

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 27 (1970)
Heft: 4

Artikel: Nützliches Beobachten seiner selbst
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969600>

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: 24.02.2026

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

dass ihr stolzer Ozeanriese sinken könnte. So ist es in unserem Falle, denn immer mehr mehren sich Gefäss-, Nerven- und Geschwulstkrankheiten zum grossen Schrecken pflichtbewusster Hygieniker, Ärzte und Naturärzte, die wohl wissen, wie sehr die heutigen Umstände unseren Gesundheitszustand benachteiligen und gefährden. Tatsächlich sind die chemischen Giftstoffe, die wir täglich einzunehmen gezwungen sind, stark an der

Entwicklung der erwähnten Krankheiten mitbeteiligt. Bestimmt lässt sich nicht abstreiten, dass gerade diese Krankheiten unsägliches Leid verursachen. Mit Recht kann man sie heute zu den Hauptursachen zählen, die bei Millionen von Menschen das Leben frühzeitig zerstören. Wer daher die notwendige Abhilfe nicht ernst nimmt, entgeht der Verantwortung keineswegs, sondern lädt im Gegenteil eine grosse Schuld auf sich.

Nützliches Beobachten seiner selbst

Es ist bereits in gesunden Tagen günstig, sich selbst zu beobachten, aber noch nützlicher ist es, in Krankheitsfällen seinem Zustand vermehrte Aufmerksamkeit zu schenken. Dass der Arzt den Patienten gut beobachtet, wenn er an dessen Krankenbett steht, ist normal. Er wird aufmerksam darauf achten, ob dessen Gesicht gerötet oder bleich ist, ob sich vielleicht im Weiss der Augen oder bereits in der Haut eine gelbliche Färbung zeigt. Dies alles sind Symptome, die er in seine Diagnose einbaut. Wenn er die Haut hochzieht, wird er darauf achten, ob sie schlaff ist oder noch mit Spannung zurückgeht. Auch weiss er Bescheid, wenn beim Drücken geschwollener Stellen eine Vertiefung bleibt oder nicht. Aber nicht nur der Arzt zieht für den Kranken Nutzen aus seinen Beobachtungen, auch der Patient selbst kann sich sehr dienlich sein, wenn er seinen Zustand prüfend verfolgt, denn die Natur gibt einem jeden, der auf sie achtet, Richtlinien, die er nicht übersehen, sondern berücksichtigen sollte. Wenn dies schon im gesunden Zustand vorteilhaft ist, wieviel mehr noch im Krankheitsfalle. Das hilft auf alle Fälle rascher gesunden, was nun aber nicht sagen will, dass dies mit einer Angstpsychose möglich wäre, denn die Angst ist keine gesunde, nüchterne Regung, sondern viel eher ein Zustand, der die Lage verschlimmert. Während des Krankseins sollte man es mit Schmerzen und Unbehagen aufnehmen, denn Betäubungsmittel sind nur eine Täuschung, die weder zur

Besserung noch zur Heilung führt. Statt daher ängstlichen Gefühlen nachzugeben, sollte man sie lieber verdrängen, indem man in seinem Gedankengut nach erbaulichem Stoff sucht, oder indem man sich, wenn es der Zustand zulässt, durch wertvolle Lektüre bereichert. Diese Ablenkung ist geschickt, denn inzwischen kann sich der Körper Zeit lassen, die für gut befundene Kur richtig auszuwerten und endlich einmal auszuruhen. Voraussetzung ist natürlich, dass sich der Kranke nicht sterbensmüde herumschleppt und so die letzten Reserven verbraucht, sondern eben vernünftigerweise nachgibt, indem er sich die nötige Bettruhe verschafft. Man muss sich in solchem Falle auch für das Kranksein Zeit nehmen und sich vor allem die notwendige Entspannung gönnen.

Vernünftiges oder schädigendes Vorgehen?

Wenn es an Appetit vollständig fehlt, ist es wohl das Klügste, einfach zu fasten, denn welchen Wert hat es, Nahrung aufzunehmen, die dem Körper zuwider ist? Sollen wir uns in solchem Falle von den Angehörigen nötigen lassen, nur weil diese ihre falsche Besorgnis loswerden möchten? Wäre es nicht klüger, sich je nach den Umständen zu einem Saftfasten zu entschliessen, denn dieses hat nichts mit unvernünftigem Hungern zu tun. – Ebenso sollten wir einen gefestigten Standpunkt einnehmen können, wenn unser Körper Fieber erzeugt. Viele lassen sich statt dessen von unbegründeter Angst

übermannen und schlagen den verkehrten Weg ein, indem sie zum fiebertreibenden Medikament greifen. Wieviel besser ist es dagegen um jene Patienten bestellt, die den Wert des Fiebers kennen und richtig auszuwerten verstehen? Sie werden um Wickel besorgt sein, werden schwitzen und nierenanregende Mittel einnehmen, was alles die Giftstoffe auszuscheiden hilft, wonach die Fieber von selbst zu sinken beginnen.

Gerade in kranken Tagen besteht vermehrtes Bedürfnis nach Sauerstoffaufnahme, aber nicht alle beachten den Wert frischer Luftzufuhr. Ja, es gibt sogar Kranke, die lieber in der dicken Luft eines Krankenzimmers ihrem Elend nachsinnen mit der Überlegung, Heizmaterial sparen zu können, wenn die Fenster schön verschlossen bleiben. Wie verkehrt man doch manchmal handeln kann, wenn man, durch die Umstände bedingt, das Gleichmass froher Zuversicht mit Trübsinn vertauscht! Bäumt man sich gegen die Krankheit, der man erlegen ist, unwillig und ungeduldig auf, dann schadet man sich nur, denn man erwirkt dadurch bestimmt keine Heilung. Viel besser wird es daher sein, sich mit friedlichem Gemüt vernünftig zu gedulden. Wie bereits angetönt, hilft Fasten mit genügend Flüssigkeitsaufnahme zusammen mit Naturmitteln besser, als sich ungeduldigen Stimmungen hinzugeben. Wenn der Körper Ruhe und Zeit braucht, um seine Gesundheit wieder erlangen zu können, sollen wir sie ihm gönnen. Alle innere Unrast aber führt höchstens zu vorliegendem Handeln. Oft greift man in solchem Falle zu Anwendungen mit bloss symptomatisch wirkenden Patentmedizin, die der natürlichen Heiltendenz in der Regel ungünstig entgegenstehen.

Richtiges Handeln lohnt sich

Alle diese Überlegungen beweisen, dass es notwendig ist, den Körper zu beobachten, zu belauschen und die verschiedenen Symptome verstehen zu lernen. Wenn man den Forderungen seines Zustandes Folge leistet, dann verkürzt man dadurch

die Tage seines Krankseins, ja, man kann sogar die Krankenzeit günstig ausnützen durch allerlei entsprechende Anwendungen, die man sich sonst nicht zugute kommen liesse. Man kann beispielsweise die Fieber richtig auswerten und durch sie Schlacken verbrennen lassen, so dass uns diese nicht mehr plagen können, und man kann endlich einmal durch Ruhe und Erholung seine Erschöpfung loswerden. Wenn man sich zum Krankheitsgeschehen so einstellt, dann kann dieses dem Körper in seiner Gesamtheit eher noch nützlich sein.

Das begreift man besonders dann gut, wenn man weiss, dass ein richtig gesteuertes, hohes Fieber sogar Krebszellen zerstören kann. Eine fiebernde Erkrankung ist demnach fähig, eine andere, im Körper schlummernde Krankheit im Keime zu ersticken oder aufzulösen. Es kann vorkommen und ist auch schon oft beobachtet worden, dass Menschen, die sozusagen nie krank waren, also auch nicht in der Lage waren, Fieber zu entwickeln, eher vom Krebs überrascht wurden, während heftiges Fieber womöglich den Krankheitsprozess hätte lahmlegen können. Im Fieber wohnt demnach, wie eigenartig dies auch erscheinen mag, eine Heilkraft, die man mit Bedacht richtig auswerten sollte.

Sicher ist es gut, seinen Körper in gesunden und kranken Tagen stets etwas aufmerksam zu beobachten und seinen Zustand richtig zu prüfen und einzuschätzen, damit man seine Forderungen und die Symptome, die uns die Natur offenbaren will, verstehen und zu unserem Wohle berücksichtigen lernt. Man braucht dieserhalb nicht überängstlich zu sein oder gar Psychopath zu werden, denn mit dem richtigen Verständnis kann man scheinbar allzu schwierige Umstände auf natürliche Art meistern und zum Guten lenken. Gleichzeitig können wir mit unserem Arzt, wenn er ebenfalls ein guter Beobachter ist, vernünftig zusammenarbeiten.