

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 22 (1965)
Heft: 9

Artikel: Täuscht unser Gesicht und Aussehen?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969168>

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: 10.02.2026

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

und die eigenen Hände mit ihren griffbereiten Fingern dienen als Besteck. Es geht also noch leichter und einfacher zu als im Fernen Osten, wo sich manch einer peinlich herumplagt, bis er mit den beiden üblichen Stäbchen die Nahrung zum Munde führen kann. Nein, auf den Fidschiinseln wickelt sich alles einfacher ab, was besonders der Hausfrau zugute kommt, wird ihr doch das Geschirrspülen und -trocknen erspart! Auch das trägt zur Gemütlichkeit manches bei, vor allem aber auch die grosse Naturverbundenheit, die sich weder der Industrie noch der Lohnarbeit unterzieht. Vergeblich warteten die Engländer daher auf ihren Plantagen auf regelmässige Hilfe durch die Bewohner der Inseln, wollten sich diese doch nicht einem bindenden Verdienst zur Verfügung stellen, sondern viel lieber einfach bleiben, weshalb sich ihre Erbauer nach Indern umsehen mussten, wenn sie ihre geschäftlichen Ziele erreichen wollten. Sie holten sich diese durch eine List auf die Insel, wo sie sich sehr gut anpassten, so dass sie heute den Markt beherrschen und auch zahlenmäßig die Fidschiinsulaner übertreffen, doch das bringt diese keineswegs aus der Fassung. Mögen sich andere abmühen, sie sind mit dem, was ihnen zufällt zufrieden.

Verhängnisvolle Willkür

Einer Änderung haben sie sich zwar unterzogen, und sie rühmen sich dessen mit Genugtuung, denn seit der Weisse sie beherrscht, sind sie keine Kannibalen mehr.

Allerdings, und das ist sehr betrüblich, verschonte sie der Fortschritt nicht, am Massenmord der Weltkriege mithelfen zu müssen, denn jene, die ihnen menschliche Ansichten und Gewohnheiten beibrachten, verlangten nachträglich ihre Anteilnahme an einer für sie unfassbaren Auseinandersetzung von Zwistigkeiten durch weltweite Kriege. Als weitere Folge brachten dann einige der heimkehrenden Söhne, die unter englischer Flagge auf anderen Inseln gekämpft hatten, Krankheiten, die man zuvor nicht gekannt hatte, auf die friedlichen Inseln.

Ihre eigenen Zwistigkeiten haben die grossen, stattlichen Fidschiinsulaner unter dem Druck der Verhältnisse gütlich beizulegen gelernt, dafür aber wurden sie von jenen, denen sie diesen Vorteil zu verdanken hatten, in Schlimmeres eingeführt.

Wie weit der Weltkrieg seine unheilvollen Kreise zog, erkennt man erst, wenn man rund um die Welt reist. Viele einsame Inseln, so auch jene der Fidschiinsulaner, haben etwas vom Grauen der unheilvollen Feldzüge des Hasses statt der Bruderliebe abbekommen. Obwohl ein unrühmliches Blatt in der Geschichte unserer Zivilisation, wurde gleichwohl noch mehr und noch gefährlicherer Brennstoff zur Beilegung weiterer Feindseligkeiten ersonnen und geschaffen und keine Insel, sie mag noch so verlassen und rückständig sein, kann sich mit Bestimmtheit als Ort der Sicherheit empfehlen. Traurig, aber wahr.

Täuscht unser Gesicht und Aussehen?

Noch immer ist mir aus der Jugendzeit ein junges, hübsches Mädchen mit roten Wangen in Erinnerung. Seine glänzenden Augen strahlten, und es galt mir als Symbol der Gesundheit. Kein Wunder, dass mich da die Meldung vom plötzlichen Tod dieses Mädchens erschrecken konnte! Es war infolge einer Tuberkulose gestorben, und man erklärte mir, dass es sich dabei um eine sogenannte blühende Tu-

berkulose gehandelt habe. Ich nehme an, dass es eine Miliartuberkulose, für die es damals noch keine Mittel gab, gewesen ist. Das Aussehen täuscht oft sehr, wenn man in bezug auf die Gesundheit Schlüsse daraus ziehen will.

Kleinere und grössere Symptome

Oft sind schöne, rote Backen eher ein Zeichen von Kreislaufstörungen und er-

weiteren Kapillaren als von Gesundheit, und zwar besonders dann, wenn sie bei Kälte etwas bläulich werden. Untersucht man dagegen bleiche Menschen, dann mag es vorkommen, dass diese erstaunlicherweise oft mehr rote Blutkörperchen und einen höheren Hämoglobingehalt besitzen als jene, die ein besseres Aussehen haben. Man sollte daher nicht ohne weiteres vom äusseren Scheine aus schlussfolgern. Auch eine Hünengestalt mit athletischem Körperbau kann täuschen, denn wenn sich bei ihr bläuliche Lippen und beim Treppensteigen ein tiefes Einziehen des Atems feststellen lassen, dann weiss man, dass das Herz nicht im gleichen Kräfteverhältnis zu den Muskeln steht. Das Aussehen täuscht also nur jenen, der kein geübtes Auge hat und auf Kleinigkeiten nicht zu achten versteht.

Wenn wir beim Onkel oder beim Grossvater an der Schläfe Adern entdecken, die ein wenig hochgeschwollen sind, sieht man ferner an ihrem Hals den Puls schlagen, dann ist es für sie die höchste Zeit, den Blutdruck messen zu lassen. Da es sich dabei auch um eine womöglich schon fortgeschrittene Arterienverkalkung handeln kann, ist es notwendig, auch dagegen etwas zu unternehmen. Auf alle Fälle wäre es an der Zeit, die Ernährung etwas zu ändern, mehr Gemüse und Salate zu essen und statt dessen das Eiweiss einzuschränken. Auch die tägliche Alkoholeinnahme sollte nicht mehr als 1 Glas Wein zum Mittagessen sein. Bei der Tante mag uns auffallen, dass sie in letzter Zeit so eigenartig nervös mit den Gesichtsmuskeln zuckt. Sie bringt auch für die Kinder keine Geduld mehr auf und klagt zudem über schlechten Schlaf. In solchem Falle wird sie sich einen grossen Dienst leisten, wenn sie den Genuss von Bohnenkaffee einschränkt oder noch besser, wenn sie ihn durch Bambu oder einen ähnlichen Kaffee ersetzt.

Wer am Morgen schon abgespannt aussieht und auch in der übrigen Zeit meist den Eindruck erweckt, dass er müde sei, sollte einmal darauf bedacht sein, genügend Sauerstoff in sich aufzunehmen, in-

dem er sich regelmässig im Freien, möglichst in guter Waldluft bewegt. Eine grosse Müdigkeit kann ihre Ursache oft in einem Mangel an Sauerstoff und ebenso an Vormitternachtsschlaf haben. Man sollte diesen Mangel daher unbedingt gewissenhaft beheben. Gleichzeitig kann man mit Hilfe von Ginsavena und Neuroforce den Nerven auch noch zusätzlich einen natürlichen Dienst erweisen.

Jemand, der im Spiegel feststellen kann, dass das Weiss seiner Augen etwas gelblich ist, und dass womöglich unter den Augen starke Schatten sichtbar werden, sollte unbedingt etwas mehr auf seine Leber achten. Er kann vielleicht fettgebackene Speisen nicht mehr störungsfrei verdauen, und im Gemüt ist er zudem leicht niedergedrückt. Wenn dem so ist, dann ist es an der Zeit, das Buch: «Die Leber als Regulator der Gesundheit» zu studieren. Es versetzt ihn dies in die Lage, die Diät nach den gegebenen Anweisungen zu ändern, auch wird er den Rat, das natürliche Lebermittel Boldocynara einzunehmen, mit Erfolg beachten.

Unser Aussehen kann uns im Spiegel jedoch auch Sorgen bereiten, wenn wir unter den Augen starke Säcklein oder Pölsterchen beobachten. Stellen wir gleichzeitig einen spärlichen wasserhellen Urinabgang fest, dann sollten wir nicht zögern, denn dann hat unsere Niere eine sorgfältige Kontrolle und Pflege nötig. Diese besteht in erster Linie in salzärmer Ernährung, wobei selbstverständlich scharfe Gewürze wegfallen. Gefördert wird die Nierentätigkeit durch einen guten Nierentee, vor allem durch die bekannte Goldrute oder Solidago, die auch in Tropfenform gute Dienste leistet, wie auch durch das pflanzliche Nierenmittel Nephrosolid.

Es mag auch sein, dass wir bei uns ein gräulich-gelbes Aussehen feststellen können und ebenso Appetitmangel und Gewichtabnahme. Das sollte uns veranlassen, bei unserem Arzt sofort einen genauen Bluttest durchführen zu lassen, denn es ist höchste Zeit, prüfen zu lassen, ob nicht ernstliche Störungen vorlie-

gen. Man sollte daher nicht zögern und leichthin denken, es werde mit der Zeit von selbst schon wieder alles gut werden, denn das Warnsignal unseres Aussehens ist unbedingt beachtenswert. Liegt nach erfolgter gewissenhafter Untersuchung wirklich kein Grund zur Besorgnis vor, indem die Umstellung auf eine naturgemäßes Lebensweise zur Besserung genügt, hat man wenigstens nichts versäumt. Auch ist es stets besser, nicht im Unbewussten zu sein, da man bessere Möglichkeiten besitzt, seinen Gesundheitszustand zu fördern, wenn man sich klar darüber ist. Können wir bei uns einen stechenden Blick feststellen, indem unsere Augen gross erscheinen, und ist gleichzeitig leichtes Herzklopfen feststellbar, dann ist es empfehlenswert, einen Grundumsatz zu machen und die Schilddrüsentätigkeit prüfen zu lassen, denn es könnte eine Überfunktion dieser Drüse vorliegen. Dies zu wissen, ermöglicht es uns, manchen Schwierigkeiten vorbeugend entgegen zu treten, statt sie durch Unwissenheit zu verstärken. Wie der stechende Blick eine Überfunktion der Schilddrüse verraten kann, so kann umgekehrt der matte Blick, gepaart mit geistiger und physischer Lethargie, in der Regel auf einer Unterfunktion der Schilddrüse beruhen. Meerpflanzen in Form von Kelpasan nebst Kalk mittelst Urticalcin lassen erfolgreich dagegen ansteuern.

Bewusste Pflege der Beobachtungsfähigkeit

Das Aussehen, vor allem Gesicht und Augen, verraten dem guten Beobachter viel über den seelischen und körperlichen Zustand des Menschen. Man muss sich eben bemühen, die einzelnen Symptome erkennen und verstehen zu lernen. Ich selbst habe mich schon als Knabe mit grossem Interesse diesem Gebiet zugewendet. Leidende, deren Krankheit mir bekannt war, habe ich genau studiert, indem ich sie eingehend betrachtete und beobachtete. Dabei war es für mich wesentlich, mir alles, was mir an ihnen auffiel, an ihrer Haltung, ihrem Aussehen, ih-

ren Augen und ihrem Benehmen gut einzuprägen. Fand ich die gleichen Symptome bei einem anderen Menschen vor, dann schloss ich jeweils auch auf dieselben Krankheitserscheinungen, und eine Prüfung durch entsprechende Nachfrage bestätigte in der Regel meine Schlussfolgerungen. Natürlich freute mich die Übereinstimmung meiner Beobachtungen mit der Wirklichkeit immer von Herzen. Mit der Zeit entwickelte sich bei mir mit fortschreitender Übung auch eine gewisse Sicherheit, die mir später bei meiner beruflichen Tätigkeit sehr zugute kam. Oft sind Patienten darüber erstaunt, wenn man ihnen vor der Untersuchung sagen kann, was ihnen fehlt. Es gibt Hellseher und Magier, die auf diesem Gebiet eine besondere Fähigkeit besitzen, aber das hat mit der natürlichen Pflege einer guten Beobachtungsgabe nichts zu tun. Meist handelt es sich dabei um ein innerwohnendes Talent, so, wie der Künstler über Fähigkeiten verfügt, die er durch zielbewussten Fleiss zu grösster Fertigkeit entwickeln kann. Aber selbst jener, der auf dem Gebiet gesundheitlicher Fragen nicht über eine besondere Veranlagung verfügt, hat die Möglichkeit, besser beobachten zu lernen, und er sollte sich auch darum bemühen, ist es doch ein Vorteil für ihn. Wer gedankenlos Übles anstehen lässt oder wer allzu ängstlich sich immer in Gefahr sieht, kann durch gute Beobachtung lernen, sich vorbeugend einzustellen.

Bemerkenswerte Episode

Vor Jahren erzählte mir der Chefarzt eines Kreisspitals in der Ostschweiz seine Erfahrung mit einem Professor in Wien, der bereits auf der Visite im Spital die Patienten so gut beobachtete, dass er den Ärzten daraufhin jeweils nur noch Anweisung geben musste, was sie zusätzlich noch besonders untersuchen sollten. Zum Erstaunen seiner Assistenzärzte hatte er in der Regel recht gesehen. «Hätte ich nicht gewusst, dass es sich um unseren Professor handelte, wäre ich anfangs geneigt gewesen, ihn als Scharlatan zu be-

urteilen. Deshalb prüfte ich jeweils sogar bei Sektionen genau, ob der Professor mit seinen frappanten Diagnosen nicht daneben geraten sei, aber ich konnte ihn nie bei einem typischen Versagen erwischen.»

Obschon dieser sogenannte ärztliche Blick gute Anhaltspunkte und Richtlinien geben kann, wird doch kein pflichtbewusster, gewissenhafter Behandler auf Grund dieses ärztlichen Schauens eine Therapie verordnen oder einen Eingriff irgendwelcher Art befürworten, ohne gleichzeitig die übrigen, diagnostischen Hilfsmittel einschliesslich von Urin- und Blutuntersuchung beizuziehen. Keine Diagnosenart darf als alleinige Untersuchungsmethode für eine ernste, entscheidende Krankheitsbehandlung in Frage

kommen, vor allem also auch nicht die stark umstrittene Augendiagnose.

Es ist indes beim Menschen so wie bei der Pflanze, die unserem geübten Auge die meisten Veränderungen ihres Gesundheitszustandes sichtbar meldet. Wie leicht lässt sich feststellen, wenn sich die Blätter, die Farbe oder die Struktur verändern. Der Trieb kann zu gross oder zu klein sein. Ebenso verändert sich der Mensch als Kind der Natur bei den meisten Krankheitsscheinungen äusserlich sichtbar. Man muss sich nur die Mühe nehmen und sich diesbezüglich üben, um genau beobachten zu können. Das Auge wird dadurch zum Spiegel der Seele und das Gesicht und das Aussehen des Menschen zum Prüfungsschild des Körpers werden.

Erste Geburt im Alter von 40 Jahren

Es kommt heute oftmals vor, dass Frauen ungefähr im Alter von 40 Jahren ihr erstes Kind erwarten. Früher, zur Zeit kinderreichen Familien, war dies weniger der Fall, denn da galt meistens noch die Regel: «Jung gefreit, hat selten gereut.» Eine Mutter, die mit 40 Jahren ihr soundsovieltes Kind erwartet, wird sich kaum grosse Sorgen darüber machen, ist ihr Körper doch bereits zur Genüge daran gewöhnt und auch geübt. Anders ist es um Frauen bestellt, die in diesem Alter zum erstenmal schwanger sind, also vor ihrer ersten Geburt stehen. Es ist begreiflich, dass sie ihrer neuen Aufgabe mit einem gewissen Bedenken gegenüberstehen, und es ist dies auch gut und vernünftig so, denn dies veranlasst sie, sich richtig einzustellen und alles zu unternehmen, was entsprechend der heutigen Erkenntnis in einem solchen Falle gut ist.

Notwendige Gymnastik und Atempflege

Es ist heute gewissermassen bereits zur Gewohnheit geworden, dass sich werdende Mütter einem Kurs für Atem- und Schwangerschaftsgymnastik anvertrauen. Auch hat Frau Dr. Dagmar Liechti unter dem Titel «Gesunde Schwangerschaft,

glückliche Geburt» ein hilfreiches Buch herausgegeben. Es ist zudem durch eine illustrierte Beigabe bereichert worden, da diese jeder Mutter anschaulich ermöglicht, zum Wohl ihres Zustandes täglich die zweckdienliche Gymnastik zu betreiben. Früher hätte man sich dies wohl kaum gewagt. Die Erfahrung hat jedoch bewiesen, dass richtige Gymnastik und Atemtechnik von grösster Bedeutung sind zur Erlangung einer beschwerdefreien Schwangerschaft und einer gutverlaufenden, raschen Geburt. Dass dies besonders auch auf Frauen im fortgeschrittenen Alter zutrifft, ist begreiflich, weshalb vor allem diese mit grösster Sorgfalt die tägliche Gymnastik mit richtiger Atempflege durchführen sollten.

Vollwertige Naturkost

Von grosser Bedeutung ist auch die Umstellung der Ernährung auf ausschliessliche Naturkost, denn jede vernünftige Frau ist sich bewusst, dass entwertete Nahrung ihrem Zustand als werdende Mutter nicht dienlich sein kann. Dagegen wird es vorteilhaft sein, während der Schwangerschaft viel Karotten- und Randsaft zu trinken, was auch in Form