

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 14 (1957)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Die fröhliche Bestimmtheit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551554>

#### **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:** 21.02.2026

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

gekommen ist, konnte er auch viel gute Ideen für den Betrieb sammeln und nachträglich verwerten. In Nordafrika und Palästina lernte er Johannisbrot und seine wertvollen Eigenschaften als Nahrungsmittel kennen, so daß er gerade daran war, ein gutes Produkt für die Reformhäuser auszuarbeiten.

Der Besuch dieses neuzeitlichen Betriebes befriedigte mich in jeder Hinsicht, denn ich konnte zuvor nicht begreifen, daß ich in ganz Californien kein naturgemäß arbeitendes Unternehmen finden sollte, wie ich es nun hier in dieser Größe und technischen Einrichtung zu sehen bekam.

Wir müssen also nicht erstaunt sein, wenn wir im Land der Gegensätze das Beste und das Schlechteste antreffen, sondern müssen nur die Augen offen halten, um nur das Beste zu wählen.

### Die fröhliche Bestimmtheit

Nirgends ist es wichtiger, bestimmt, fröhlich und bejahend zu sein als am Krankenbett oder im Gespräch mit Kranken. Auch im Arzt- oder Konsultations-Zimmer ist dies sehr vorteilhaft. Aus Erfahrung wissen wir, daß eine gehobene Stimmung, die Zuversicht und Hoffnung auf eine baldige Genesung durchblicken läßt, einen großen Teil des Heilerfolges in sich birgt. Oft schon haben wir erlebt, daß ein Kranker, der betrübt ist, weil er hohes Fieber hat, der keinen Ausweg sieht, weil alle Pläne der nächsten Zukunft ins Wanken geraten, sofort gehobener wird, sobald der Arzt mit seiner bestimmten, fröhlichen, zuversichtlichen Art ins Zimmer tritt und dem Patienten zeigt, daß diese und jene Wickel neben natürlicher Medizin in einer gewissen Zeit erfahrungsgemäß zum vollen Erfolg geführt haben. Kaum hat der Arzt dem Kranken diese beruhigende Aussicht bekannt gegeben, beginnt dieser auch schon aufzutauen, und es ist, als ob seine schwere Last leichter würde. Es entspricht der Tatsache und sollte viel mehr beachtet werden, daß nämlich eine bejahende, bestimmte und fröhliche Art von Seiten dessen, der dem Kranken guten Rat oder eine Behandlung erteilt, gerade so wirksam ist wie die Kneipp- oder Priessnitz-Anwendungen, wie Fasten und Atmen. Dabei ist das Atmen wirklich nicht zu unterschätzen. Es stellt sich aber unwillkürlich in der richtig befreien Weise ein, wenn wir mit fröhlicher Bestimmtheit die Stimmung des Patienten zu heben vermögen. Unwillkürlich beginnt er tief Atem zu holen, während sich zuvor in seiner betrübten Einstellung sein Brustkorb kaum hob. Durch zuversichtliche Hoffnung sieht er aber den Weg der Heilung klar vor sich. Das spricht ihn an, sein Mißmut schwindet, und er ebnet sich dadurch selbst den Weg zum Erfolg. Diesen wichtigen Heilfaktor darf man daher bei der ganzen Krankenbehandlung keineswegs unterschätzen oder gar außer acht lassen. Wie manche Geburt geht leichter vonstatten, wenn die Hebamme mit sicherem Auftreten und zuversichtlicher Art die werdende Mutter in ihrer Not umgibt, wenn sie ihr mit fester, lieblicher Stimme Mut einflößt, weil sie eine gute Geburt voraussieht!

Diese fröhliche Bestimmtheit kann sich in der Art und Weise wie man eingreift, in der Stimmodulation, in der Sicherheit, die jeder manuellen Tätigkeit zugrunde liegt, äußern und auf den Patienten als wahre Wohltat einwirken. Eine solche zielbewußte Sicherheit entspringt reichhaltiger Erfahrung, denn auf die Natur, wenn man sie richtig unterstützt, und auch auf ihre Mittel, wenn man sie richtig anwendet, kann man sich verlassen. Daraus ergibt sich somit auch das Recht, diese zuversichtlich fröhliche Art in der Beratung und Behandlung des Patienten zum Ausdruck zu bringen. Mit dieser bejahenden Einstellung bei der Krankenbehandlung erreicht man bereits die Hälfte der guten Voraussetzungen zum erstrebten Erfolg.

### Richtige Pflege der Bauchspeicheldrüse

Welche Diät, Naturmittel und Anwendungen wir bei Funktionsstörungen und Erkrankung der Bauchspeicheldrüse wählen sollten, mögen nachfolgende Ratschläge beleuchten.

Die Bauchspeicheldrüse und Leber sind wie zwei Pferde, die am gleichen Wagen ziehen. Wenn eines von ihnen nicht arbeitet, ist auch das andere am Vorwärtskommen gehindert. Oft beginnt eine Störung bei der Leber und geht dann, wenn sie nicht frühzeitig recht behandelt wird, auf die Bauchspeicheldrüse über. Bei der Behandlung der Bauchspeicheldrüse und der Diät, die für sie berücksichtigt werden muß, ist auch immer die Leber zu beachten.

Wenn die Bauchspeicheldrüse einmal entzündet ist, dann wird eine ähnliche Diät und Behandlung eingeschaltet wie bei einer akuten Leber- und Gallestörung. So wie die Stauung der Galle bei der Leber Schwierigkeiten, nämlich Gelbsucht ergibt, so entstehen bei Bauchspeicheldrüsenentzündungen Stauungen, bei der alle Sekrete der Bauchspeicheldrüse zurückgehalten werden, da keine Möglichkeit vorhanden ist, solche einsteils in den Darm und andern Teils ins Blut zu überführen. Dadurch kann wie bei der Leber eine Art Selbstverdauung der eigenen Drüsensubstanz eintreten. Bei Funktionsstörungen der Bauchspeicheldrüse sind in erster Linie wie bei Gallestörungen 2—3 Fasttage zu empfehlen. Dabei soll höchstens verdünntes Molkosan oder Tee mit Naturmitteln eingenommen werden. Es ist zudem darauf zu achten, daß man während dem Fasten nur  $\frac{1}{3}$  bis höchstens die Hälfte des vorgeschriebenen Quantums von Naturmitteln oder andern Medikamenten einnehmen darf.

#### Warme bis heiße Anwendungen

können mit Kamillenwickeln oder Heublumensäcklein durchgeführt werden. Dazwischen wechselt man mit Kohlblätterauflagen ab. Dies ist sowohl für die äußere, wie auch zur Anregung der innern Sekretion der Bauchspeicheldrüse, besonders bei Zuckerkrankheit von ausgezeichneter Wirkung.

#### Als Heilmittel

hat sich verdünntes Molkosan, das einzigartig gut wirkende Produkt aus der Käsemilch (Schotte) sehr bewährt und viele dankbare Verbraucher gefunden. An zweiter Stelle kommt das Papayapräparat Papayasan in Frage, denn der Eiweißabbau wird hauptsächlich durch das darin enthaltene Papain verbessert.

#### Mit der Diät

soll man nach den 2—3 Fasttagen ganz langsam beginnen und zwar öfters mit ganz kleinen Mengen. Gekochtes Eiweiß ist völlig zu meiden, Quark und Gervais-Käse sollten einige Zeit als einzige Eiweißnahrung genommen werden. Die Kombination von Fett, Eiweiß und Zucker in gekochter oder gebackener Form ist für Galle, Leber und Bauchspeicheldrüse sehr schädlich und wird auch von den meisten Patienten ganz schlecht ertragen. Gewürze aus dem Garten, Mayoran, Thymian, Bohnenkraut, Meerrettich, Zwiebeln und auch bescheiden Knoblauch nebst Wacholderbeeren erträgt die Bauchspeicheldrüse in der normal üblichen Menge sehr gut. Auch Hefeextract, so das Vitam-R, kann als Würze zugezogen werden. Die Salate dürfen nur mit Molkosan, höchstens noch mit Joghurt oder Citrone und Oel zubereitet werden.

Als Getränk kommt verdünntes Molkosan in Frage, vielleicht mit einem Mineralwasser zusammen, das nur wenig oder gar keine Kohlensäure besitzt. Auch Heidelbeersaft und in kleinen Mengen Saft von schwarzen Johannisbeeren, ebenfalls mit Mineralwasser verdünnt, kann zur Abwechslung zugezogen werden. Kräutertee, den wir mit dem Saft eingeweichter, getrockneter Traubensaft oder Rosinen süßen, ist ebenfalls empfehlenswert. Wer Buttermilch zur Verfügung hat, schalte diese zur Abwechslung ein.