

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Die seelische Beeinflussung des Herzens  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968813>

### **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:** 03.05.2026

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

nen, um im Strudel des Vergnügens unterzutauchen, steht einem glücklichen Familienleben hindernd im Wege. Die Pflege gemeinsamer, geistiger Interessen hingegen verbreitet Wärme und Frieden, wodurch uns jene Erholung und Ruhe zuteil wird, die wir zur Erstarkung immer wieder nötig haben. Vernachlässigen wir aber in der Hinsicht unser Familienleben, dann können wir es auch nicht als ein Geschenk wertschätzen. Es bietet uns weiter nichts als eine Wohnstätte, wo für uns gesorgt wird, daß wir frisch gekleidet werden, daß wir schlafen und essen und uns trotzdem sehr oft undankbar im Wege stehen können.

Eine Mutter, die für ihre Kinder keine Geduld aufbringt, verliert das vertrauensvolle Verhältnis zu ihnen. Einem Vater, der nur Sinn für seine Geschäfte und Freunde hat, entgeht es, seiner Familie als geistiger Führer und gütiger Helfer beizustehen; und Kinder, die die Eltern nicht gebührend achten, sind meist auch untereinander entzweit. Das schöne Geschenk des Familienlebens, das ein kleines, friedliches Eiland der Liebe und des Verstehens sein könnte und sein sollte, liegt wie wertlose Scherben zertrümmert am Boden.

Beginnen wir aber einmal tapfer gegen den Strom zu schwimmen, versagen wir nicht, wenn ein anderer versagt, sondern bleiben wir beharrlich und freundlich in unserer Stellung als stützende Kraft und wir werden erstaunt sein, daß wir tatsächlich die Oberhand behalten, weil das andere Familienglied durch unsere Standhaftigkeit wieder aufgemuntert und gestärkt wird. Disharmonie in und um uns ist sehr oft die Folge von Kraftlosigkeit und Erschöpfung infolge von Uebermüdung oder gar Krankheit. Werden wir uns indes nicht bewußt, daß es uns dieserhalb an der nötigen Frische, Rücksichtnahme und Dienstbereitschaft fehlt, dann können wir selber leicht als launische Spielverderber gelten. Wenn wir uns in solchem Fall nicht selbst beherrschen können, dann ist es immer gut, den andern zu erklären, woher der Mißton kommt, denn oft sind auch die andern nicht so tragfähig wie sonst. Wir sind dann in der Lage unnötiger Belastung und kraftraubender Reibung zu entgehen.

#### Vertauschte Rollen

Wer das Leben in Amerika schon einmal beobachtet hat, wundert sich darüber, wie oft dort die Rollen vertauscht sind. Nicht selten haben wir den Eindruck, der Vater betreue das Kleinkind mit größerer Sorgfalt, mit mehr Liebe und Verständnis als die Mutter, der es allzuoft an der nötigen Geduld fehlt, während sie überaus gern am Steuerrad des Autos sitzt. Es ist dort drüben auch ganz selbstverständlich, daß der Mann bei den häuslichen Arbeiten wacker mithilft, was bei uns nur im Notfall und selbst da meist nur ungern geschieht.

Will die Mutter ihren vielseitigen Platz gewissenhaft und gut ausfüllen, dann muß sie vor allen Dingen dafür besorgt sein, gesundheitlich auf der Höhe zu bleiben, denn dadurch wird sie manche auftauchenden Schwierigkeiten im Keime ersticken können.

Berufstätige Frauen sind oft geschickter als die andern. Ihr Leben ist so ausgefüllt und muß so gut eingeteilt werden, daß sie keine Zeit verschwenden können, um in Cafés und Kinos herumzusitzen. Immer häufiger aber wird in der Frauenwelt dieses Bedürfnis gepflegt, und da will man sich dann noch wundern, daß das Familienleben dadurch an Wert verliert! Das Gesellschaftsleben mit den verschiedenartigsten Masken, die es trägt, kann uns die Familie nicht ersetzen. Pflegen wir aber unsere Pflichten im Familienkreis recht, treu und mit Dankbarkeit, dann bleibt uns wenig oder gar keine Zeit zu oberflächlichem Gesellschaftsleben. Das will nun keineswegs sagen, daß wir uns gegen andere Familien ablehnend verschließen sollten, und daß nur das, was wir tun, recht ist. Nein. Die Familie ist der Ruhepunkt, wo wir Verständnis für unsere Art finden sollten. Jede andere Familie mag wieder ihr eigenes Gepräge haben, denn wir Menschen sind nun einmal verschiedenartig und

fühlen uns naturgemäß am meisten zu jenen hingezogen, die uns in ihrem Empfinden und Streben am ähnlichsten sind.

#### Große Kinder, vermehrte Sorgen

Nun, wenn unsere Kinder noch klein sind, mögen all diese Probleme viel besser gelöst werden als später, denn während dem Entwicklungsalter nimmt das Empfinden oft unerklärliche Formen an und wird sehr oft durch ungünstige Einflüsse von außen irreführt.

Heute mehr als je die Gefahr, daß sich empfindliche Naturen schwer zurechtfinden, wenn sie aus ihrem kindlichen Traum erwachen und voll Schrecken das ausschweifende Leben und Treiben, das heute immer mehr um sich greift, gewahr werden. Es sind meist verschlossene, in sich gekehrte Naturen, die sich an den vielen Ungereimtheiten allzusehr stoßen, weil sie innerlich damit nicht fertig werden. Sie möchten sich aber nach außen keine Blöße geben und finden eigenartigerweise sehr oft den nächstliegenden Weg zur offenen Aussprache im Familienkreis nicht, selbst wenn sie dort verstanden und richtig geführt würden. Es ist schon so, wie der Volksmund sagt: «Kleine Kinder, kleine Sorgen; große Kinder, große Sorgen!» Wer seine Kinder glücklich durch die Entwicklungsjahre hindurchbringt, darf dankbar sein. Allerdings ist selbst dann noch oft ein schwieriges Häcklein vorhanden, denn nicht jedem fällt es leicht, sich das glückhafte Geschenk, eine eigene Familie gründen zu dürfen, anzueignen. Kein Wunder zwar, hängt dies doch davon ab, den rechten Ehegefährten zu finden. Nicht vergebens sagte schon das Buch der Bücher: «Ein wackeres Weib, wer wird es finden? Denn ihr Wert steht weit über Korallen.» Es gibt zwar auch junge Menschen, die sich verhältnismäßig lang im elterlichen Familienleben wohl fühlen und nichts anderes begehren. In den meisten aber erwacht das natürliche Verlangen, eine eigene Familie zu besitzen, und diese fühlen sich dann allmählich trotz der Wärme, die ihnen das elterliche Heim bietet, einsam und verlassen. Der Abschied eines Familiengliedes zur Gründung einer neuen Familie ist daher für alle eine glückliche Lösung, der die ganze Familie mit Freude und Spannung entgegenseht. Auch unsere Leser werden in der nächsten Nummer daran teilnehmen.

#### Die seelische Beeinflussung des Herzens

##### Allerlei Schädigungen

Vieles wäre über das Herz zu sagen als wunderbares Pumpwerk, als Organ, das aus einer starken Herzmuskulatur besteht. Vieles wäre auch zu berichten über die Einflüsse des Vagus und des Sympathikus in ihrer interessanten Wechselwirkung. Auch die reizauslösenden Momente, die im Herzen gefunden werden, mögen unser Interesse fesseln, denn wenn wir zum Beispiel ein Herz herausnehmen, welchen Versuch man schon mit Froschherzen vorgenommen hat, und es in eine Kochsalzlösung steckt, arbeitet es noch lange Zeit weiter. Alle diese wichtigen, wechselvollen Merkmale, die das Herz kennzeichnen, sollen ein anderes Mal zur Sprache kommen. Heute möchten die seelischen Einflüsse, die das Herz zu beeindrucken vermögen, unsere Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen. Aus meiner Praxis ist mir bekannt, wodurch die meisten Herzkrankheiten entstehen. Ich sehe in Gedanken die Sportler vor mir, die sich durch Ueberanstrengung eine Herzerweiterung zugezogen haben und denen nur mühsam mit Hilfe von Herzhormonen, Atemgymnastik und physikalischen Anwendungen langsam wieder geholfen werden konnte. Ich kenne auch jene abgehetzten, abgemüdeten Menschen, die sich keinen Feierabend gönnen, sondern bis in die Nacht hinein unermüdetlich arbeiten und auf diese Weise ihr Herz ruinieren. Auch die starken Raucher kenne ich, die durch ihre Nikotinschäden das Herz, vor allem die Herzkranzarterien belasten, so daß mit der Zeit eine Stauung der Nahrungs-

zufuhr eintritt, verbunden mit der Gefahr eines Herzinfarktes mit oft lebensgefährlichem oder tödlichem Ausgang. Weitere Schädigungen entstehen auch durch Auto-gase, durch schlechte Lüftung in Lokalen, in Garagen und in Fabriken. Besonders in Amerika, wo die Industrie übermäßig entwickelt ist, hat die Luftvergasung aus all den vielen Fabrikschlotten und Auspuffrohren manchen frühzeitigen Tod zur Folge. Es ist gut, wenn man sich all diesen ungünstigen Einflüssen soviel wie möglich entzieht. Dies mag uns mehr oder weniger gut gelingen, denn es hängt von unserer Einstellung und Entscheidung ab, ob wir uns längere Zeit den erwähnten Schädigungen aussetzen wollen, oder ob wir gebührende Maßnahmen dagegen ergreifen.

#### Seelische Einflüsse

Was aber können wir gegen die vielen seelischen Einflüsse vornehmen, die uns ständig umgeben oder auch überraschend bedrängen können? Bestimmt ist uns allen der Ausspruch bekannt, daß irgend ein Ereignis jemandes Herz gebrochen habe. Was will uns dies sagen? Ein Erlebnis, dem wir innerlich nicht gewachsen sind, kann uns seelisch erschüttern; eine Enttäuschung, ein Todesfall oder irgend etwas, das mit unerwarteter Wucht auf uns einströmt, kann uns aus dem Geleise bringen, ja so stark wirken, daß wir darob erkranken, und wenn wir uns nicht aufraffen, daran zugrunde gehen können. Wieso aber kann das starke Herz mit seiner kräftigen Muskulatur durch seelische Einflüsse derart geschädigt, ja vielleicht sogar zum Stillstand gebracht werden? Ein Kundiger mag den Grund auf die Herznerven oder überhaupt auf die Nerven zurückführen. Können wir aber das Herz wirklich so stark beeinflussen, daß wir mit unserem Willen eine derartige starke Wirkung auszuüben vermögen? Es ist bekannt, daß Fakiren und Artisten die Fähigkeit zugesprochen wird, mit dem Willen das Herz schneller und langsamer in Bewegung zu setzen. Können auch wir dies? Können wir durch unseren Willen das Herz veranlassen, daß es so oder so arbeitet? Oder können wir unsern Puls beeinflussen? Normalerweise ist es nicht möglich mit unserem Willen, also durch die Direktive des Gehirns und des Zentralnervensystems das Herz in seinem Rhythmus und seiner Funktion zu beeinflussen. Es wäre wohl auch kaum gut, wenn wir dies könnten, denn wenn wir mit dem Willen das Herz in Bewegung halten müßten, dann könnte uns daraus manche Schwierigkeit erstehen. Wenn sich eine Frau emsig mit ihrer Nachbarin unterhält, oder wenn sich ein Mann am Wirtstisch über die Politik ereifert, dann wäre es für beide nicht ausgeschlossen, zu vergessen, das Herz in Funktion zu halten, wodurch sie sich den Tod einholen könnten. Glücklicherweise ist es nun aber so, daß das Herz arbeitet, ob wir daran denken oder nicht, ob wir wollen oder nicht. Es läßt sich also nicht durch den Willen beeinflussen, wohl aber durch das Empfinden, durch die Vorstellung und durch alles, was mit dem Gefühl zusammenhängt. Wenn unsere Angehörigen einmal nicht rechtzeitig nach Hause kommen, sollten wir uns nicht gleich ein Unglück ausmalen und uns damit in eine unselige Angst und Sorge hinein jagen lassen, indem wir immer wieder ungeduldig auf die Uhr blicken und im Geiste immer schlimmere Möglichkeiten durch unser gespanntes Nervensystem und unser gejagtes Vorstellungsvermögen ziehen lassen, wiewohl wir uns dadurch nur unnütz quälen. Das Herz klopft, als wolle es zum Hals hinaus, der Puls eilt fieberhaft und schweißgebadet liegen wir da, bis schließlich die geliebten Angehörigen kommen und die Entspannung eintritt. Wir aber fühlen uns nachher wie geschlagen, als hätten wir die größte Schwerarbeit geleistet. Solch einen zermürbenden Einfluß kann die bloße Einstellung auf uns ausüben.

Eine ähnlich belastende Wirkung wie die Angst mit ihrer unglückseligen Vorstellungskraft kann auch der Unfriede hervorrufen. Das treffende Sprichwort: «Friede ernährt, Unfriede verzehrt», schildert kurz und bündig den Zustand, dem wir verfallen, wenn der Unfriede in und um

uns herrscht. Er ruiniert die Kraft unseres Herzens, ob wir ihn nun selbst oder jemand anders verschuldet hat. Er schadet uns auf alle Fälle.

All die vielen kleinen und großen Sorgen, denen wir uns nicht immer entziehen können, bilden weitere Belastungen, die das Herz oft überaus schädigen. Viel Sorgen bringen zeitweise auch die Kinder mit sich, besonders die heranwachsende Jugend, wenn sie die Gefahren des heutigen Lebens nicht erkennt und den Versuchungen nicht aus dem Wege geht. Mit ängstlichem Blick verfolgt das sorgende Mutterherz und das besorgte Herz des Vaters die gefährlichen Einflüsse, denen die Kinder ausgesetzt sind und die unsichere Laufbahn, die sie oft genug unbesonnen einschlagen, um dem elterlichen Machtbereich zu entgehen. Nicht immer reicht daher der elterliche Einfluß, um die Kinder vor Unglück zu bewahren. Wochen, Monate, Jahre können dadurch in Sorgen vergehen. Welch unglückselige Spannung haben nur schon die zwei Weltkriege über die Menschheit gebracht. Tag und Nacht wachten Frauen, Mütter und Bräute und bangten in Sorgen um ihre Männer, Söhne und Verlobten. Würden sie heil nach Hause kommen? Waren sie unter den Gefangenen oder gar unter den Gefallenen? Wie mochte es ihnen ergehen und in welcher Not befanden sie sich wohl? All die bangen Fragen zermürbten jahrelang das gequälte Herz, während das eigene Leben ständig von Kriegsgefahren bedroht war. «Langes Harren macht das Herz krank», sagt ein weiser Spruch, und er hat recht.

#### Die richtige Einstellung, eine wesentliche Hilfe

Können wir all den vielen Verschiedenartigkeiten sorgender Last nicht irgendwie entgehen? Liegt es nur an den Umständen, oder liegt es auch an uns, daß wir in dieser Not gefangen sind? Es gibt Dinge, denen wir nicht ausweichen können. Trotzdem ist uns aber die Möglichkeit gegeben, unsere seelische Einstellung durch inneres Wachstum zu festigen. Eine stärkende Aussicht ist die Erkenntnis von Gottes Vorhaben, die ganze Erde von allem Unrecht gründlich zu reinigen. Das hebt unser Vertrauen und mehrt unsern Glauben an das Gute und Bejahende, wodurch unsere seelische Haltung gestärkt und Sorgenzeiten besser überwunden werden. Manche Kleinigkeiten und Engherzigkeiten berühren uns weit weniger als zuvor, weil wir weitherziger und weitsichtiger werden. Wenn wir unsern innern Frohsinn pflegen und unser Naturell zur Heiterkeit des Gemütes erziehen, können wir dazu beitragen, daß unser Herz im geistigen Sinn erweitert wird, vor der buchstäblichen Herzerweiterung aber verschont bleibt.

Auch die Freude ist eine Kraftstation für unser Herz, allerdings nicht jene, die nur von den materiellen Dingen abhängt, sondern jene, die auf sichere Hoffnung gegründet ist und dadurch die finstern Lebensansichten zu verdrängen vermag. Wer durch solche Freude gestärkt ist, beginnt auch alle anderen Güter, die der gütigen Schöpferhand entstammen, wertzuschätzen. Er ist für jeden neuen Tag, für jeden Sonnenstrahl, für alles, was die Natur an Güte und Schönheit schenkt, dankbar. Die Freude daran wird ihm zur Kraft und zur Heilung. Das Bedürfnis, sich in den Taumel des heutigen Zeitgeistes zu stürzen, um in Kinos, Theater oder anderen Vergnügungen unterzutauchen, verblaßt, wenn man gelernt hat, die Natur mit all ihren Vorzügen auf sich einwirken zu lassen. Pflegen wir zudem den Geist unseres eigenen Heimes, um damit unsern Angehörigen wohl zu tun, dann tragen wir dazu bei, dem Frieden und der Freude eine feste Stätte in unserem Leben einzuräumen. Beiden aber wohnt eine große Heilkraft inne. Durch beide wird unsere Stimmung gehoben, wir beginnen besser zu atmen, und atmen ist Leben. Sorgen sind gleich dunklen Wolken und Wolkengebilde verhindern die Sonne, ihre wohlthuenden Strahlen auf die Erde zu senden. Freude ist Sonne und jeder sonnige Tag ist eine Wohltat für alle Kulturen, und bildlich gesprochen ist die Sonne ein Heilmittel für unser Herz. Lange Sorgenzeiten, die uns keine

Lösung finden lassen, mögen unser Herz verkrampfen. Dagegen gibt es ein Mittel, um neu zu erstarren. Es liegt darin, Freude zu bereiten, selbst dann, wenn man glaubt, selbst nicht mehr fähig zu sein, Freude zu empfinden. Wir werden erstaunt sein, daß dieses Mittel reflektorisch auf unser Herz einwirkt und uns wieder frei und froh werden läßt. Jener alte Spruch: «Denn die Freude, die wir geben, kommt ins eigne Herz zurück», bewahrheitet sich. Die Freude aber hebt unser Empfinden, wir beginnen wieder richtig tief zu atmen und zu leben.

Mit guter Atmung, mit Atemgymnastik in der freien Natur kann man manches scheinbare Herzleiden beseitigen. Oft habe ich in meiner Praxis Patienten gehabt, die scheinbar unter Angina pectoris litten. Glückte es mir, sie geistig umzustellen, so daß sie sich wieder an der Natur zu freuen begannen, hatte ich auch gewonnenes Spiel. Sie fingen an durch Wälder und Wiesen zu wandern, machten Tiefatmungsgymnastik auf ihren Spaziergängen, sangen Lieder oder führten Vokalatemgymnastik durch und freuten sich nebenbei am Gezwick der Vögel, am lustigen Turnen und Tanzen der Eichhörnchen und an den vielen tausend Dingen, die jener sieht, dessen Auge für die Naturschönheiten noch nicht erblindet ist. Die Folge aber war, daß sie nach einigen Wochen die gesündesten Leute waren, denn der Krampf des Herzens löste sich und die scheinbare Angina pectoris war überwunden.

Nicht jedes Herzleiden ist eine Krankheit des Herzens. Vielfach ist es ein Leiden der Seele, und ich glaube auf Grund meiner Erfahrungen sagen zu dürfen, daß 60 bis 70 Prozent aller Herzleiden zum Teil oder auch vollständig seelischen Ursprungs sind. Nicht vergebens sagt der weise Spruch der Bibel: «Bewahre dein Herz mehr denn alles was zu bewahren ist, denn von ihm aus sind die Ausgänge des Lebens». Dies gilt nicht nur als Richtlinie zur Unterscheidung von recht und unrecht, gut und böse, sondern ist auch maßgebend, um uns vor Trübsinn zu schützen und unser Herz so vor unnötiger, seelischer Belastung und vor den damit zusammenhängenden Krankheiten möglichst zu bewahren.

### Neues aus dem Schatz der Kräuterheilkunde

#### Erstaunliches

Die Kräuterheilkunde ist, man möchte fast sagen, so alt wie die Menschheit. Ueberall, in allen Weltteilen, sowohl in Europa, in Afrika, in Amerika, als auch in Indien gibt es Menschen, die sich mit der Kräuterheilkunde befassen. Oft liegt die Neigung hierzu in ganzen Generationen. Vom Urgroßvater vererbt sie sich auf den Großvater, von diesem auf den Vater und schließlich auf den Sohn. Ich stamme selbst aus einer Familie, die eine solche Uebertragung zu verzeichnen hat. Es blieb mir nicht verborgen, wie gut meine Großmutter die Kräuter kannte. An der Hand meines Vaters wanderte ich oft durch Wälder und Wiesen, um durch ihn Kräuter, Blätter, Blüten und Wurzeln kennen zu lernen und um zu erfahren, welche Heilwirkung in ihnen lebt und welche Erfahrungen schon damit gemacht wurden. Es ist naheliegend, daß vor allem auch verschiedene Naturvölker die interessantesten Kenntnisse und Erfahrungen über die Kräuterheilkunde gesammelt haben und solche auch mehr oder weniger immer wieder an ihre Nachkommen weiter geben. Oft schon bin ich selbst mit ihnen dieserhalb in Berührung gekommen und oft schon haben mir Freunde, die jahrelang bei Naturvölkern tätig waren, bestätigt, wie sehr gerade naturverbundene Menschen mit den Kräutern vertraut und von ihnen abhängig sind. Wer selbst die wunderbaren Heilkräfte der Pflanzenwelt beachtet hat, wundert sich keineswegs darüber, daß Kräuterheilmittel in ganz schwierigen Fällen Hilfe bringen können und zwar selbst da, wo der allopathisch einge-

stellte Arzt keinen Ausweg mehr kennt und daher kopfschüttelnd vor einem unlösbaren Rätsel steht.

Es gibt sogenannte unheilbare Krankheiten für die die Schulmedizin heute noch keine Hilfe kennt. Geborene Aerzte hingegen, wenn man sie so nennen darf, oder auch die Medizinmänner der Naturvölker, kennen oft Mittel und Wege, die sie der Natur abgelauscht haben und die selbst da noch helfen, wo alles hoffnungslos schien. Oft schon habe auch ich ungläubig den Kopf geschüttelt, wenn ich vernahm, daß ein paar Wurzeln oder Kräuter, die gekaut werden mußten, in einem aussichtslosen Falle zu helfen vermochten. Interessant ist die Feststellung, daß besonders die Indianer die Medikamente kauen und solche bei äußerlichen Anwendungen erst nach kräftigem Durchkauen auflegen.

Auch in Indien blüht in gewissen Kreisen die Kräuterheilkunde. Nicht nur Kräuterkenner und Heilkundige, also gewissermaßen die dortigen Naturärzte befassen sich damit, sondern auch die Aerzte im allgemeinen. Es scheint allerdings damit oft eine etwas komische Begleiterscheinung, ein gewisser Hokusfokus verbunden zu sein, was oft erschwert oder verhindert, die Wahrheit von Schein und Irrtum trennen zu können. Freunde aus Indien erzählten mir, wie eigenartig die Kräuterkundigen oft arbeiten, trotzdem aber konnten selbst Europäer oft Nutzen daraus ziehen.

#### Rauwolfia wird bekannt

Seit Jahrzehnten und Jahrhunderten war es denn auch in Indien üblich eine geheimnisvolle Wurzel zu verwenden, die den hohen Blutdruck, die sogenannte Hypertonie, bekämpft und fabelhaft hilft, wenn kein anderes Mittel mehr nützen will. Die gleiche Wurzel brachte sogar gemütsleidende Nervenranke, ja selbst Irrsinnige wieder in Ordnung. Die europäischen, vor allem die englischen Aerzte waren diesen Dingen gegenüber sehr zurückhaltend, schüttelten den Kopf darüber und beurteilten sie als Scharlatanerie. Sogar die Bestätigung von indischen Aerzten mit allopathischer Schulung konnte dem Glauben an die Wirksamkeit dieser Wurzel nicht zum Durchbruch verhelfen. Im Jahre 1950 erzielte jedoch ein Arzt aus Boston, durch die glaubwürdigen Berichte eines indischen Arztes umgestimmt, bei hohem Blutdruck mit der Rauwolfiawurzel so bemerkenswerte Erfolge, daß er ihr dadurch etwas zur Beachtung verhelfen konnte. Der englische Arzt hatte das aus der Wurzel gewonnene Pulver bei einer Frau, die unter hohem Blutdruck litt, mit bleibendem Erfolg angewandt. Dies gab Veranlassung, daß sich auch andere, europäische Aerzte etwas mehr mit der Wirksamkeit dieser noch unbekannt Wurzel befaßten, was zur Folge hatte, daß plötzlich der ganze Blätterwald der Schulmedizin damit bekannt wurde, wiewohl es sich hierbei nicht um ein chemisches Produkt handelt, sondern um ein Naturpräparat. Die Erfolge mit dem reinen Wurzelpulver waren befriedigend, ja zum Teil sehr gut. Nachträglich wandte man sich zu den Extrakten, und mit der Zeit ging man an das Herausziehen der reinen Wirkstoffe, wie dies in der chemischen Industrie ja immer geschieht. Wir geben allerdings der ganzen Wurzel, womöglich auch noch den Extrakten, den Vorzug, denn die ganze Wurzel hat in Indien die großen Erfolge gezeitigt. Sie hat bei Epilepsie, bei gewissen Formen der Schizophrenie und bei Nervenerschöpfungszuständen fabelhaft geholfen, weshalb es bestimmt nicht unangebracht ist, zur ganzen Wurzel zu greifen, wenn wir uns durch dieses Naturmedikament eine Hilfe verschaffen wollen.

Dies bestätigte mir auch ein indischer Arzt, der mir über die Anwendungsmethoden der Rauwolfia in Indien Näheres berichtete. Die indischen Aerzte sind begeistert davon, sind aber ebenfalls der Ansicht, daß man die ganze Pflanze verwenden muß. Dies stimmt mit meinen Erfahrungen überein, nach welchen es nicht klug ist, wenn man nur gewisse Alkaloide aus einer Pflanze herauszieht. Die bereits erwähnte Tendenz, in Europa nur einige der wichtigsten Alkaloide zu verwenden, wird be-