Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 26 (1969)
Heft: 12

Artikel: Auf die Stimme des eigenen Körpers achten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969313

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: 11.12.2025

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

Staaten von Amerika ersetzen die verschiedenen Einkaufszentren das frühere Marktleben. Besonders praktisch sind die grossen «Market»-Hallen, die den Haushalt mit den verschiedensten Nährmitteln und anderen Notwendigkeiten des Alltags versorgen. Nur schade, dass es sich dabei nicht um Vollwertnahrung handelt, wiewohl das Land einwandfreie Ernten hervorbringen könnte; auch würden sich künstliche Erzeugnisse mit chemischen Zusätzen, die oft sehr verwerflich sind, erübrigen. – In den letzten Jahren fand auch bei uns das amerikanische Verkaufssystem der Selbstbedienung immer mehr Anklang. Noch hat aber die pasteurisierte und homogenisierte Milch mit Zusätzen nicht die Herzen aller Käufer erobert. Viele treffen in den Molkereigeschäften noch immer mit ihren Milcheimern ein, um sich mit unverkünstelter Frischmilch zu versehen.

Wenn man heute zur Nachmittagszeit über den Basler Marktplatz geht, erschrickt man über dessen Wandlung, denn Auto reiht sich an Auto, um der herrschenden Parknot entgegenzusteuern. Findet man sich aber zur Morgenzeit dort ein, dann ist man befriedigt, das frühere Marktleben anzutreffen. 50 Jahre zuvor hielten es die Marktfrauen aus dem Baselbiet, dem badischen Ländchen und dem Elsass noch unter ihrer Würde, unreife Früchte feilzubieten. Sie hätten dies auch nicht wagen dürfen, weil sonst die Polizei eingeschritten wäre und eine solche Ernte beschlagnahmt hätte. Damals war auch das Gemüse noch nicht mit Kunstdünger gezogen. Welch ein Gedicht müsste Johann Peter Hebel wohl über die heutigen Verhältnisse auf dem Basler Markt schreiben? – Zu seiner Zeit berichtete er in allemannischer Mundart von den Beobachtungen badischer Marktfrauen, die den wohlhabenden Baslerinnen ihre jungen Hähnchen und frische Butter anpriesen, während sie sich über die jeweiligen Verhältnisse der Vorbeigehenden unterhielten. Damals herrschte das Verlangen nach Gleichschaltung noch nicht, denn jeder gab sich mit seinen Verhältnissen zufrieden, im Bewusstsein, dass jeder Stand seinen Frieden und seine Last habe. Das moderne Leben hat manche Änderung mit sich gebracht, aber das Marktleben ist erhalten geblieben.

Auf die Stimme des eigenen Körpers achten

Es gibt sehr viele Menschen, die körperliche Störungen unbeachtet lassen, indem sie die Ursache nicht beheben, sondern mit dem Verkehrten weiterfahren. Andere wieder greifen sofort zu einem Schmerz- und Betäubungsmittel oder belasten unnütz den Arzt. Da sich die Krankheiten in immer grösserem Masse mehren, können wir den Ärzten und vor allem auch uns selbst einen wertvollen Dienst erweisen, wenn wir uns selbst gut zu beobachten beginnen. Oft sind es kleine Störungen, die uns Bedenken bereiten.

Wir können morgens beim Erwachen einen bitteren Geschmack verspüren, als hätten wir Galle im Munde. Auch nach aufregenden Gesprächen kann dies geschehen. Ist das für uns eine Mahnung, zu überlegen, ob die Störung durch irgendein scharfes Gewürz, durch ein ungünstiges Fett oder fettgebackene Speisen verursacht worden ist, und sind wir vernünftig genug, solche Ursachen zu meiden? Stärken wir unsere Nerven durch genügend Schlaf und die richtigen Naturmittel, wenn wir dermassen schwächlich sind, dass sich Aufregungen so ungünstig auswirken können? Wer nach dem Genuss gewisser künstlicher Süssigkeiten, verbunden mit weissem Zucker, Fett oder Stärke Schmerzen in der Nierengegend verspürt, was durch Kuchen oftmals verursacht werden kann, der sollte sich in Zukunft nicht mehr durch alte Gewohnheiten verleiten lassen, sondern solche Speisen ganz entschieden meiden. Aber wir sind nicht immer darauf bedacht, auf das zu achten, was uns der Körper mit einem Symptom oder einem

Schmerz melden möchte, weshalb wir uns erst darauf einstellen und dazu erziehen müssen. Der Körper weiss wohl, warum er uns durch Unwohlsein, Krämpfe, Schmerzen, saures Aufstossen, bitteren Mundgeschmack, durch Beissen und Brennen an irgendeinem Körperteil zum Aufmerken und zur Vorsicht mahnt. Wenn wir allen Symptomen sofort auf den Grund gehen würden, um die Ursachen feststellen zu können, dann liesse sich manche Ungeschicklichkeit ändern, wodurch wir uns vor vielem Unheil, oft sogar vor unheilbaren Krankheiten bewahren könnten.

In diesem Zusammenhang erinnere ich mich an den Direktor einer grossen Zürcher Firma, weil dieser soviel rauchte, dass er meist nur für die erste Zigarette ein Streichholz benötigte, denn jede weitere zündete er mit dem noch brennenden Stummel der letzten Zigarette an. Er war also einer der berüchtigten Kettenraucher, die am laufenden Band rauchen müssen, ohne davon genug zu bekommen. Er war nie krank, fing aber doch mit ungefähr 55 Jahren an, von Zeit zu Zeit ein unangenehmes Gefühl wie kleine, kurze Absenzen zu verspüren. Als Folge einer starken Nikotinvergiftung zeigten sich auf diese Weise die ersten Symptome einer Verengung der Herzkranzgefässe. Weder die Warnung des Körpers noch des Arztes liessen den Vergifteten frühzeitig aufmerken. Er schien auf seine starke, sportliche Natur auch dann noch völlig zu vertrauen, als es überhaupt bereits zu spät war, eine Änderung zu treffen. Sein Leben endete plötzlich, bevor er 60 Jahre alt war.

Wie dieses eine Beispiel zeigt, ist es bestimmt weise und keineswegs unnütz, wenn wir nicht nur bei Maschinen, sondern vor allem beim eigenen Körper Funktionsstörungen und Symptome nicht unbeachtet sein lassen. Sehr schwere Leiden überfallen uns nicht von heute auf morgen. Alle haben sie ihre getreuen Vorboten, die oft eine sehr laute Sprache reden. Leider sind wir aber von Natur aus nicht immer gewillt, darauf zu achten, weil es uns oft unbequem erscheint, unsere Lebensgewohnheiten zu ändern oder gar auf Leidenschaften zu verzichten, obwohl wir durch eine solche Verzichtleistung nur gewinnen könnten. Was wir aber gewinnen, übertrifft bestimmt das, worauf wir verzichten. Das mögen noch einige weitere Beispiele beleuchten.

Verschiedene Beispiele

Angenommen, wir verspüren während des Essens plötzlich heftige Schmerzen, würden wir dann prüfen, ob die Zusammenstellung der Nahrung richtig war ? Wären wir gewillt, in Zukunft das zu meiden, was nicht zusammenpasst ? Gemüse- und Fruchtnahrung zur gleichen Mahlzeit verursacht vielen, die empfindlich sind, Gärungen, und sie sollten daher darauf achten, entweder nur Gemüse oder nur Früchte nebst süssen Speisen zu ein und derselben Mahlzeit zu geniessen. – Viele können den grössten Durcheinander essen, weil der verdorbene Gaumen das Feingefühl für passende Zusammenstellungen eingebüsst hat. Sie merken deshalb nicht mehr instinktiv, was zusammenpasst. Statt durch Überlegung die richtige Wahl zu treffen, lassen sie sich weiterhin vom Gaumen beherrschen, auch wenn sie sich dadurch schaden. Es ist also nicht damit getan, zu glauben, dass das, was man gewohnt ist oder nach was man Verlangen hat, auch zugleich richtig wäre. – Wer demnach Gärungen zu vermeiden sucht, indem er auf das achtet, was sie verursacht hat, wird dadurch vor allem die Leber nicht unnötig belasten. Da eine gesunde Leber die beste Grundlage für unseren Körper bedeutet, sollten wir bestimmt darauf bedacht sein, sie vernünftig zu schonen, denn wenn sie gesund ist, bleiben wir vor Krebs, Arthritis und anderen rheumatischen Krankheiten bewahrt. Dies ist bestimmt ein Ansporn, sich in der Hinsicht richtig zu verhalten. – Wenn wir dies beachten, erweisen wir damit auch unserer Bauchspeicheldrüse die besten Dienste. Verspüren wir nach dem Essen über dem Bauchnabel einen Druck oder

Schmerz, dann ist es Zeit, uns vorzusehen, um unsere Bauspeicheldrüse wieder in Ordnung zu bringen, ist sie doch nebst der Leber das wichtigste Organ für unsere Verdauung. Zusammen mit der richtig gewählten Nahrung muss während des Essens eine entspannte Atmosphäre herrschen. Langsames Essen und gründliches Kauen ist Bedingung. Diese Massnahmen können noch durch heisse Kräuterwickel unterstützt werden.

Wenn wir auf ein Gewürz wie Pfeffer mit Verstopfung ansprechen, sollten wir selbst während einer Reise darauf achten, keine gepfefferten Speisen zu geniessen; auch sollten wir die dadurch verursachte Verstopfung nicht anstehen lassen, sondern sofort durch ein Mittel, das die Verdauung fördert, wie Papayaforce oder ein anderes, das die Galle fliessen lässt, wie Rasayana Nr. 2, die Störung zu beheben suchen. Es sollte uns immer selbstverständlich erscheinen, einer Störung rasch auf den Grund zu gehen, indem wir das entsprechende Naturmittel anwenden und uns in der Ernährung richtig einstellen. Aber nie sollten wir uns täuschen lassen durch ein rasch wirkendes Betäubungsmittel, denn das wäre wie eine Tünche über eine schmutzige Wand, also keine Heilung, sondern nur augenblickliche Erleichterung, für die Zukunft aber Schwächung oder Schädigung und Stillegung des körperlichen Alarmsignals.

Können wir feststellen, dass wir sehr schnell zu Erkältungen neigen, dann sollten wir nach der üblichen Ausheilung mit Mitteln, durch die wir die Widerstandskraft festigen, weiterfahren. Auf alle Fälle werden wir mit Urticalcin den Kalkspiegel zu heben suchen, weil dann auch die anderen Mittel weit besser ansprechen, wenn diese Angelegenheit in Ordnung geht. – Bei Blasenschwäche können wir es mit Blasentropfen Galeopsis, warmen Dämpfen und Kräutersitzbädern versuchen. Je rascher wir eingreifen, um so besseren Erfolg werden wir haben.

Sind unsere Nerven so belastet, dass wir anfangen auf alle Unannehmlichkeiten mit innerer Aufregung zu reagieren, dann stärken wir uns mit Neuroforce, mit Avena sativa oder Ginsavena, wie auch mit Acidum phos. D4 und Acidum pic. D6. Damit mögen wir den Schwierigkeiten steuern, aber ohne frühes Zubettegehen werden wir nicht auskommen, wenn unsere Nerven wieder genügend Kraft sammeln sollen. Im Alter stärkt auch ein Mittagsschläfchen. – Wenn unsere Beine und Füsse unliebsam anschwellen, dann können wir mit Convascillan und Nephrosolid Erfolg haben. Das Herz wird dadurch entlastet und die Niere unterstützt, damit sie das angestaute Wasser fortschaffen kann. Das sind einige Beispiele, die zeigen, wie leicht es ist, sich richtig zu beobachten und die entsprechende Abwehr zu treffen, ohne zu betäubenden Mitteln greifen zu müssen, wodurch der Zustand nur verschlimmert würde. Es erweist sich daher als angebracht und weise, stets auf die Stimme des eigenen Körpers zu achten.

Festtagsgebräuche und unser Magen

Noch immer ist es wie zur Zeit der alten Germanen, denn die kurzen Dezembertage scheinen nach wie vor das Bedürfnis nach vermehrter Geselligkeit zu steigern. Kein Monat ist dermassen geschäftig, sich auf gewisse Festtage vorzubereiten, wie gerade der letzte Monat des Jahres. Man denkt dabei gar nicht, dass man dadurch alten Sitten und Gebräuchen aus den Tagen der Sonnwendfeier huldigt. Es herrscht auch während des ganzen Jahres kein so starkes Bedürfnis vor, Süssigkeiten zu backen und in oft übertriebenem Masse zu geniessen. Dabei vergisst man förmlich, dass sich unser Magen sowie die anderen Organe keineswegs geändert haben, sondern noch immer den gleichen Regeln folgen müssen, wenn sie gesund bleiben wollen.

Früher kannte man noch keine Ersatzstoffe, auch war man gesundheitlich noch