Versicherung der Aerzte, dass man nach einer Operation automatisch wieder 100 % sei, zufriedengibt, dann kann man eben mancherlei Enttäuschungen erleben. Es ist auf alle Fälle nötig, sich nach der Operation so, wie vor der Operation mit der zweckdienlichen Unterstützung des Körpers zu versehen.

1 Kilo GUSTO-Krafthaferflöckli besitzt den gleichen Nährgehalt (Cal.) wie 45 frische Hühnereier. Jedes Paket enthält 1 Gutschein.

Alleinhersteller:
Hafermühle Villmergen

Gesund sein

dazu verhelfen Ihnen die angenehmen **OZON** - Dampfbäder. Ausgezeichnete Wirkung bei Müdigkeit, Arbeitsunlust und zur Förderung des Stoffwechsels und der Blutzirkulation.

OZON-Bad, Zürich 1
Zähringerstr. 21 - Tel. 323370