

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Westliche Heilmethoden und chinesische Heilkunst [Schluss]  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553565>

#### 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:** 24.12.2025

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

Ein ebenso wichtiger Heilfaktor ist bei Organerkrankungen die Diät. Ihr gleichzustellen ist die genügende Sauerstoffzufuhr. Gerade für Herz- und Leberleiden ist der Sauerstoff wichtiger, als es alle Heilmittel sein können.

### Die seelische Einstellung

Wer will sich in der Hast unserer Tage noch bemühen, Wert auf die seelische Einstellung zum Krankheitsgeschehen zu legen? Eine dementsprechend bejahende Beeinflussung kann indes 30, 40, 50 bis 80 Prozent der Heilwirkung betragen. Schwere seelische Probleme, Sorgen, innere und äussere Schwierigkeiten muss man entweder zu beseitigen suchen oder sich damit ergeben abfinden. Dadurch können körperliche und seelische Verkrampfungen, die das Heilen zu erschweren vermögen, ausgeschaltet werden. Eine Leberfunktionsstörung wird nie verschwinden, wenn man nicht täglich dafür sorgt, dass zu Hause keine Zwietracht herrscht, denn Hader und Streit nebst anderweitig belastenden Zerwürfnissen im privaten oder geschäftlichen Leben lassen jede medikamentöse oder diätetische Massnahme nebst sonstiger Beeinflussung wirkungslos werden.

### Die Psychotherapie

Aus diesem Grunde ist es begreiflich, dass die Psychotherapie in der Behandlung oft eine Schlüsselstellung einnimmt. Aerzte

und Naturärzte, die hierfür keine Zeit und auch kein Verständnis aufbringen wollen, müssen damit rechnen, einen grossen Prozentsatz von Patienten niemals mit Erfolg behandeln zu können. Die heutigen Belastungen, denen sich die Menschen gegenübergestellt sehen, steigern sich von Jahr zu Jahr. Wieviele gesundheitliche Nachteile stürmen auf die heutige Menschheit ein. Da ist die unheilvolle Umweltverschmutzung nebst den Giften in der Nahrung, dann die seelischen Belastungen infolge unbefriedigender Entwicklungen auf dem politischen, ökologischen, sozialen und religiösen Gebiet, und alle diese still nagenden Kümmerisse können auch schwache Punkt in unserer Gesundheit angreifen und daher oft sehr ungünstig wirken. Wenn man dagegen auch nicht fatalistisch zu werden braucht, muss man doch versuchen, sich eine angemessene Lebensweisheit zu erwerben, um dem Druck auszuweichen und trotz allen Befürchtungen eine bejahende Einstellung zu bewahren. Ohne diese vorteilhafte Beherrschung von Sorgen und Kümmerissen ist wirkliches Helfen und Heilen erschwert, ja, in vielen Fällen sogar unmöglich. Gleichwohl muss man mit den Wirklichkeiten rechnen, aber ohne sich ängstigen zu lassen. Wer geistig einen starken inneren Halt besitzt, weil seine Ueberlegungen nicht auf menschlichen Bemühungen beruhen, hat auch den Vorteil, sich gesundheitlich richtig einstellen zu können.

## Westliche Heilmethoden und chinesische Heilkunst (Schluss)

Noch ist dieses, in der letzten Nummer begonnene Thema nicht völlig erschöpft, da eine der wichtigsten chinesischen Therapien noch nicht zur Sprache kam. Diese hat in letzter Zeit ohnedies die Aufmerksamkeit des Westens auf sich gelenkt. Auch ich stellte mich anfangs skeptisch dagegen ein, kam sie mir doch so sonderbar vor, nämlich:

### Die Akupunktur

In einem alten, buddhistischen Kloster entdeckte ich Zeichnungen, die Aufschluss

über diese eigenartige Heilkunst erteilten. Ich studierte an all den vielen Meridianen herum, um darob klug zu werden. Heute sind diese in den Lehrbüchern vorzufinden. Der Abt jenes Klosters erklärte mir indes, dass die dortigen Zeichnungen schon einige hundert Jahre alt seien. Um nicht unvoreingenommen abzurütteln, verfolgte ich die Angelegenheit eingehender, nicht nur theoretisch, vor allem auch in der Praxis, die mir denn auch bewies, dass man mit dieser Therapie gewissermassen Wunder wirken kann. Aber gerade

deswegen erscheint sie selbst als ein Wunder, weil man sich im Grunde genommen ihre heilsame Wirksamkeit nicht ohne weiteres erklären kann. Während andere Naturmethoden den Körper veranlassen, die Gesundheit durch günstige Beeinflussung langsam wieder zurückzugewinnen, hat es diese Methode durch das rasche Lösen von Spasmen an sich, spontan erfolgreich wirken zu können.

Aber auch die Akupunktur kann ihre Tücken haben, was mir ein europäischer Arzt im Vertrauen mitteilte. Er selbst war mit dieser Methode gut vertraut, und zwar schon viele Jahre bevor er durch seine Erfolge populär geworden war. Einmal aber hätte sich eine seiner Behandlungen beinahe tragisch auswirken können. Er setzte bei einem Asthmatiker wie gewohnt seine Nadeln an. Statt wie üblich entspannend zu wirken, reagierte der Patient unmittelbar mit derart starken, spastischen Krämpfen, dass der Arzt sofort ein Antispasmodikum einspritzen musste, weil ihm sonst der Patient erstickt wäre. Es musste ihm unerwartet ein Fehler unterlaufen sein, da diese Methode sonst zuverlässig arbeitet. Natürlich veranlasste ihn dies, in Zukunft doppelt vorsichtig zu sein. Bei einem chinesischen Arzt wäre so etwas niemals vorgekommen, weil ein solcher Arzt nicht schematisch, sondern individuell auf den Patienten abgestimmt vorgeht. Die Akupunktur ist eben ein Teil der chinesischen Heilkunst, die dem Arzt innwohnen muss. Es handelt sich dabei nicht um eine blosse Heilmethode, die man sich durch Technik und Wissen aneignen kann. Die westliche Welt kommt sich durch ihre Fähigkeiten allerdings dem Osten als weit überlegen vor, wiewohl es jene Aerzte gerade so befremden mag, dass man es im Westen wagt, die Diagnose und die Therapie gelegentlich durch den Computer zu erhalten. Nicht jedem leuchtet dieses technische Vorgehen ein, und wo das Verständnis dazu fehlt, kann man sich darüber ebenso wundern wie über die Akupunktur. Vor geraumer Zeit forderte mich eine massgebende Persönlichkeit auf, meine Erfahrungen und Erkenntnisse zur Verwertung

einem modernen Computer zur Verfügung zu stellen. Ich lehnte ab, da ich weder Zeit dazu habe, noch Lust dazu verspüre.

### Kunst erfordert Talent

Diese Feststellung gilt auch für die Heilkunst, denn auch bei ihr handelt es sich um eine Kunst, die man nicht bloss durch Ausbildung erwerben kann. Als Grundlage muss das notwendige Talent vorhanden sein. Auch jener, der sich bei uns die chinesische Heilkunst in irgendeiner Form aneignen möchte, sollte über ein entsprechendes Talent verfügen. Gleichzeitig sollte er sich aber auch von der gewohnten, rein materialistischen und technologischen Einstellung und Denkweise loslösen. Er darf im Kranken keineswegs nur eine Nummer oder gar ein Ausbeutungsobjekt sehen, sondern weit eher den Freund oder Bruder, dem er zur Gesundheit zurückverhelfen möchte. Da es sich bei der Heilkunst um mehr handelt als um blosse Behandlungsmethoden, erfordert sie auch besondere Voraussetzungen. Wie bei jeder anderen Kunst ist auch bei der Heilkunst das Talent der antreibende Impuls, der wie eine Verpflichtung zu Fleiss und reger Tätigkeit anspornt. Je mehr sich ein Künstler betätigt, um so mehr entfaltet er seine Fähigkeiten, und um so unermüdlicher ist sein Streben nach zufriedenstellendem Erfolg. Der blos Berufstätige aber erlahmt eher und ist daher zufrieden, wenn er nach einem gewissen Schema arbeiten kann.

### Eine alte, chinesische Landapotheke

In Europa glaubte ich immer, mein Wissen über Pflanzen und Drogen aus aller Welt sei umfassend, da ich immerhin einige Hundert von ihnen kenne. Wie erstaunt aber war ich, als ich Gelegenheit hatte, eine alte, chinesische Landapotheke zu betreten. Mit der freundlichen Hilfe des Apothekers konnte ich mich ausgiebig umsehen und kam mir tatsächlich blass wie ein Laie vor. Dies und das kannte ich zwar, so die Ginsengwurzeln, Ingwer, Pa-

paya, Curcuma und Salbei, die der Chinese wie eine heilige Pflanze verehrt. Ausser diesen mochte ich vielleicht noch etwa 20 andere Kräuter und Wurzeln kennen, während mir alles andere, was diese Apotheke feilbot, fremd war. Es war mir, als wäre ich in eine mittelalterliche Alchemistenbude hineingeraten. Nebst den Pflanzen fanden sich auch getrocknete Tierorgane vor. Ich vermutete, dass man daraus vielleicht Hormonpräparate herstellt. Ein gelbes Pulver schmeckte gallenbitter, weshalb ich mir dachte, es könnte sich dabei um getrocknete Galle handeln. Ich wagte nicht, mich durch allzuvielen Fragen zu vergewissern, was all das Unbekannte sein könnte, hatte ich mich doch zuvor als europäischen Naturarzt vorstellen lassen.

So durfte ich bestimmt nicht allzu unwissend erscheinen. Da in den Städten immer mehr die Tendenz herrscht, neben den alten Pflanzenmitteln und Drogen auf die neuzeitliche Heilmethode des Westens abzuschwenken und sich der Chemotherapie, der verschiedenen Antibiotika und anderer Hilfsmittel zu bedienen, war das Erlebnis in dieser alten Landapotheke für mich eigentlich recht vergnüglich. Weil heute ja alles mehr oder weniger im Umbruch begriffen ist, ist es sehr zu begrüßen, wenn das Heilverfahren nicht irgendwelchen Extremen ausgeliefert wird. Alte wie auch neue Methoden, die der Gesundung nicht förderlich sind, sollten ruhig ausgemerzt werden, da es an den vielen Belastungen der Neuzeit genügt.

## Die chinesische Küche

Wenn schon von der chinesischen Heilkunst die Rede war, sollten wir uns auch noch fragen, wie stellt sich der Chinese zur Ernährung ein? Betrachtet er sie als einen Heilfaktor oder hat er kein Verständnis für die grundlegende Wichtigkeit der Ernährungsweise? Wenn er soviel Wert auf eine natürliche Heiltherapie legt, sollte er nach dem Ganzheitsprinzip auch die Nahrung in seine Gesundheitsregeln mit einbeziehen. Es wird daher gut sein, einmal diese Frage näher zu untersuchen.

### S. M. S.

Solch ein Untertitel sieht sich recht geheimnisvoll an und die wenigsten von uns werden etwas damit anzufangen wissen, obwohl dies in deutscher Sprache bedeutet: «Seiner Majestät Schiff». Für mich aber bilden diese drei Buchstaben die Grundlage der chinesischen Küche, nämlich: Saucen, Meerrettich und Soja. In China sind Soja und Fisch die zwei hauptsächlichen Eiweisslieferanten. Das entspringt einer weisen, wirtschaftlichen Überlegung, denn wenn China als grösstes Volk der Welt Viehzucht und Milchwirtschaft betreiben wollte, müsste seine Landfläche dreimal so gross sein, um seine 800 Millionen Bewohner ernähren zu kön-

nen. Dass China seine Bevölkerung aus dem eigenen Boden ernährt, ist an sich schon ein wahres, ökologisches Wunder. China ist, was die Ernährung betrifft, tatsächlich unabhängig vom Ausland. Es lebte lange Zeit als eine Welt für sich, was die chinesische Mauer zu illustrieren vermag.

Die Regierung lässt ihre Ernährungswissenschaftler genau ausrechnen, was der Mensch an Eiweiss, Kohlehydraten, Fett, Vitaminen und Nährsalzen gebraucht, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Das, was jeder Chinese täglich benötigt, bekommt er, nicht mehr und nicht weniger. Die wohlbeleibten, vollgefütterten, reichen Chinesen und der überschlanke, magere, aber zähe und arme Kuli gehören, allgemein gesagt, der Vergangenheit an.

### Chinesische Kochweise

Wer sich schon in einem chinesischen Restaurant verköstigt hat, weiss, dass der Chinese das Gemüse nie übergar kocht. Im Gegenteil, wir beurteilen es noch eher als halbroh. Bereitet er als Zugabe seine feinen Saucen, dann schmeckt das Gericht auch unserer Zunge gut. Haben wir uns erst einmal daran gewöhnt, dann finden wir es sogar sehr gut. Der Chinese würzt