

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 24 (1967)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Krieg gegen sich selbst  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551476>

#### **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:** 25.02.2026

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

Malaria wäre beispielsweise für ihn lebensgefährlich, denn zu ihrer Abwehr ist eine unglaublich grosse Menge weisser Blutkörperchen nötig. In solchem Falle ginge der Patient ohne Milz zugrunde, da diese nämlich das Organ ist, das bei solchen Krankheiten grosse Mengen weisser Blutkörperchen erzeugen kann, und diese sind, wie erwähnt, im Kampfe gegen Malaria unerlässlich.

Bekanntlich ist die Milz eine grosse Lymphdrüse, die jedoch als einziges Lymphorgan direkt an das Blutgefäßsystem angeschlossen ist. Gewisse ähnliche Funktionen wie der Leber sind auch der Milz zugeschrieben, denn sie filtriert ebenfalls das Blut. Ihre Erzeugung von Leukozyten oder Wanderzellen ist sehr gross. Dies geht aus der Tatsache hervor, dass das Blut, das die Milz verlässt, ungefähr sechzigmal reicher an Wanderzellen ist, als das in die Milz einströmende Blut. Die Wanderzellen sind gewissermassen die Polizei des Körpers und als solche ist ihre Tätigkeit überaus wichtig, denn sie nehmen Tausende von Bakterien, die wie Verbrecher in den Körper eindringen, gefangen und vernichten sie oder befördern sie hinaus. So ist die Milz, wenn wir im Notfall auch ohne sie leben können, auf indirekte Weise dennoch wichtig für uns. Sie ist auch als Blutreservoir von Bedeutung. Wenn beispielsweise die Bauchhöhle mit Blut überschwemmt wird, dann schwollt die Milz an. Dies geschieht auch bei raschem Gehen nach reichlicher Mahlzeit infolge des steigenden Blut-

druckes. In solchem Falle entsteht das bekannte Seitenstechen.

Dass die Milz trotz alledem kein lebenswichtiges Organ ist, wusste schon Galen, wie dies aus seinen Schriften hervorgeht. Eigenartig mutet der Bericht an, dass orientalische Despoten ihren Schnellläufern die Milz herausnehmen liessen, damit sie für den Augenblick noch grössere Leistungen hervorbringen konnten. Wenn auch beim Erwachsenen die Milz nicht lebenswichtig ist, so ist sie es doch beim Embryo, da ihr die Aufgabe der Blutzellenbildung obliegt. Je mehr sich das Knochenmark entwickelt, um so mehr übernimmt dieses jedoch die soeben erwähnte, wichtige Aufgabe. Obschon die Milz alsdann diese Produktion einstellt, verliert sie gleichwohl die Fähigkeit, Blutzellen zu bilden, keineswegs. Bei grossen Blutverlusten und bei Malaria nimmt sie diese Produktion wieder auf und wirkt somit als Reservefabrikationsstätte oft lebensrettend. In den Tropen sieht man manche Kinder mit mageren Beinchen und einem Riesenbauch, was nur von einer um das Vielfache vergrösserten Milz herrühren kann. Verschiedene Ergebnisse der modernen Forschung deuten auf eine weitere von der Milz ausgeübte Funktion hin, und zwar auf eine innersekretorische, was nicht ausgeschlossen ist. Nach einer Entfernung der Milz sinkt der Eisengehalt sofort, und auch dies mag uns weitere Anhaltspunkte über die geheimnisvolle und sicher wichtige aber zum Teil noch unbekannte Arbeit der Milz geben.

## Krieg gegen sich selbst

Der Krieg bedeutet Zerstörung geistiger und materieller Werte. Sowohl der Angreifer, wie auch der Angegriffene sind sachlich gesehen immer Verlierer. Jeder Mensch, der in sich geistige und materielle Werte zerstört, führt Krieg gegen sich selbst. Die Menschen, die einen steten Kampf gegen die Gesundheit, also gegen sich selbst führen, sind sich in der Regel dessen nicht bewusst. Die Einrichtungen

unseres Körpers sind so wunderbar organisiert, dass sie ohne unser Dazutun von sich aus richtig arbeiten, damit wir geistig und physisch leistungsfähig sein können. Das setzt natürlich voraus, dass wir nicht durch törichtes Verhalten selbst unliebsame Störungen verursachen. Obschon die meisten Funktionen automatisch gesteuert sind, haben wir gleichwohl die Möglichkeit, führend einzugreien.

fen. Bildlich gesprochen finden sich im Gehirn viele Schalthebel vor und noch mehr von diesen weist das Zentrum des Sympathikus auf. Sobald wir uns aufregen oder ärgern, betätigen sich einige Schalthebel, indem sie wie eine magische Bremswirkung manche Funktionen, vor allem im Drüsen- und Nervensystem herabsetzen. Eine solche Drosselung kann sich als Verkrampfung so stark äussern, dass sich dadurch eine förmliche Blockade, die Teilstufen des Körpers ausser Kurs zu setzen vermag, ergeben kann.

### **Alkoholgenuss**

Wer beispielsweise übermässigem Alkoholgenuss erlegen ist, zerstört dadurch die Funktionstüchtigkeit der Leberzellen. Hält dieser Einfluss des Alkohols Jahrzehnte an, dann kann er Hunderte und Tausende von Leberzellen leistungsunfähig machen. Dadurch wird die Reinigungsanlage des Blutes immer schlechter arbeiten, denn bekanntlich ist die Leber ja unser grosses Blutlaboratorium. Dieser missliche Umstand bringt es alsdann mit sich, dass die Gifte im Blute bleiben, und die Zellen, die nicht mehr arbeiten, immer mehr zusammenschrumpfen. Der Krieg, den der Mensch auf diese Weise gegen seine Leber führt, endet mit einer völligen Zerstörung, denn die Mehrheit der Leberzellen geht ein, was den Körper gänzlich zugrunde richtet.

### **Eiweissnahrung**

Wenn wir uns einseitig ernähren und vorwiegend von Fett- und Eiweissnahrung, von Fleisch, Eier und Käse, leben, dann bildet sich zuviel Cholesterin und die Blutgefäße verlieren an Elastizität. Das hat zur Folge, dass wir uns allzufrüh eine Arterienverkalkung zuziehen. Wir verlieren das Gedächtnis, werden stabelig und steif, und wenn wir den Blutdruck messen, dann ist er viel zu hoch. Wenn sich infolgedessen ein verfrühter Schlaganfall einstellt, dann ist oft nicht nur eine Schlacht, sondern der ganze Krieg verloren, da uns dadurch der Tod ereilen

kann — wir haben dann buchstäblich gegen uns selbst ausgekämpft.

### **Sport und Gesellschaft**

Wir können auch unsere sportlichen Leistungen übertreiben, und die Folge mag eine Herzerweiterung sein. Dieser Umstand bedeutet für uns eine beträchtliche Niederlage, die wir wohl kaum mehr ganz aufholen können. Ein anderer schwerwiegender Nachteil kann uns erstehen, wenn wir allzuvielen gesellschaftlichen Einladungen mit Banketten annehmen, denn das reichliche Essen und Trinken, das wir uns dadurch zumuten, versetzt uns in einen Kriegszustand mit unserer Leber, mit der Bauchspeicheldrüse und zugleich auch mit unserem Magen und unserem Darm. Als Folge kann sich eine Magen- und Dickdarmerweiterung einstellen oder sogar eine Diabetes, wenn hierzu eine Veranlagung vorliegt. Auch dies bedeutet eine Niederlage für uns, an der wir schwer zu tragen haben, aber sie sollte uns keineswegs verwundern, da bekanntlich unsere Verdauungsorgane keine Vergnügungslokale sind, sondern uns zur redlichen Erhaltung der Gesundheit dienen sollten.

### **Abtreibungen, Pillensucht, Schlaflosigkeit**

Ein anderes bedenkliches Kapitel schlagen wir auf, wenn wir das selbstsüchtige Gebaren moderner Frauen, die gegen unerwünschte Kinder kämpfen, betrachten. denn je nach Lust und Laune können sie eine Abtreibung in Kauf nehmen, ohne an deren schlimme Folgen zu denken. Sie sollten sich indes nicht wundern, wenn dadurch Niedergeschlagenheit, Unterleibsleiden, Unfruchtbarkeit und Gefühlskälte als Trümmerhaufen dieses Kampfes zurückbleiben. Ebenso ungünstig ist es, wenn wir die Alarmglocke des Körpers, den Schmerz, bekämpfen, indem wir ihn mit all den vielen dargebotenen chemischen Pillen und Pülverchen besänftigen oder unfühlbar werden lassen. Wir zerstören dadurch wichtige Zentren in der Zentrale unseres Nervensystems. Kein

Wunder, wenn wir als Folge seelisch den Boden unter den Füßen verlieren. Gleichzeitig laufen wir auch Gefahr, süchtig zu werden und uns auf diese Weise in die Sklaverei der Leidenschaft zu begeben. Auch die Zerstörung des Schlafzentrums gehört mit in das unselige Gebiet der Untergrabung unserer besten Lebenskräfte, wenn wir Jahrzehntelang hindurch nichts besseres wissen, als unsere Schlaflosigkeit mit immer stärkeren Schlafmitteln zu bekämpfen. Eine Zelle nach der andern wird diesem Vorgehen zum Opfer fallen und es mag sein, dass wir für den Rest unseres verkürzten Lebens keinen normalen Schlaf mehr finden. Wieviel einfacher wäre es da gewesen, mit natürlicher Lebens- und Heilweise den kranken Zustand frühzeitig zu beheben. Tüchtiges Wandern in frischer Luft, gründliches Atmen in Nadelholzwäldern, deren harziger Geruch erfrischend wirkt, frühes Zubett- und frühzeitiges Aufstehen helfen mit, das Schlafvermögen auf natürliche Weise wieder gesunden zu lassen. Auch die Ernährung muss auf gesunder Grundlage stehen. Dies alles trägt dazu bei, gegen das Übel der Schlaflosigkeit mit unschädlichen, wirkungsvollen Mitteln anzukämpfen, statt durch schädigendes Verfahren den Krieg gegen sich selbst aufzunehmen.

#### **Krebsgefahr und nachteilige Einstellung**

Sehr leicht ist es heute, unsere gesunden Zellen mit cancerogenen Stoffen anzugreifen und förmlich zu bombardieren. Zu diesen gehören Nikotin, Phenol, Medikamente, die aus Teer gewonnen sind, und auch fast alle Chemikalien, die aus irgendeinem Grunde in die Nahrungsmittel

gelangen. Gehen wir gegen unsere Gesundheit auf diese Weise vor, dann müssen wir uns nicht wundern, wenn der gefürchtete Krebs den Kampf, den wir gegen unseren Zellstaat ausgelöst haben, gewinnt. Wir können diesen Sieg der Krankheit noch verstärken, indem wir uns geistig nachteilig einstellen, denn einerseits ruft der Krebs niederdrückende, angstvolle Zustände hervor, während er andererseits doch dringlich auf ein harmonisches, inneres Gleichgewicht angewiesen ist. Viel zu wenig beachten wir überhaupt in der unruhvollen Zeit von heute, wie heilsam es für uns wäre, unglückselige Leidenschaften fallen zu lassen, um das in uns wohnende Bedürfnis nach Ruhe und Frieden pflegen zu können. Statt dessen lassen wir uns nur zu oft durch Eifersucht, Hass, Missgunst und falsch geleitetes Ehrgefühl verzehren, und durch diese leidenschaftlichen Regungen büßen wir unser seelisches Gleichgewicht ein und stören dadurch auch den normalen Verlauf sämtlicher Körperfunktionen, was seelische, wie auch körperliche Leiden zur Folge haben kann.

Es lohnt sich also gewiss, mit sich selbst Frieden zu schliessen im vollen Bewusstsein, dass Unfriede verzehrt, während der Friede ernährt. Dieser letztere ist Balsam für unser Empfindungsleben, für unser geistiges Wohlergehen und nicht zuletzt auch für unsere körperliche Gesundheit. Stellen wir daher wohlweislich den Krieg gegen uns selbst ein, indem wir nur gegen zerstörende Einflüsse ankämpfen, denn das Leben bringt genügend Probleme mit sich, die wir durch die Erhaltung des inneren Gleichgewichtes besser bewältigen können.

#### **Neuzeitliches Abgleiten von natürlicher Lebensweise**

Wenn ich die Lebensweise der heutigen zivilisierten Menschheit näher betrachte, kommt mir immer ein Gegenstück in den Sinn, und ich verdränge dadurch die unangenehmen Lebensaussichten, die vor uns liegen. In Gedanken breitet sich vor mir das blaue Meer der Südsee aus. Ob-

wohl es ziemlich ruhig daliegt, schaukelte unser kleines Boot auf den Langwellen des Pazifischen Ozeans dennoch bedenklich, als wir gegen die Brecher einer kleinen Koralleninsel lossteuerten. Polynesier sind jedoch mit dem nassen Element ihres Meeres gut vertraut, und ich war froh, das