

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 5

Artikel: Gesundheitsstörungen infolge Ärger
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553715>

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: 25.02.2026

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

das Weizmann-Institut von Israel, und das Endprodukt wurde als ganz hervorragend und praktisch frei von Bakterien bezeichnet. Ich hatte dort also erfahren, dass man heute eine Jauche in klares Trinkwasser umwandeln kann durch all die neuzeitlichen Errungenschaften der Technik und biologische Forschungsergebnisse. Das also ist möglich, denn dessen konnte ich mich selbst vergewissern.

Woran liegt es?

Aber beim Rhein sieht es bedenklicher aus, denn ihn kann man nicht mehr zu gutem Trinkwasser umarbeiten. Die Metallsalze gestalten die Angelegenheit schlimm, da man diese nicht mehr ganz herausfiltrieren kann. Die regenerierte, mechanisch und biologisch gereinigte Jauche in Windhoek ist erstaunlicherweise besser und das Wasser bekömmlicher als unser Rheinwasser, das wir trotz den besten Anlagen nicht wieder zu gesundem Trinkwasser regenerieren können. Wohl konnte das Schmutzwasser der Themse durch Englands Bemühung dermassen gereinigt werden, dass sich heute wieder Edelfische zum Fang darin aufhalten und vermehren können. Es ist demnach manches möglich, wenn man will und die finanziellen Opfer dazu aufbringt. Was ist naheliegender, als dass gerade die Industrie, durch die solche Verschmutzung zustande kommt, dazu gezwungen wird, ihre Gewinne zu kürzen, um uns mit dem so erlangten Geld

solcherlei Verschmutzungen in Zukunft zu ersparen?

So wie es leichter ist, durch Vorbeugung Krankheiten zu verhindern, ebenso ist es leichter, Verschmutzungen zu verhindern, als später zu korrigieren und zu regenerieren. Technisch ist es möglich, der Verschmutzung Einhalt zu gebieten, weshalb wir uns auch dazu aufraffen sollten. Es braucht nur ein Machtwort, ein Gesetz von staatlicher Seite aus, um die Industrien zur Umstellung zu zwingen. Schon Nansen stellte seinerzeit zwar fest, dass sich alle Räder drehen, indem alle technischen Möglichkeiten ausgeschöpft werden, wenn es darum gehe, Menschen zu vernichten, aber wenn diese gerettet werden sollten durch Handlungen, die zum allgemeinen Wohl dienen, dann harze es. Man betrachte alsdann solche Anstrengungen als ein Ding der Unmöglichkeit, und jeder der Verantwortlichen wisse sich zu drücken, um keinen Verpflichtungen nachkommen zu müssen. Das Papier nimmt viel geschriebene Beschlüsse auf, aber dennoch geschieht wenig oder nichts. Dies ist bei den verschiedensten Problemen feststellbar, handle es sich nun um die allgemeine Umweltverschmutzung, um die Vermehrung der Radioaktivität oder um viele andere Gefahrenherde, die der Menschheit drohen. Wenn das Wasserproblem für die Zukunft nicht gelöst wird, dann können wir gelegentlich im Schmutzwasser ertrinken, denn die Umstände sind bedenklicher, als wir sie wahrhaben möchten.

Gesundheitsstörungen infolge Ärger

Viel zu wenig achtet man darauf, dass Gleichgewichtsstörungen unseres inwendigen Menschen sehr oft ärgerlichen Zuständen zuzuschreiben sind. Wer in seinem Innern ohnedies rasch erregt ist, findet sich eher dazu berechtigt, dem Ärger Einlass in sein Herz zu gewähren, als wenn man gelassener Natur ist und abwarten kann, bis sich sorgenvolle Wolken wieder verziehen. Wer so veranlagt ist, schadet sich gesundheitlich viel weniger, denn der Ärger, der Empörung in uns

aufkommen lassen kann oder uns eine unerträgliche Aussichtslosigkeit vorgaukelt, stört nicht nur die Wirksamkeit gewisser Organe, sondern vermag auch unser Empfindungsleben äusserst ungünstig zu beeinflussen.

Beantwortung ungelöster Fragen

Dass dem so ist, bestätigt die Ansicht der Inhaberin eines Gesundheitsinstitutes. Sie wunderte sich nämlich sehr darüber, dass Menschen, die sich fast fanatisch bemü-

hen, äusserst gesund zu leben, dennoch an Krebs sterben können, ja, dass sich dieser sogar oft schon in einem Alter einstellt, in dem sie eigentlich noch voll leistungsfähig sein könnten. Die Antwort auf das Warum und Wieso erhielt sie gewissermassen an einem meiner Vorträge mit dem Thema, wie man Krebs verhüten könne. Sie erfasste dabei den Zusammenhang zwischen der unnötigen Belastung der Leber durch fortwährenden Aerger und der Entwicklung von Krebs. «Wenn man allen gesundheitlichen Notwendigkeiten Rechnung trägt, wieso kann dann gleichwohl Krebs entstehen?» Das war die ungelöste Frage, die ihr zu schaffen gab. Nun aber begann sie die untergrabende Macht des Aergers zu verstehen und richtig einzuschätzen. Da bei vorzüglicher Lebertätigkeit kein Krebs entsteht, muss es trotz Befolgung der verschiedenen Gesundheitsregeln fortgesetzter Aerger sein, der die Leber schädigt und ihre Tätigkeit stört. Es braucht noch keine nennenswerte Leberkrankheit zu sein, denn die stetigen Störungen genügen schon, um die Voraussetzung für Krebs zu schaffen. Der Aerger hat es an sich, dass er den stillen Seelenfrieden zerstört, wodurch sich das Sprichwort bewahrheiten kann: «Friede ernährt, Unfriede zerstört.»

Das Gemütsleben und der Aerger

Wenn bei Leberstörungen rein körperliche Unstimmigkeiten vorliegen, ist es schon schwer, das Gemüt im Gleichgewicht zu halten. Es braucht eine gewisse Beherrschung und bewusstes Festhalten an der Zuversicht, denn eine gestörte Lebertätigkeit greift unwillkürlich auch das Gemütsleben an. Man neigt dann eher dazu, sich schon über Kleinigkeit zu ärgern. Dennoch hat man es in der Hand, darauf bedacht zu sein, über ärgerliche Vorkommnisse nicht zu straucheln, sondern Ueberlegenheit und innere Ruhe einzuschalten. Das meinte wohl auch die erwähnte Berichterstatterin, wenn sie jene Gemütsverfassung, die sich ständig dem Aerger preisgibt, rügt, denn durch das Einschalten innerer Ruhe kann man durch

richtige Ueberlegung dem Aerger auch gewachsen sein und ihn entschieden abschütteln. Das Leben ist verhältnismässig kurz, sollte man es da nicht zu verschönern suchen, statt sich der Herrschaft des Aergers zu ergeben? Kein Wunder, wenn man dadurch seine Schwungkraft verliert und an einer verneinenden Einstellung zugrunde geht! In solchem Falle ist der biblische Rat, seine Gesinnung zu ändern, etwas Wunderbares! Doch gerade diese Einsicht fehlt den meisten, und sie reiben sich an ihrer ungünstigen Veranlagung lieber auf, als dass sie den Fehler bei sich suchen und nach einer vernünftigen Lösung Ausschau halten. Deswegen braucht man seine Wesensart keineswegs einzubüßen, denn ein temperamentvoller Charakter braucht sich nicht zu verleugnen, sondern sollte nur darauf achten, sich beherrschen zu lernen, also im inneren Gleichgewicht zu bleiben. Das kann er, wenn er merkt, wie lohnend und erwärmend die Eigenschaft der Güte sich auf ihn selbst und andere auszuwirken vermag. Es ist eine Waffe, die nicht verwundet, sondern hartes Eis zum Schmelzen bringt.

Die Beherrschung als Heilmittel

Denken wir also stets daran, dass der Aerger ein Gift für unsere Leber ist. Wer dazu neigt, rasch heftig zu werden, wenn etwas geschieht, mit dem er nicht gerechnet hat oder das womöglich sogar als unerhört bezeichnet werden kann, dann soll er sein Ich als einen knurrenden Hund betrachten und ihm ganz einfach befehlen: «Leg dich, Karo!» So wie sich der buchstäbliche Karo durch die Stimme seines Herrn beruhigen lässt, so können auch wir uns durch solch einen Befehl eher einfangen und beruhigen, bevor uns der Aerger ergreift und vergiftend schaden kann. Schädigungen, die sich immer wiederholen, können ein Organ so weit bringen, dass es nicht mehr richtig zu arbeiten vermag, was vor allem auf die Leber zutrifft. Wenn Gifte in der Leber nicht mehr richtig neutralisiert werden, können sie durch die Hohlvene in den Körper dringen und den Zellstaat vergif-

ten. Dadurch beginnen die Zellen zu degenerieren, bis diese so weit sind, dass sie entarten, was bedeutet, dass aus der gesunden eine kranke Zelle, also die Krebszelle entsteht. Wer glaubt, mit gesunder Ernährung sei alles getan, täuscht sich, denn dadurch zieht nur der Körper seinen Nutzen, der Geist aber, der doch vorherr-

schen und das Leben lenken und führen sollte, geht bei solcher Einstellung leer aus. Es ist der Geist, der Unannehmlichkeiten überwindet, nicht aber Speise und Trank. Auf gesunder Grundlage mögen diese das Leben erleichtern, aber das alleine genügt nicht, um ein beglückendes Dasein zu erlangen.

Geobiologie

Woher mag es kommen, dass wir nicht an jedem Orte gleich gut schlafen können? Wer hierüber schon gewisse Erfahrungen gesammelt hat, ist nicht begeistert, wenn er in einem modernen Hotel mit Klimaanlage übernachtet muss. Er weiss, dort ist sein Schlaf in der Regel unruhig und von schreckhaften Träumen bewegt. Allerdings mögen dabei auch die Ereignisse des vergangenen Tages, das ungewohnte Essen und verschiedene andere Einflüsse eine Rolle gespielt haben. Stellen sich nun aber an den gleichen Orten immer wieder die gleichen Schlafstörungen ein, dann fällt uns dies doch schliesslich auf. Wir suchen unwillkürlich nach der allfälligen Ursache. Es gibt ja bekanntlich Spezialisten für Geobiologie und Erdstrahlenforschung. Mag sein, dass diese nicht ganz unrecht haben mit ihren Feststellungen und Beurteilungen. Es mag auch sein, dass elektromagnetische Einflüsse auf unser Empfinden von grösserer Bedeutung sind, als wir wissen und begreifen können. Besonders der Schlaf kann dadurch womöglich beeinträchtigt werden. Aber bekanntlich verspüren nicht alle Menschen diese belastenden Unterschiede. Unser Körper besitzt nämlich ein eigenes Regulationssystem. Je nach dessen Einsatzfähigkeit sind wir den verschiedenen Angriffen ungewohnter Einflüsse gewachsen oder auch nicht. Fühlen wir uns gesundheitlich stark und kräftig, dann können uns die körperlichen Abwehrfunktionen viel besser und schützend beistehen, und zwar sowohl stofflich als auch energetisch. Ungünstige Einflüsse lassen sich dadurch abschwächen oder büssen

ihre Wirksamkeit womöglich sogar gänzlich ein.

Einfache Abhilfe

Die seuchenartigen Krankheitserscheinungen unserer Tage lassen uns nur zu oft mit Viren und Bakterien bekannt werden. Dadurch lernten wir die Bildung von Immunitätsstoffen, die erfolgreich dagegen Stellung beziehen können, überaus schätzen. Je tadelloser diese vorzügliche Einrichtung in uns zu wirken vermag, um so mehr schützt sie uns vor Infektionskrankheiten. Aber das ist nicht die alleinige Schutzmassnahme, die unserem Körper zur Verfügung steht. Er entwickelt nämlich ebenfalls eine Abwehr gegen allerlei Strahlen, worunter auch die sogenannten Erdstrahlen fallen. Wir könnten diese noch besser als elektromagnetische Einflüsse bezeichnen. Anhaltend unruhiger Schlaf in unserem eigenen Haus und eigenen Bett, ohne dass sonstige Krankheitserscheinungen vorliegen würden, könnten auf die soeben geschilderten Einflüsse hinweisen. Um sicher zu sein, ob unsere Annahme stimmt, könnten wir zur Prüfung die Lage unseres Bettes ändern oder überhaupt in ein anderes Zimmer zum Schlafen umziehen. Können wir durch solch eine Änderung feststellen, dass wir besser und ungestörter schlafen, dann mag unsere Vermutung nicht abwegig sein, sondern seine Berechtigung haben. In diesem Falle genügt also die blosse Änderung unserer Schlafstätte als Lösung der unliebsamen Störung. Können wir diese demnach auf solch einfache Weise beheben, dann ist dies für uns der einfachste und billigste