

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 32 (1975)
Heft: 11

Artikel: Sei dein eigener Arzt!
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970634>

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>

Belastungen eben einmal das Maximum der Widerstandskraft überschreiten können.

Wer dieser Gefahr ausweichen möchte, sollte sich frühzeitig nach dem Stand der heutigen Erkenntnis umstellen und nicht abwarten, bis die Gefahr ernste Formen angenommen hat. Wenn bereits Geschwul-

ste festzustellen sind, ist es reichlich spät, noch mit Erfolg rechnen zu können. Immerhin ist eine entschiedene Umstellung auch dann noch nicht völlig aussichtslos, besonders wenn man mit der Entfernung der Geschwulst sofort mit einer folgerichtigen Therapie auf anticancerogener Grundlage einsetzt.

Sei dein eigener Arzt!

Solch ein Thema könnte Aerzte ohne weiteres erzürnen, weil sie glauben, dadurch ausgeschaltet zu werden. Das ist jedoch eine falsche Schlussfolgerung, denn in der Regel ist es vorteilhaft, in einem Krankheitsfall oder bei sonstwie einer gesundheitlichen Störung einen tüchtigen Diagnostiker aufzusuchen. Bei der Therapie sollte indes der Kranke bewusst mitwirken, ist doch anzunehmen, dass er sich selbst am besten kennt. Er weiss am ehesten Bescheid über seine Eigenarten, seine Empfindlichkeiten, seine Allergien und Reaktionen. Er weiss, welche Nahrung bei ihm Gärungen auslöst, weshalb er am ehesten entscheiden kann, was er zur Schonung der Leber meiden sollte. Erfahrungsgemäss weiss er auch, ob er jodempfindlich ist, ob er Sulfonamide und Antibiotika erträgt. Durch die Erfahrung kennt er sich aus betreffs der Wirksamkeit eines Mittels oder einer besonderen Kur. Er weiss, ob ihm das Festen bekommt und ob er eine ansteigend heiße Wasseranwendung einer kalten vorziehen muss. Auch hat er schon erlebt, dass er starke Sonnenbestrahlungen meiden muss. Kehnt vielleicht sein Arzt seine Empfindlichkeit auf Alkohol besser als er selbst? Wohl kaum. Der Kranke allein weiss Bescheid, wenn gewisse Alkaloide auf Digitalis oder andere starke Mittel bei ihm äusserst ungünstig ansprechen.

Sicher ist auch, dass nicht jeder von uns gleich viel Ruhe, Schlaf und Entspannung benötigt. Wer viel beansprucht, um erfrischt zu sein, kann sich nicht mit jenem messen, der mit weniger auskommen kann. Auch beim Essen und Trinken verhält es sich gleich. Während einer grossen Ansprü-

che zu befriedigen hat, fühlt sich der andere schon mit verhältnismässig wenig genügend gestärkt. Heute sind die meisten Menschen, besonders Jugendliche, auf lärmende Ablenkung eingestellt, während andere erkranken, wenn sie ständig die notwendige Stille missen müssen, denn die Stille hilft mit, verbrauchte Kräfte aufzuladen. Das alles kann der Arzt für den einzelnen Patienten nicht ohne weiteres feststellen. Er mag zwar aus gewissen Symptomen richtig schlussfolgern und auch die Persönlichkeit des einzelnen erfassen, aber alle Feinheiten, die störend zu wirken vermögen, kann er bestimmt nicht ohne weiteres wahrnehmen. Oft aber kommt es gerade auf die Beachtung solcher Feinheiten an.

Der Leidende versteht den Leidenden

Verfügt der Arzt über eine besonders kräftige Gesundheit, dann wird er stark besaitete Menschen wohl besser verstehen und beraten können, denn allzugroße Empfindlichkeiten erscheinen ihm unwirklich oder unnatürlich zu sein. So, wie einst der nordische Dichter Fritz Reuter feststellte, dass es der Hungernde ist, der den Hungernden speist, so ist es unwillkürlich auch der Leidende, der den Leidenden begreift, wodurch er dem Weg zur Heilung näher stehen mag, als jener, der keine Ahnung von gewissen quälenden Zuständen besitzt. Manch ein Kranter mag auch unter einem beschwerlichen Arbeitsklima leiden und dadurch an erfolgreichem Wirken einbüßen. Auch dieser hemmende Umstand mag dem Arzt völlig unbekannt sein. Erdrosselte Freude und Begeisterung zum Arbeiten erschwert indes das Leben sehr und kann

einen ohnedies geschwächten Zustand fördern. Kennt der Arzt diese verborgene, hemmende Ursache, die die notwendige Lebensfreudigkeit erdrosselt und den Weg zur Krankheit vorbereitet? Wenn der Patient von sich aus nichts verlauten lässt, wird dies wohl schwerlich der Fall sein. Sollte irgendein Fremder unsere körperlichen und geistigen Bedürfnisse besser kennen als wir selbst? Wohl kaum. Aus diesem Grunde ist es daher notwendig, dass der Kranke die festgestellte Diagnose mit seinem Arzt oder Naturarzt bespricht. Er muss darauf hinweisen, auf welche Art sein Körper reagiert und welchen Eigenarten er unterliegt.

Das wird für den Behandler eine anregende Hilfe sein, denn dadurch ist es ihm eher möglich, die Lage richtig zu beurteilen und den Kranken vor Schaden zu bewahren.

Notwendige individuelle Anpassung

Ich kannte einen Mediziner, der aus Erfahrung wusste, dass er auf eine Narkose sehr empfindlich ansprach. Als Kollege teilte er dies seinem Chirurgen vertrauensvoll mit und bat um die Anwendung eines Minimums narkotischer Medikamente, als sein entzündeter Blinddarm operiert werden musste. Der Chirurg liess indes diese Bitte verständnislos unberücksichtigt, indem er eine normale Narkose als völlig angebracht betrachtete. Die Folge war, dass er den Patienten nicht mehr zum Erwachen bringen konnte. Selbst künstliche Ernährung änderte die betrübliche Sachlage nicht mehr. Der Operierte blieb bewusstlos und

starb später, obwohl sein Körper blass diese unbedeutende Entzündung aufgewiesen hatte, im übrigen aber völlig gesund war. So gefährlich kann es also für einen Kranken werden, wenn seine Empfindlichkeiten unberücksichtigt bleiben.

Es ist tatsächlich so, dass ich Menschen kannte, die eigentlich organisch gesund waren und nur unter starken Empfindlichkeiten oder Allergien zu leiden hatten. Weil diese unberücksichtigt blieben, indem man bequemlichkeitshalber nach üblichem Schema bei ihnen vorging, verschlimmerte sich die Lage. Wenn der Patient erfahrungsgemäss mit den verordneten Medikamenten oder physikalischen Anwendungen schon zuvor mit Schwierigkeiten zu kämpfen hatte, ist es bestimmt unangebracht, dies zu übersehen. Glücklicherweise kennt man sich heute zwar bei Allergien besser aus und versteht sie eher erfolgreich zu berücksichtigen. Viele Aerzte glauben zwar, zu wenig Zeit für eine individuelle Behandlung aufbringen zu können, aber der dadurch erwirkte Erfolg ist der Mühe wert. Das Heraufbeschwören von iatrogenen Krankheiten lohnt sich indes nicht und ist für den Patienten und den Arzt auch völlig unbefriedigend. Die Anpassung an die persönliche Eigenart des Kranken ist dagegen von grossem Nutzen, verhindert dieses Vorgehen doch weit eher Unglücksfälle, denn für viele Patienten ist es ein Fluch, unter das Räderwerk moderner Ansichten zu geraten, da deren Wirksamkeit unerbittlich sein kann, wie jene gefühlloser Maschinen.

Wie können wir Krebs verhindern?

Beobachtet man eingehend die schlimmen Auswirkungen, die durch die verschiedenen Arten der Krebskrankung auf unsere heutige Menschheit einstürmen, dann kann man dieses unheimliche Leiden bestimmt mit Recht als Würgengel bezeichnen. Es drängt mich daher immer wieder, auf dieses Thema einzugehen, um durch entsprechende Hinweise die notwendigen Warnsignale gegen jegliche Art von sorgloser Unbekümmertheit ergehen zu lassen.

Eher kann ich mich damit abfinden, wenn junge Menschen zur Winterszeit bei Föhn mit unverständlichem Wagemut ein Lawinental aufsuchen, und zwar trotz unmissverständlicher Warnung, dass sie dadurch ihr Leben aufs Spiel setzen. Wenn sie ihre Dreistheit mit dem Tode bezahlen müssen, dann handelt es sich dabei um ein verhältnismässig kurzes Leiden. Anders aber verhält es sich mit jenen Menschen, die monate-, meist sogar jahrelang