

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
Heft: 11

Artikel: Innere Ruhe wirkt heilend
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553578>

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>

die der Patient gar nicht willens wäre einzunehmen. Hierüber weiss die interkantonale Kontrollstelle von Heilmitteln gut Bescheid, denn sie besitzt eine ganze Sammlung von diesen sogenannten Naturmitteln, die teils unwirksame, teils aber auch sehr stark wirkende, ja sogar chemische Stoffe enthalten. Es ist daher zu hoffen, dass die neue, gesetzliche Regelung auch im Kanton Appenzell einen Deklarationszwang erwirkt, wodurch die Geheimmittel erledigt wären.

Verbürgte Entscheidungsrechte

Der Kranke hat das Recht, zu wissen, was er schlucken muss, weshalb es zur Ehrlichkeit und Pflicht des Arztes und Naturarztes gehört, durch genaue Deklaration den notwendigen Aufschluss zu erteilen. Jeder Mensch hat selbst das Entscheidungsrecht, über das Wohl und Wehe seines Körpers zu bestimmen, weshalb er nicht zu etwas genötigt und gezwungen

werden sollte, was er nicht als gut befürworten kann. Der Arzt, Helfer und Heiler hat als beratender Freund zu amten und sollte daher die Grenzen, die ihm gesetzt sind, nicht überschreiten. Bei Unglücks- und Notfällen mag der Patient selbst nicht mehr zurechnungs- und entscheidungsfähig sein. Hat er für solche Umstände vorsorglich schriftliche Weisungen und Anordnungen seines Willens niedergelegt, dann müssen diese berücksichtigt werden, sonst aber besitzen die nächsten Verwandten Mitsprache- und Entscheidungsrecht, besonders wenn der Zustand des Verunfallten dafür Zeit zur Verfügung stellt. Leider lassen sich aber sowohl in Amerika als auch in Europa manche diesbezügliche Übergriffe feststellen, weshalb es angebracht ist, diesem Thema einige Aufmerksamkeit entgegenzubringen. Auch von kompetenter Seite her sollte dieses Bemühen richtig verstanden und auch begrüßt werden.

Innere Ruhe wirkt heilend

Ist der Aufseher einer Fabrik innerlich unruhig und seelisch aufgewühlt, wenn er im Betrieb erscheint, dann scheint diese Stimmung alle anzustecken, auch wenn er sich in keiner Weise äussert. Jeder spürt die innere Unruhe, und es ist, als ob jeder davon erfasst würde. Sie kreist von einem zum andern; die Stimmung verwirrt das klare Überlegen, teilt sich den Händen mit und lässt sie ungeschickt werden, so dass da und dort etwas schief geht, denn einige der Mitarbeiter haben das Gleichgewicht verloren.

Ganz ähnlich stellt sich auch unser gut organisierter Körper ein. Eine innere Unruhe wird zur Spannung und überträgt sich auf alle Organe. Die dadurch entstandenen Spasmen und Verkrampfungen lösen Stauungen aus. Der Sympathikus steuert sie, und sie breiten sich auf das Herz, den Darm, die Niere und nicht zuletzt auch auf die Leber aus. Dass solche Umstände, wenn sie lange andauern, einen Körper krank werden lassen, ist begreiflich. Auch ein Kranker wird nicht

gesunden können, wenn er ständig in seiner unglückseligen Spannung verharrt. In diesem Zusammenhange erinnere ich mich eines Staatsangestellten, der sehr gute Eigenschaften hat. Seine Gesinnung ist schätzenswert, seine Moral streng; natürlich ist er grundehrlich, zuverlässig und gleichzeitig intelligent, aber er ist immer krank. Zeitweise streikt der Magen, und auch die Bauchspeicheldrüse scheint in Mitleidenschaft gezogen zu sein, sogar ein Krebs Verdacht lag vor, denn er verlor eine Zeitlang stark an Gewicht. Jetzt haben ihn etliche von den besten Ärzten untersucht, aber eigenartigerweise findet man nichts Beunruhigendes vor, obwohl der Mann seit Jahren schwer krank ist. Die Ärzte schlussfolgern, dass es nur die Nerven seien, was man als Diagnose schliesslich gelten lassen muss, wenn man sonst nichts herausfindet. Dieser Mann, den ich gut kannte, zermürbt sich mit seiner inneren Unruhe, und es ist bestimmt

keine Einbildung, wenn seine Organe hie und da streiken. Könnte der Kranke seine Unruhe, die bereits zu einer Psychose geworden ist, überwinden, dann wäre er in kurzer Zeit gesund.

Günstiges Heilmittel für jung und alt

Wenn man Öl auf unruhige Wellen giesst, dann glättet sich der Wasserspiegel, und genau so wirkt sich die innere Ruhe und der Seelenfrieden auf unsere Körperfunktionen aus, und zwar besonders im Krankheitsfalle. Darum können schon Jugendliche Krankheiten heraufbeschwören, wenn sie sich ständig von innerer Unruhe und Angst treiben lassen. Magenstörungen sind unter diesen Umständen keine Seltenheit. Gesellt sich dem unerfreulichen Zustand noch Unzufriedenheit und Auflehnung statt stille Ergebenheit hinzu, dann ist es bis zum Magengeschwür nicht mehr weit. Durch geistig gesunde Einstellung kann man aber eine solche Erkrankung verhindern, nur muss man besonders den übersteigerten Ehrgeiz und andere Untugenden an den Nagel hängen und statt dessen mit stetig ruhigem Geist und Ausgeglichenheit zu erreichen suchen, was man sich als Ziel vorgestellt hat. Es kommt nicht über Nacht, aber doch allmählich, wenn man nicht erlahmt, sich also nicht entmutigen lässt.

Selbst völlig erschöpfte Menschen, die sich umständehalber überarbeitet haben, können sich durch das vertrauensvolle Einschalten innerer Ruhe sehr behilflich sein, denn dies erspart ihnen viel Kraft, meistert die Aufregung und stärkt die Zuversicht. Innere Ruhe kann selbst auf das schwindende Gedächtnis eine heilsame Wirkung ausüben, denn in geschwächtem

Zustand vertreiben Hast und Ängstlichkeit die Erinnerungsfähigkeit. Nimmt man jedoch die Gelassenheit zu Hilfe, dann erholt sich das Denkvermögen und der Gedächtnisfaden wird nicht immer wieder abgeschnitten. Hat man erst erfasst, wie wirksam, ja sogar heilsam dies ist, dann ist man auch nicht abgeneigt, weiteren Rat entgegenzunehmen und sich in ruhigen Zeiten Gedächtnisübungen zu unterziehen. Wenn schon Jugendliche in der Schule das Gedächtnis durch Auswendiglernen stärken müssen, wieviel mehr benötigt dies der alternde Mensch, der allerdings an Stelle von Gedichten zweckmässigere Einprägungsübungen vornehmen kann, denn in einem gewissen Alter ist Gedächtnisarbeit nicht mehr so einfach, gibt man aber nicht nach, dann stärkt sich das, was durch das Rasten zu rosten begann.

Ob wir nun jung oder alt sind, wir mögen um vieles Gewinnen, wenn wir den Schwierigkeiten des Lebens mit gelassener Ruhe begegnen. Es gehört eine gewisse Übung dazu, gewissermassen ein tägliches Trainieren, denn je nach Temperament und Veranlagung muss man sich mehr oder weniger bemühen, aber der Erfolg, den das billige Heilmittel innerer Ruhe mit sich bringt, ist die Anstrengung wert. Selbst Menschen, die ruhige Naturen sind, müssen in gewissen Lebenslagen um ihre innere Ruhe kämpfen, aber es gelingt ihnen besser als jenen, die immer von irgendeiner Unruhe mitgerissen werden. Um so grösser aber ist die Genugtuung, wenn sie selbst etwas dazu beitragen können, um ihr Naturell auf eine ausgeglichene Bahn zu führen.

Widersprüche in Amerika

Wenn man sich in Amerika aufhält, empfindet man es vor allem im Westen und ganz besonders auch im Südwesten sehr angenehm, dass man im Reformhaus allerlei naturreine Fruchtsäfte erhalten kann. Sehr wertgeschätzt sind auch die frischgepressten Fruchtsäfte, die sowohl

nahrhaft als auch durststillend sind, und viel Durst gibt es, wenn das Thermometer 40 bis 45 Grad im Schatten anzeigt, wie dies in Phönix, Silver Springs oder Juma vorkommen kann. Da kann man ständig schwitzen, und das erzeugt Durst, den man gern mit einem naturreinen Getränk