Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 32 (1975)
Heft: 6

Artikel: Der Schalthebel der Seele
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970580

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: 09.08.2025

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

unsere Vorfahren vermachen, erhalten wir von ihnen indes auch den Hang zu gewissen Lebensgewohnheiten, und auch diese sind betreffs des körperlichen und geistigen Werdegangs unseres Lebens in der Regel mindestens so ausschlaggebend wie die Erbmasse. Wollen wir also die Hürde des Klimakteriums mit genügend Elastizität überspringen, dann dürfen wir nicht kleinlich an dem festhalten, was uns schadet, nur weil es uns zur Gewohnheit geworden ist. Es hängt also viel von unserer vernünftigen Denkweise ab, ob wir trotz dem Altwerden jung bleiben können, denn nur ein zufriedenes Gemüt widerspiegelt innere Jugendlichkeit.

Die Schalthebel der Seele

Ja, wenn man sich nun noch klar wäre, was das Wort Seele im Grunde genommen bedeutet, dann wäre es leichter, über ihre Schalthebel nachzudenken. In alten Engadiner Häusern gibt es noch Schlafräume, deren Zimmerdecke kleine Löchlein aufweist. Dies rührt von der Ansicht her, die Seele entweiche beim Tod und finde dort ihren Ausweg. Obwohl viele über solche veralteten Meinungen lächeln mögen, wissen auch sie nicht recht Bescheid. Eine neuzeitliche Abhandlung hierüber gab indes die wahre Sachlage kund, war sie doch mit der Ueberschrift versehen: «Deine Seele, das bist du.» Woher wohl stammt diese Behauptung? Nun, aus dem Buch der Bücher, denn als Adam zu atmen begann, heisst es von ihm: «Und der Mensch wurde eine lebendige Seele.» Also, besass er nicht eine Seele, die beim Tode entweichen konnte, sondern er selbst war eine Seele, ein empfindendes Geschöpf, das beim Eintreten des Todes als solches zu leben aufhörte und ohne Auferstehung auch nicht mehr ins Leben zurückkehren könnte.

Wohlbefinden oder Leiden?

Als lebendige Seele oder empfindendes Geschöpf geht es also um unser Wohlbefinden oder um Leiden und krankhafte Empfindlichkeiten. Mehr als wir vielleicht zugeben wollen, unterliegen wir unseren Empfindungen. Die Ueberlegungen eines weisen Denkers aus dem Altertum stellten fest, dass uns alle «Zeit und unvorhergesehenes Geschehen» treffe, und es kommt daher darauf an, wie wir allem gerecht werden können, was an uns herantritt, ohne das innere Gleichgewicht zu verlieren. Das mag eine kleine Betrachtung besser veranschaulichen. Nehmen wir an, ein sonniger Tag lade uns zu einem Waldspaziergang ein. Da uns dieser Wald von Jugend an vertraut ist, kennen wir all seine alten Eichen, Tannen und Buchen. Sie sind inzwischen höher und stattlicher geworden, aber sie sind dennoch die gleichen. Auch die Kräuter und Blumen begrüssen uns wie alte Bekannte, obwohl sie jeden Frühling neu erstehen müssen. Glücklich und erholt kehren wir nach Hause zurück, und wir sind entschlossen, unseren Frohsinn in den Alltag hineinzulegen, aber leider steht diesem Entschluss etwas Unvorhergesehenes im Wege. Unter der Briefpost aus aller Welt befindet sich eine bedrückende Botschaft. Gegen unseren Willen löst diese bedrängende Reaktionen aus, weil dadurch unsichtbare Schalthebel unseres Empfindens betätigt werden. Um unser inneres Gleichgewicht ist es geschehen, denn der ganze, angesammelte Frohmut weicht und macht bitterer Galle Platz. Der ganze Appetit verschwindet, und wir gehen wie halb gelähmt an unsere Pflichten heran, obwohl sie uns nicht leicht aus der Hand laufen mögen. Unser bedrücktes Empfindungsleben herrscht vor. Es beeinträchtigt die geistigen Fähigkeiten und auch das körperliche Wohlbefinden, es erdrosselt den Schwung zur Arbeit und wir haben Mühe, das Unvorhergesehene abzuschütteln, damit wir darüber stehen können und es uns nicht länger mehr bedränge und beherrsche. Eigenartig, dass eine einzige Botschaft der Enttäuschung unsere frohgemu-

te Zuversicht so rasch überwältigen kann. Die Sonne über unserem Seelengärtlein verzieht sich und trübe Wolken vergrössern die Schwere unserer Probleme. Alles, was unser Empfinden beunruhigt, schafft Kummer und seelische Schmerzen, die in ihrer Aussichtslosigkeit oft schwerer zu ertragen sind als körperliches Weh. Wie sehr wünschen wir diese nagenden Sorgen wieder loszuwerden! Ja, wenn sich alles zum Guten wenden würde, dann wäre uns geholfen, und wir könnten wieder frohgemut und leistungsfähig sein.

Unvorhergesehenes von andrer Warte aus

Aber es ist nicht immer nur seelischer Kummer, der uns niederzudrücken vermag, denn auch körperliche Empfindlichkeit auf ungünstige Einflüsse vermögen uns unerwartet aus dem Gleichgewicht zu bringen. Oft verursachen klimatische Veränderungen körperliche Störungen. Besonders zuvor erfolgte, ernstliche Unfälle schwächen die körperliche Widerstandskraft, so dass ungünstige Witterungsverhältnisse sich auf den Gesamtzustand des ohnedies geschädigten Menschen peinigend auswirken können. Oft verstehen selbst Aerzte solche Patienten nicht und sind daher geneigt, sie als Psychopathen abzuweisen oder als hysterisch zu bezeichnen.

Es ist allerdings noch nicht wissenschaftlich nachgewiesen, warum die Klimaanlagen eines Raumes körperliche Störungen hervorrufen können. Ein Patient mag sich vielleicht nur eine halbe Stunde in einem solch klimatisierten Raume aufhalten, und schon muss er sich über Gleichgewichtsstörungen beklagen, ja, er fühlt sich genau so seekrank wie bei unruhiger Meerfahrt auf einem Schiff. Woran mag dies liegen? Was ist schuld, wenn jemand bei Föhn oder Bise Fieber bekommt? Wie verhält es sich, dass in solchem Falle die Körperfunktionen von Niere, Blase und Darm versagen, obwohl die ärztliche Kontrolle diese Organe als gesund erklärt? Ein klimatisches Tief oder klimatisierte Räume können zwar auch Gesunde aus dem Gleichgewicht werfen, indem sie unerträgliches Kopfweh auszulösen vermögen. Aber wieso solche Störungen zustande kommen, ist auch Aerzten und Wissenschaftlern nicht erklärlich. Besteht dieserhalb ein Recht für sie, solcherlei Patienten abzuurteilen? Kann man den Nerven schuldgeben, den Lymphdrüsen oder den endokrinen Drüsen, weil die Hormonausschüttung nachweisbar gestört ist? Vielleicht handelt es sich aber auch um einen Vitaminmangel, denn wenn man Vitamin B_6 eingibt, empfindet der Kranke die Störungen nicht gleich stark. Auch die Sensibilität kann durch solche Gaben vermindert werden. Die gleichen Patienten können in Eisenbetonbauten auch nicht gut schlafen. Wenn sie ständig darin wohnen müssen, leiden sie unter Schmerzen, die der Arzt als Rheuma oder Arthritis diagnostiziert. Tragen diese Menschen Kleider aus Kunstfaserstoffen, dann löst dies Verkrampfungen und spastische Schmerzen bei ihnen aus. Diese verschwinden jedoch gänzlich wieder beim Tragen von Kleidern aus Naturfasern. Die gleichen Menschen fühlen sofortiges Unwohlsein, wenn sie auf vulkanischem Boden stehen, sich in grosser Radioaktivität aufhalten müssen oder sich in der Nähe eines aktiven Vulkans befinden. Sie werden dadurch völlig unsicher, geraten fast in einen somnambulen Zustand und müssen rasch aus dieser Sphäre entweichen. Was kann man gegen solcherlei willkürliche Empfindlichkeiten vornehmen?

Bescheidener Ausweg

Aerzte, die für solche Zustände kein Verständnis aufbringen, deuten auf sehr empfindliche Nerven hin. Sie vermuten eine Hysterie und fangen mit Psychopharmaka und anderen chemischen Mitteln an. Dadurch zaubert man jedoch wirkliche Krankheiten hervor, die indes nur als Folge dieser deplazierten Medikamenteneinnahme entstehen konnten. Die Wissenschaft nennt sie iatrogene Krankheiten. Wo sich ein bissig böser Hund befindet, werden wir das betreffende Grundstück nicht betreten. Gleicherweise muss jemand, der unter den erwähnten Nachteilen zu leiden hat, diese alle zu meiden suchen, so klima-

tisierte Räume, Betonbunker und Kunstfaserstoffe. In einer Föhnlage oder einem Tief gehen wir jeder starken Anstrengung körperlicher oder geistiger Art aus dem Wege, um ohne vermehrten Schaden durchkommen zu können.
Wir können auch das Allgemeinbefinden durch stärkende Mittel und eine natürliche Ernährung vorteilhaft heben. Den Nerven helfen wir mit Avena sativa, mit Ginsavena, Neuroforce, Acid. phos. D_4 und Acid. pic. D_6. All dies wirkt stärkend. Wir beschaffen uns viel Sauerstoff durch körperliche Tätigkeit oder durch Wandern, und zwar in gesunder Gegend. Vor Schädigungen durch starke Medikamente hüten wir uns, selbst wenn ihre Empfehlung mit wissenschaftlicher Begründung erfolgen mag. Ja, es ist eine Kunst, die Schalthebel unserer Seele so zu bedienen, dass auch der Geschädigte einen Ausweg findet. Er muss sich selbst gut beobachten und dann entsprechend handeln. Mit unempfindlichen starken Menschen darf er sich nicht vergleichen, um nicht entmutigt zu werden. So müssen wir uns als Seele, als empfindendes Geschöpf kennen und verstehen lernen, damit wir der Begegnung mit unvorhergesehenen Schwierigkeiten eher gewachsen sein können.

Akute Nervenentzündung

Ende März war es höchste Zeit, die noch verbleibenden 100 Jungtännchen für meinen Lebhag um eine meiner Kulturen herum zu pflanzen. So arbeitete ich denn an einem Tag von morgens bis abends sehr streng, setzte ich doch 52 Tännchen und einen Nussbaum. Da ich auf einem schweren Lehmboden zu pflanzen hatte, war dies für mich eine übergrosse Anstrengung, so dass ich am Abend sehr müde war und einen starken Muskelkater verspürte. Nach einer heissen Dusche und dem Einreiben von Symphosan konnte ich allerdings die Nacht hindurch trotzdem gut schlafen. Anderntags pflanzte ich dann die restlichen 48 Jungtännchen. Aber diese wiederholte Anstrengung war denn nun auch für mich zuviel, wiewohl ich meinem elastischen Körper solche Leistungsfähigkeit früher ruhig zumuten konnte. Vor zwei Jahren hatte ich am rechten Oberarm einen Unfall erlitten, weshalb die wiederholte Anstrengung nun nicht ohne Folgen blieb, denn es stellte sich eine zünftige Nervenentzündung ein. Sie ging sogar auf den Nacken über und löste ein unangenehmes Kopfweh aus. Ich wollte diese lästige Störung natürlich so rasch als möglich wieder loswerden, weshalb ich zuerst eine Dauerdusche vornahm. Diese führte ich so heiss als möglich durch, was eine starke Durchblutung oder Hyperämie erzeugte. Nachträglich rieb ich die schmerzenden Stellen mit Symphosan ein, da dieses Wallwurzpräparat auch noch das heilsame Arnika enthält. Ferner nahm ich etwa 30 Tropfen Echinaforce ein, worauf ich schön durchwärmt ins Bett ging. Am Morgen waren Schmerz und Muskelkater verschwunden. Allerdings meldete sich der Schmerz beim Armkreisen in leichter Form wieder, was mir zeigte, dass ich nun tagsüber keine strenge, körperliche Arbeit verrichten durfte. Diese Schonung festigte denn auch den gewonnenen Zustand, was meinen Pflichten sehr zugute kam.
Ist man erst einmal über 70 Jahre alt, dann sollte man wirklich einsehen, dass man sich beim körperlichen Arbeiten nicht überanstrengen darf. Dies ist nicht so leicht durchzuführen, denn so lange man sich gesund fühlt, denkt man nicht daran, zuzugeben, dass die Zellen und Gefässe trotz vernünftiger Lebensweise doch nicht mehr so leistungsfähig sein können wie vor etwa 30 Jahren. Besonders jene, die unter hohem Blutdruck leiden und auch solche, deren Herz nicht völlig in Ordnung ist, können in eine kritische, ja sogar lebensgefährliche Lage gelangen, wenn sie beim Arbeiten nicht schonend vorgehen, sondern mehr erzwingen wollen, als was sie noch zu leisten fähig sind. Eine Regel bei akuten Störungen heisst, solche nicht