

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Es hat isch gewendet  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970510>

### **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:** 22.02.2026

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



dikamenten. Wenn wir meiden, was uns möglich ist, haben wir immer noch genug an den Schädigungen durch die verdorbene Umwelt zu tragen, denn ihr können wir leider nicht ohne weiteres ausweichen.

Wer an Jahren schon fortgeschritten ist und sich früherer Zeiten erinnern kann, versteht es gar nicht, wieso die Menschheit so töricht sein konnte, sich ihre reine Umwelt verderben zu lassen.

### Es hat sich gewendet

In einem bekannten Kurort hatte ich eine ansprechende Unterhaltung mit zwei bewährten Aerzten. Der eine von ihnen war völlig einig mit mir, dass die Phytotherapie und Homöopathie die medikamentöse Behandlungsart der Zukunft sein müsse, denn auf die Dauer sei die Anwendung riskanter chemischer Medikamente schon wegen der Neben- und Nachwirkungen, der sogenannten Spätfolgen, nicht mehr zu verantworten.

Der andere Arzt, der noch mehr schulmedizinisch eingestellt war, gab gleichwohl zu, dass es nicht nötig sei, Medikamente einzusetzen, wenn die Möglichkeit bestehe, dass die Natur die Heilung selbst zustande bringen könne, falls man ihr durch die notwendigen Voraussetzungen die Gelegenheit dazu verschaffe. Diese Voraussetzung sollte sich durch Ruhe, Entspannung und durch das Vermeiden grosser Anstrengungen ergeben. Zudem sollte auch die seelische Einstellung zum Krankheitsgeschehen wenn nötig berichtigt werden, da Angst und Sorgen eine unnütze,

hemmende Belastung bedeuten. Wer sich gelassen in die bestehende Lage ergibt, schöpft dadurch das richtige Vertrauen in die Heilfähigkeit seines Körpers, wodurch er die innere unheilvolle Ungeduld zu besiegen vermag. Viele, die immer gesund waren, verstehen es nicht, krank zu sein, und der Gesundungsprozess scheint ihnen eine Ewigkeit zu dauern. Statt sich endlich einmal Ruhe zu gönnen, plagen sie sich unnütz mit allerlei belastenden Vermutungen und verschlimmern so ihren Zustand nur.

In solch einer Lage ist ein guter, beruhigender Zuspruch nötig, denn besonders im Krankheitsfall kommt es darauf an, wie man denkt und schlussfolgert, damit man sich gelassen stärken kann. – Für Tausende von Patienten wäre es bestimmt schön und nutzbringend, wenn sie solch einen vernünftigen Zuspruch von ihrem Arzt erhalten würden. Es wäre sehr zu begrüssen, wenn sich die Zahl solch hilfreicher Aerzte steigern würde.

### Langsames Auftrainieren

Höchstleistungen sind heute beim Sport am Platze, doch wie oft erfahren wir viel Leid, weil wir auf unseren körperlichen und geistigen Zustand nicht Rücksicht nehmen, ja, oft besonders nicht einmal dann, wenn von uns grosse Anstrengungen gefordert werden. Noch erinnere ich mich an eine Begebenheit während meiner Jugendzeit. Ich liess mich nämlich als junger Kunstturner an einem kühlen Abend verleiten, ans Reck zu gehen, um eine schwere Uebung durchzuführen, obwohl ich schon längere Zeit nicht mehr geturnt hatte, also eigentlich nicht richtig daraufhin vorbereitet war. So war es denn

auch nicht verwunderlich, dass ich mir dadurch einen beträchtlichen Nachteil zuzog. Kaum hatte ich mich nämlich mit einem kunstvollen Schwung hochgezogen, als ich plötzlich einen Schmerz verspürte, der sich so unheilvoll bemerkbar machte, als sei ein scharfes Messer durch die Muskeln gestossen worden. Als Folge war ich einige Zeit nicht mehr fähig, den einen meiner beiden Arme ohne furchtbare Schmerzen in die Höhe zu halten. Ich hatte mir einen typischen Muskelriss zugezogen. Leider merkte ich mir jedoch für spätere Umstände nicht genügend, wie wichtig und notwendig das Vortrainieren