Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 12 (1955)
Heft: 3

Artikel: Die Freude als Heilmittel für den Leberkranken
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551771

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: 08.08.2025

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

kurz, jeder, der ein wenig etwas von den natürlichen Vorgängen im Wald versteht, weiss, wie wichtig für diesen die Pilze im Waldboden sind. Es ist interessant, dass diese Bodenbakterien sonnenempfindlich sind. Dies beobachtet man bei einem Kahlschlag, der auf der Sonnenseite liegt. Wenn die Sonne den Boden ausbrennt, dann gehen die Bakterien zugrunde, und der Wald hat schwer, wieder hoch zu kommen.

Wer also einen Kompost anlegen will, soll daran denken, dass die Bakterien Feuchtigkeit gebrauchen und soll dafür besorgt sein, wie auch für Sauerstoff, weshalb es gut ist, wenn er Haselnusstauden oder andere Sträucher zur Beschattung um den Kompost herum pflanzt. Um der Luft den Zugang zu ermöglichen, lässt man den Abfall aller Art nicht auf einem Haufen liegen, sondern legt ihn zwischen Schichten von Tannenreisern. Das erhält den Komposthaufen locker und verschafft ihm die Möglichkeit guten, gesunden Kompost zu erzeugen. Bei Mangel an Phosphorsäure und Kalk wird Knochenmehl aushelfen. Wir kennen auch die Bodenverbesserung durch Mineralstoffanreicherung mit Urgesteinsmehl, die Düngung mit dem bekannten Bioforcedünger, mit vergorenem Klärschlamm und anderem mehr. Von unserer Düngung hängt es ab, ob wir gesundes Gemüse ernten oder nicht. Wenn das Gemüse, das wir gezogen haben, haltbar ist, dann wissen wir, dass wir es gesund gepflegt haben. Die Haltbarkeit bürgt für gesunde, biologische Werte, weshalb eine biologische Düngung mit natürlichen Hilfsmitteln bestimmt die beste und rentabelste Wirtschaft für unsern Garten bedeutet. Wenn aber unser Gemüse rasch der Fäulnis anheimfällt und zwar trotz normaler, guter Lagerung, dann können wir auch damit rechnen, dass der Wert solcher Gemüse gemindert ist. Gesundes Gemüse ist haltbar, krankes aber geht rasch zugrunde. Dies sind einfache, elementare Wahrheiten. Lernen wir sie beachten, dann haben wir auch den vollen Nutzen davon. Es sollte dann auch nicht schwer für uns sein, unserem Garten eine biologische Pflege angedeihen zu lassen, denn wenn wir mit natürlichen Hilfsmitteln und mit einem biologisch gesunden Kompost richtig düngen, dann haben wir die Grundlage zu gesundem Wachstum gelegt. Hacken wir zudem unsere Pflanzen gut und oft, dann müssen wir weniger giessen, erhalten weniger Unkraut und fördern ihr Gedeihen.

Die Freude als Heilmittel für den Leberkranken

FREUDE ERKENNEN, STATT SORGEN PFLEGEN

Wer schon leberkrank war, weiss, wie sehr gerade diese Krankheit auf unser Empfinden einwirkt. Wir haben dabei Mühe uns aufzuraffen und unsern Lebensmut zu wappnen. Ist es da nicht fast paradox von solch Niedergebeugten noch zu erwarten, sich an irgend etwas gesund freuen zu können? Dennoch aber ist für den Leberkranken die Freude das beste und allergrösste Heilmittel. Die Anwendung richtiger Diät und die Einnahme spezifischer Heilmittel lassen allmählich das erste, freie Empfinden wieder hochkommen. Die drückende Last weicht, wenn die schwarze Wolke vom Gemüt weggeht. Dies ist bestimmt Grund genug, um sich zu freuen. Diese wiederum entstandene Freude erwirkt eine weitere Lokkerung, und es geht langsam vorwärts. Für den Leberkranken sind Aerger und Sorgen bekanntlich Gift. Was ein Gesunder leicht überwinden kann und was für ihn kein grosses Problem darstellt, wird im Zustand der Erkrankung zu einer vielfach unüberwindbaren Kluft. Wir müssen darum dem Leberkranken Sorgen und Unannehmlichkeiten soviel als möglich fern halten. Freude dagegen wird seinen Zustand heben, doch ist es nicht so leicht für ihn, sich überhaupt freuen zu können. Fröhliche Freunde, fröhliche Menschen können zwar eine gute Wirkung auf ihn ausüben, noch mehr aber wird die Natur zur Freude beisteuern. Ihre Farbenpracht, ihre Blumen und Blüten, ihre Bäume und Sträucher, ihre rauschenden und plätschernden Bächlein, ihre Flüsse und blauen Seen, ihre Berge und Täler, kurz all ihre Schönheiten tragen dazu bei, sich dankbar zu freuen, denn ein Schöpfer, der in seiner liebenden Güte soviel Schönes erdachte, um das Menschenherz zu erfreuen, hat bestimmt auch diese heilsame Gabe dem Leidenden zugedacht. Jede Jahreszeit hat ihre Schönheit und Pracht, und wenn wir uns über unsere Sorgen erheben und unsere Augen und Ohren offen halten, dann staunen wir über all die viele Freude, die uns begegnet. Wir hören das Gesumm der Bienen und der Insekten, das Pfeifen, Singen und Jubilieren der Vögel und wundern uns, dass eine kleine Vogelkehle und ein kleines Vogelherz soviel Freude empfinden und zum Ausdruck bringen kann, und wir begreifen nicht mehr, warum der Mensch so töricht ist, sich soviel Kummer, Sorgen und Verdruss aufzuhäufen, dass darob die wertschätzende Freude für alles Schöne in ihm erstickt. Langsam lernen wir uns Zeit gönnen, um all die Werte, die der Schöpfer in die Natur legte zu finden und zu beachten. Wir erkennen plötzlich, wie blind wir waren für die vielen Wunder, die um uns herum sind! Was war uns bis jetzt der Duft der Blumenwelt, was sagte uns die würzige Waldluft? Wir gingen daran vorüber und ärgerten uns wohl kaum noch, dass es Menschen gibt, die dieses wunderbare Geschenk der Natur durch Raucherqualm und lästigen, aufreizenden Parfumgeruch zu überbieten suchen, in Wirklichkeit also verachten. Nur wenige finden noch Zeit über das mannigfache Wunder von Duft und Farben zu staunen. Im Gegenteil, sie fühlen sich in ihrer Anmassung darüber erhaben und fragen sich kaum, woher wohl diese einzigartigen Geschenke kommen mögen, wer sie erzeugt und ersonnen hat, und wer wohl die Fähigkeit besitzt, sie ins Dasein zu rufen? In der Regel ist der Mensch von heute tatsächlich so sehr von seiner eigenen Wichtigkeit eingenommen, dass er seine Unmöglichkeit, solche Dinge zu schaffen, nicht erkennt. Um sich seine menschliche Beschränktheit nicht eingestehen zu müssen, behauptet er leichthin, dies alles sei aus sich selbst entstanden! Kein Wunder, dass er achtlos daran vorübereilt und kaum mehr die tiefe Bläue des Himmels, der Meere und der Seen beachtet, die doch geschaffen wurden, um sein Herz zu erfreuen und zu beglücken. Das Rauschen der Wälder und das Säuseln des Windes ist nur dem Musik, der die Schönheit und Mannigfaltigkeit der Natur als belebende Freude geniesst. Nur wer sie in dankbarer Wertschätzung beachtet, vergisst die viele Liebesmühe unseres Schöpfers nicht, die er seinen Geschöpfen entgegenbrachte, um sie mit beglückender Freude zu erfüllen. Nur ein solcher lernt beobachten und sich nicht nur an den grossen, leuchtenden Schönheiten, sondern auch an den kleinen und kleinsten aufzurichten und zu erfreuen. Er kann sich nicht satt sehen, am leuchtenden Rot der Alpenrosen, am tiefen Blau der Enzianen, am sprühenden Gelb der Dotterblumen, am sanften Gold der Anemonen und Schlüsselblumen. Seine Augen sind geöffnet, um all die reiche Pracht aufzunehmen, sie förmlich zu trinken; seine Ohren hören das Symphoniekonzert der Vogelwelt, der Insektenschar und der unsichtbaren Winde. Sein Herz lernt so die Freude kennen, die ihm helfen wird, die schweren Gewitterwolken und den schwarzen Nebel, der auf seinem Gemüt liegt, zu durchbrechen, zu beseitigen und aufzulösen, wie es die Sonne so meisterhaft versteht, wenn sie die Nebelschwaden durchbricht, auflöst und verschwinden lässt. Gleicherweise wirkt die Sonne der Freude in unsern Herzen, wenn wir sie wirken lassen! Lacht uns nicht jedes reine Kindergesicht an mit klaren, staunenden Augen? Beim ungetrübten Kind können wir lernen, uns zu freuen. Sein Jdeenreichtum öffnet auch unsere Augen für all die kleine Welt, die da kreucht und fleucht, für jedes Fröschlein, jedes Käferchen, jedes Eidechschen, ja für all die hunderterlei und tausenderlei Dinge, die wir zu sehen ver-

lernt haben. Das Kind entdeckt und sieht sie und seine Freude daran ist begeisternd. Warum sollen wir uns davon nicht anstecken lassen?

FREUDIGES WANDERN UND SEINE VORTEILE

Das Gute an alledem ist zusätzlich noch der Umstand, dass wir dabei nicht zu Hause sitzen bleiben, sondern eben hinauswandern in die erfrischende Luft, dass wir herumsteigen und dabei tüchtig atmen müssen. Wir brauchen keineswegs zu forcieren, sondern werden ganz einfach mit regelmässigem Wanderschritt in den richtigen Atmungsrhythmus hineinkommen, denn Atem ist Leben. Wer kummervoll zu Hause sitzen bleibt und seinem ganzen Jammer nachsinnt, gräbt sich immer tiefer in ihn hinein. Wer sich aber aufrafft und den Spuren wertvoller Freude nachwandert, leistet sich gesundheitlich den besten Dienst. Er wird dabei erstarken und sich mehr und mehr zumuten dürfen. Wir werden langsam steigern, bis wir uns schliesslich an einfache Berg- und Skitouren wagen dürfen. Dadurch werden wir Kreislaufstörungen beseitigen und für eine richtige Durchblutung sorgen, wie auch für eine anregende Funktion des Pfortadersystems und der Leber. Sauerstoff ist ein wichtiger Nährstoff für unseren Körper und seine Aufnahme ist dringende Notwendigkeit. Hast, Eile und Bedrückung lassen uns richtiges Atmen vergessen, während die Freude uns tief atmen lässt. So trägt sie dazu bei, dass wir auch gegen diese krankheitsfördernde Vernachlässigung des Atmens wirken und uns mit der Zeit an richtige Bauchatmungsgymnastik gewöhnen. Allerdings müssen wir diese zuerst üben, bis wir sie los haben, dann aber wird sie uns zur Selbstverständlichkeit, und wir werden überhaupt nur noch diese gründliche Atmungsform durchführen.

MUSIK ALS FREUDESPENDER

Zum Rhythmus des Atmens und Wanderns gehört auch der Rhythmus der Musik. Unwillkürlich beginnen wir ein Liedchen vor uns hinzusummen, erst leise, dann lauter und lauter. Es tönt schön im tiefen Wald mit dem Trillern der Vögel um die Wette zu singen. Nicht vergebens heisst es im alten Volkslied: «Doch kam ich wieder zu singen, war alles auch wieder gut!» Das Bedrückende weicht, denn auch beim Singen müssen wir tief Atem holen. Wie traut aber tönt ein Flötenspiel, wenn es über das weite Tal erklingt. Auch beim Flötenspielen müssen wir tief atmen, und wer es recht betreibt, der bekommt sogar Hunger dabei. Ja, die Musik kann ein besonderer Ausdruck der Freude sein, wenn sie sich in lieblichen, harmonischen Tönen der Symphonie ergeht. Wie die Natur ein Kunstwerk aus der Hand des Schöpfers ist, so bedeutet schöne, harmonische Musik eine göttliche Sprache für uns. Der Rhythmus dieser beschwingten Sprache wirkt auf uns als kleiner, aber wichtiger Heilfaktor. Musik wird zum Ausdruck innewohnender Freude, wenn sie sich im Gesang äussert. Ein Liedchen aus der Kinder- und Jugendzeit klang doch früher so vertraut und all die schönen Lieder aus vergangenen Zeiten steigen in unserer Erinnerung wieder hoch. Wir singen eines nach dem andern und merken dabei, wie die Vibration, die der Gesang in unserer Brust hervorruft, uns freudig belebt und bei der Heilung mithilft. Das also wollen wir auch beim Leberkranken pflegen und erwirken, und wir werden dabei erfreulichen Erfolg erzielen.

Subito

Wenn man sich zu helfen weiss, gehen Störungen oft rasch, also «subito» vorüber, nur muss man manchmal etwas drastische Massnahmen ergreifen, aber sie sind besser als Betäubungsmittel, die zum ersten Schaden noch einen zweiten hinzufügen. Auf meinen Vortragsreisen darf ich eigentlich nie versagen, denn alles ist so angeordnet, dass ein Verschieben unmöglich wäre. Die Freude, vor vollen Sälen zu sprechen, dankbaren Blicken zu begegnen und fernerhin hilfreiche Ratschläge erteilen zu können, hielt mich denn auch dieses Jahr wieder frisch und munter trotz angestrengter Tätigkeit bis tief in die Nacht hinein. All die vielen Fragesteller, die nach Beendigung des Vortrags jeweils noch über dies und das nähere Auskunft verlangen, mögen nicht enttäuscht werden, und all die vielen Berichte guter Erfolge spornen immer wieder zu erneuter Hilfeleistung an. So kommt es dann, dass der Vormitternachtschlaf nicht ausgewertet werden kann und an seiner Stelle müssen Freude und Begeisterung Ersatz bieten. Auch tagsüber war mein Pensum streng bemessen, so dass die Belastung selbst für meine sonst starke Natur doch etwa zuviel war. Früher verschaffte mir in solchen Fällen einfach eine kurze Skitour wieder die notwendige Frische und Erholung, aber unser liebes Wetter war dieses Jahr so ungnädig, dass man schon mit dem Regenmantel oder Schirm hätte fahren müssen!

Es mag nun sein, dass mich die allzugrosse Anstrengung etwas zu sehr erschöpfte, so dass mich ganz unerwartet eine Kleinigkeit gewissermassen über den Haufen zu werfen vermochte. Wohlgemut fuhr ich nämlich von Niederbipp, wo ich einem grossen Saal begeisterter Zuhörer dienlich sein konnte, nach Biel. Hier ass ich mit Freunden zusammen zu Mittag und liess mir dabei Artischocken, schmackhafte Pilze und Salate vortrefflich munden. Nachträglich begleiteten mich meine Freunde noch bis zum Jura gegen den Chasseral hinauf. Obwohl wir dort hoch über dem Nebelmeer einen wunderbaren Ausblick in die Alpen hatten, war mir einfach nicht recht wohl. Ein starkes, ungewohntes Kopfweh plagte mich, erst in den Augenhöhlen, dann in der Schläfengegend. Da mein Zustand immer schlimmer wurde, hätte ich viel darum gegeben, wenn ich einem meiner Freunde das Steuer hätte überlassen können. Leider aber verabschiedeten sich diese bereits schon in Neuville, denn ein jeder von ihnen musste wieder seiner eigenen Aufgabe nachgehen. Mir aber wurde es im Lauf der Zeit so schlecht, dass ich kaum mehr das Steuer halten konnte und mich auf der Strasse auch nicht mehr sicher fühlte. Gleichwohl aber hatte ich mich zu beeilen, denn für den Abend war ein Vortrag in Lausanne festgelegt. Um mir Erleichterung zu verschaffen, verlegte ich mich aufs Tiefatmen und nahm meine Kopfwehtabletten ein, welche keine Betäubungsmittel, sondern nur Zellnährsalze enthalten. Da aber alles nur wenig nützte, verdächtigte ich das Essen. Womöglich waren die Pilze nur aufgewärmt gewesen? Kurz entschlossen stieg ich aus, ging zum nächsten Acker und beschaffte mir ein drastisches, altbewährtes, wenn auch nicht gerade angenehmes Brechmittel. Ich steckte ganz einfach meinen Finger tief in den Hals und sofort gab der Magen seine unerwünschte Last wieder von sich. Unmittelbar verspürte ich eine grosse Erleichterung. Zudem rollte mir eine unliebsame Sorge von den Schultern, denn wie sollte ich in meinem jämmerlichen Zustand innert kürzester Zeit überhaupt auf dem Podium stehen und einen Vortrag halten können? Nachdem mein Magen leer geworden war, verabschiedete ich auch meine Sorgen und legte mich zur Erholung und Entspannung für eine halbe Stunde in den Wagen, um alsdann erneut meinem Ziele entgegenzufahren. Mit Tiefatmungsgymnastik brachte ich während der Fahrt nach einer halben Stunde das Kopfweh ziemlich weg, und als ich in Lausanne ankam, war mir bereits wieder gut zumute. Nochmals eine halbe Stunde Ruhe, und ich fühlte mich wieder stark und meiner Aufgabe gewachsen, und sie gelang mir denn auch wirklich so, dass niemand merkte, welch' unerquicklichen Nachmittag ich hinter mir hatte. Wie gut, wenn man nicht gleich nachgibt, sondern eben einfach zum unschädlichsten, wirkungsvollsten Mittel greift! Auch die notwendige Ruhepause und vor allem die Atemgymnastik wirkt in solchem Fall zuverlässiger als irgend ein Betäubungsmittel, das nachherige Nachwehen mit sich bringen kann. Es ist also nachahmungswert, sich in irgend einer verzwickten Lage natürlicher Hilfsmittel zu bedienen, denn sie vermögen «subito» zu helfen.