Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 22 (1965)
Heft: 11

Artikel: Die Wärme als Heilmittel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969194

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: 09.08.2025

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

keit der Leber vermindert sich durch den seelischen Druck und die geistige Bedrängnis, was anderseits wieder zur Folge hat, dass die Empfindlichkeit für Erkältungen sehr stark steigt.
Auch starke Übermüdungen sowie ein Schlafmanko können den Körper derart schwächen, dass dadurch die Bereitschaft für Erkältungen viel grösser wird.

Kleine Abhilfe

Als Grundregel merke man sich, dass Erkältungen mit Wärme bekämpft werden müssen.
Die beste Abwehr und Hilfe gegen die Folgen von Erkältungen bieten heisse Dauerduschen, warme Sitzbäder mit einer Dauer von 30 Minuten, ein Saunadampfbad sowie alle Arten feuchtheisser Anwendungen, insofern solche sofort erfolgen. Gute Kräutermittel wie Usneasan und Santasapinasirup oder bei Schmerzen Einreibeöl und Symphosan verhelfen den physikalischen Anwendungen zu rascherem Erfolg. Wichtig ist es vor allem, dass man sofort eingreift, denn je rascher die Anwendungen erfolgen, um so leichter ist es, die jeweilige Störung erfolgreich zu beheben.

Die Wärme als Heilmittel

Es ist heute eine anerkannte Tatsache, dass physikalische Wärme als Heilmittel vielseitige Verwendung findet. Leider ist jedoch die seelische Wärme als erfolgreiche Heilquelle weniger bekannt. Es wird daher nützlich sein, unser Augenmerk einmal auf sie zu lenken. Unwillkürlich kommt mir in diesem Zusammenhang ein altes, krankes Mütterchen in den Sinn, das als unheilbar im Spital lag und jeglichen Lebenswillen verloren hatte. Als nun aber der Sohn aus Übersee zurückkam, um die Mutter zu besuchen und sie mit Liebe zu betreuen, lebte die alte Frau wieder auf; ihre Abneigung dem Leben gegenüber verlor sich, das Interesse am Dasein wachte erneut auf, und zum Erstaunen der Ärzte genas die Frau wieder, geheilt durch den Sonnenschein der Liebe und Fürsorge, die ihr der heimgekehrte Sohn entgegenbrachte.

Die seelische Wärme als Heilfaktor

Das ist kein Einzelfall, denn während vier Jahrzehnten meiner Praxis erlebte ich manch Interessantes auf diesem Gebiet. Die heutige Unruhe und Hast im Leben des modernen Menschen verschüttet diese Heilquelle zwar immer mehr und mehr. Die heilende Wirkung durch liebendes Verstehen kann nur zur Anwendung kommen, wenn wir Menschen uns dieser heilsamen Hilfe bewusst sind und sie pflegen. Allgemein wird sie jedoch viel zu wenig gekannt und kann daher auch nicht geschätzt und in Betracht gezogen werden. Das ist wirklich sehr schade, denn liebevolles Verständnis verscheucht nicht nur Sorgen und hilft Probleme lösen, sondern spendet auch noch Wärme, die belebt und auferbaut. Oft ist diese Wärme auch versteckt, weil Hemmungen sie nicht ans Tageslicht kommen lassen, aber im stillen ist sie doch da und kann im Notfall die Schranken durchbrechen. Die seelische Wärme, die wir einem benachteiligten Menschen durch richtiges Verständnis entgegenbringen, kann bei diesem eine solch wohltuende Wirkung auslösen, dass sein endokrines Drüsensystem nebst anderen Funktionen des Körpers besser zu arbeiten beginnt. Dadurch können Spasmen verschwinden und in vielen Fällen kann diese Umstellung eine spontane Änderung, oft sogar eine Heilung des Zustandes erwirken. Wir sollten deshalb dem Kranken gegenüber nicht mit wärmender Liebe sparen, helfen wir ihm dadurch doch, seine Probleme besser zu lösen. In leidendem Zustand sieht mancher seine Aufgaben und Pflichten in düsterem Licht, weil er sich ihnen gegenüber nicht gewachsen fühlt, aber ein entsprechender Ansporn kann bereits genügen, um den Mut und Lebenswillen zu beleben. Es kommt meist auf unsere Überlegungen

an, ob wir Schwierigkeiten geschickt begegnen können, oder ob wir ihnen machtlos erliegen. Helfen wir also dem Kranken, in seiner bedrängten Lage Auswege zu finden, dann heben wir damit auch seinen Gesundheitszustand und können nur staunen, wie dankbar sich der Körper der scheinbar unbedeutenden Hilfe gegenüber einzustellen vermag. Gute Heilmittel sind in solchem Falle oft nur noch das Tüpflein auf dem i.

Das Überwinden eigener Hemmungen

Wir sollten in Zukunft wirklich nicht versäumen, liebendes Verstehen mit seelischer Wärme und Mitgefühl als Heilfaktor zu Rate zu ziehen. Wer auf diese Weise geschickt ist, kann manchen Segen stiften. Dabei ist allerdings darauf zu achten, dass sich der Kranke nicht hilflos an uns kettet, sondern dass er von kummervoller Denkweise und Bitterkeit frei wird. Wenn wir auf diese Weise behilflich sein wollen, erkennen wir allerdings oftmals auch, dass uns ein solches Vorgehen nicht immer leicht fällt. Vielleicht entdecken wir in uns selbst eine Neigung zu pessimistischem Denken, auch können uns Hemmungen daran hindern, unser eigenes Leid zu überbrücken, um dem andern die anspornende Hand zu bieten. So mag es vorkommen, dass man das Krankenzimmer nicht mit dem erhofften Erfolg verlassen kann, sondern sich im Gegenteil innerlich Vorwürfe machen muss, dass man über das eigene Ich nicht hinweg klettern konnte. Wir wären dem Kranken zwar gerne ein Trost gewesen, indem wir ihn mit liebender Aussprache aufgemuntert hätten, aber eben, unsere eigenen Hemmungen standen uns im Wege, und wir konnten unsere Liebe nicht wie beabsichtigt auf den Kranken ausstrahlen lassen, wenn schon dies nicht nur ihm, sondern auch uns sichtlich wohlgetan hätte. Wir müssen also lernen, erst einmal in uns den Weg zu ebnen, bevor wir andern die in uns wohnende Wärme hilfreich entgegenbringen können. In kleinen Dingen fängt es an, wenn wir in grossen Erfolg haben wollen. Wenn wir uns üben, im engsten Kreis der Familie durch liebende Rücksichtnahme heilsam zu wirken, dann werden wir auch im Kreis der Freunde anspornend helfen können.
Durch die ersten Erfolge ermutigt, wird es uns mit der Zeit gelingen, auch anderen Hilfebedürftigen durch unsere seelische Wärme helfend entgegenzutreten. Schütteln wir also die Verpflichtung des Wärmespendens nicht achtlos von uns, sondern pflegen wir sie immer mehr, dann werden viele daraus Nutzen ziehen können.

Hernie, Eingeweidebruch

Das ganze Bauchfell ist derart gut konstruiert, dass es normalerweise keine Risse geben sollte, auch dann nicht, wenn wir einmal einer ganz ausserordentlichen Belastung ausgesetzt sind. Der gesunde Körper ist derart gut mit Reserven versehen und überdimensioniert, dass man sich wirklich einmal ernstlich fragen muss, woher denn eigentlich die vielen Risse mit all den Variationen an Brüchen in der Bauchwand überhaupt kommen können? Eine gute Beobachtung zeigt, dass entweder eine Erbanlage oder aber eine Operationsnarbe zur Schwächung der Bauchwand beigetragen hat, wenn ein Bruch entstehen konnte. Ist eine solche Schwäche da, dann genügt ein Pressen, ja sogar ein starker Husten, um den Bruch auszulösen. Es braucht also nicht einmal ein schweres Heben schuld daran sein. Ist das Bauchfell zerrissen, dann kann der Darm durch die in Erscheinung getretene Öffnung herauskommen. Bringt man ihn nicht sofort wieder zurück, dann können auftretende Blähungen es verunmöglichen, dass man den Darm wieder hineinschieben kann, und es entsteht ein sogenannter eingeklemmter Bruch. Ein solcher erfordert oft einen sofortigen chirurgischen Eingriff. Ist ein Bruch jedoch nicht eingeklemmt, dann ist es nicht ausgeschlossen, mit einem gutsitzenden