

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 35 (1978)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Behandlung seelischer Leiden  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970340>

#### 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:** 11.01.2026

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

einen Arzt, dessen hoffnungsvoller Sohn vom Sprungbrett dermassen unglücklich auf die Wasserfläche aufprallte, dass er sich eine Querschnittslähmung zuzog, was nicht nur seine Aussicht auf eine leistungsfreudige Zukunft zunichte machte, sondern auch den Existenzkampf des Vaters um vieles erschwert, weil diesem nun eine äusserst belastende Aufgabe durch seinen pflegebedürftigen Sohn erwuchs.

Wie begeisternd ist doch das Tauchen im Meer, vor allem in der Südsee, wo mich jeweils die Korallengärten mit ihren Farben und Formen überaus beglückten. Wie kann man da nur behaupten, der Schöpfer kümmere sich nicht um uns Menschen, wenn er doch seine Wunderwerke entstehen liess, um unser Herz zu erfreuen! Aber eine Gefahr besteht auch in diesem Sport, wenn man tiefer gehen will und sich dabei der Sauerstoffgeräte bedienen muss. Weiss man, ob unsere Blutgefäße das ohne Schaden aushalten werden? Tauchen ist wirklich nicht jedermanns Sache. Man sollte sich zuvor durch

gründliche Untersuchung vergewissern, ob unser Körper die geeigneten Voraussetzungen dafür aufweist, weil man sich sonst Schaden zufügen könnte. Es ist nicht ausgeschlossen, dass besonders im Alter dieserhalb unangenehme Folgen auftreten mögen. Womöglich hält uns die Natur gerade zur ungünstigsten Zeit unsere fahrlässigen Unvorsichtigkeiten vor Augen, denn oft kann man die Folgen des entstandenen Schadens trotz günstigen Naturheilmethoden und vorzüglichen Heilmitteln nicht mehr ausbessern. So bewahrheitet sich denn noch nach Jahren, was Salomo einst feststellte, dass nämlich Torheit an das Herz des Knaben geknüpft ist, was nicht nur auf ihn, sondern auf die gesamte Jugend Bezug nimmt. Was man in jugendlichem Uebermut verdorben hat, kann man im Alter meist nicht mehr ausmerzen. Schon aus diesem Grunde sollte die Jugend vernünftige Vorsicht walten lassen. In der heutigen Zeit übertriebenen Spitzensportes ist es doppelt nötig, sie darauf aufmerksam zu machen.

## Behandlung seelischer Leiden

Das schöne Fremdwort Psychotherapie weist auf die Behandlung seelischer Leiden hin, was unmittelbar mit dem Wort Psyche oder Seele im Zusammenhange steht. Man möchte mit dieser Methode demnach seelische Unstimmigkeiten wieder ins richtige Geleise bringen, bevor schwerwiegende Zustände daraus entstehen können. Es ist dies gar nicht so leicht, denn selbst frohmütige Menschen können durch allzustarke Belastung von ihrer Frohnatur einbüßen, so dass sie ihren natürlichen Schwung verlieren und keine Aussicht mehr zu sehen glauben. Wie sehr muss aber eine solche Lage jene Menschen treffen, die ohnedies schon zu Schwermut neigen?

### Ungünstige Veränderungen

Psyche bedeutet in deutscher Sprache also Seele, und mit der Therapie ist deren Behandlungsweise zu verstehen. Früher, als man noch nicht so vielen belastenden Ein-

flüssen unterworfen war, als man noch keine Weltkriege mit ihren Grausamkeiten kannte, als die schlummernde Technik im Alltag noch wenig Erleichterung darbot, als der Verdienst durch keine Konjunktur gefördert wurde, herrschten weit gesündere Zustände für unser Seelenleben als in unserer Neuzeit mit ihren gesteigerten Ansprüchen. Früher traten meist erst in den Fünfzigerjahren durch die allgemeine körperliche Umstellung seelische Schwierigkeiten, die sich in Depressionen äusserten, auf. Heute aber erfasst diese Welle einen grossen Kreis Jugendlicher dermassen stark, dass sie in ihrer Haltlosigkeit nicht einmal sogar vor dem Selbstmord zurückschrecken, so sinnlos ist für sie das Leben geworden! Wenn auch jene, die die antiautoritäre Erziehungsweise ins Leben gerufen und gefördert haben, heute zugeben müssen, dass sie dadurch einer Täuschung unterlagen, nützt dies doch jenen, die dadurch auf

falsche Fährte gelangten meist nicht mehr viel, denn es ist schwer, Ansprüche zurückzukurbeln und wieder bescheiden zu werden. So, wie der Körper erkrankt, wenn man das Mass seiner Bedürfnisse nicht beachtet, sondern durch unmässiges Essen und Trinken eine Steigerung des Genusses erzielen möchte, so kann eben auch die seelische Gesundheit aus dem Gleichgewicht geraten, wenn man in seinen Ansprüchen ungenügsam wird. Um die körperliche Gesundheit wieder erlangen zu können, ist in der Ernährung ein vernünftiger Abbau vorzunehmen.

### Schwerwiegende Probleme

Auch auf seelischem Gebiet liesse sich durch zielbewusste Genügsamkeit die verlorene Zufriedenheit wieder zurückgewinnen. Es ist heute allerdings leichter, der herrschenden Neigung nachzugeben, im Glauben, Jugendprobleme durch noch mehr Entgegenkommen erfolgreich lösen zu können. Um so erstaunlicher mutet es an, wenn der Anzeiger einer fortschrittlichen Gemeinde bekanntgibt, dass der Gemeinderat trotz der Zunahme jugendlicher Selbstmorde nicht gewillt sei, auf diese Lösung einzugehen, weil er die Ueberzeugung vertritt, den Jugendlichen sollte geholfen werden, die Lebensprobleme zu meistern. Unter den vorgeführten Gründen, die jugendliche Haltlosigkeit fördern, erfolgte erstens der Hinweis auf den zunehmenden Verfall der Familie und zweitens auf den Verlust religiöser Bindungen. Während noch andere Beanstandungen folgten, traten doch diese beiden in erster Linie hervor, denn es ist offensichtlich, dass Familienharmonie im Leben eines Kindes wie auch im Dasein Jugendlicher eine aufbauende Rolle spielt. Darum ist es verhängnisvoll, dass sie immer seltener wird. – An dem erwähnten Verlust geistiger Haltlosigkeit mag das Ueberhandnehmen der Entwicklungs- oder Evolutionslehre stark beteiligt sein. Auch die neue Moral fand dadurch Anklang und begann zu blühen. Mit ihr verschwand unwillkürlich das Bedürfnis nach einem unbelasteten Gewissen immer mehr. So-

lange die Jugend noch davor zurückgeschreckte, ihr Gewissen in irgendeiner Form zu umgehen, bediente sie sich dadurch eines normalen Schutzes. Aber die neue Moral, die alles erlaubt, reisst Schranken des Glückes nieder und öffnet die Tore der Zügellosigkeit, die das Seelenleben in den tiefsten Abgrund der Verzweiflung führen kann. Entsprechende Wachsamkeit seitens der Erwachsenen hätte die Jugend vor solchen Einflüssen bewahren können. Sie solchen Gefahren preiszugeben, wirkte sich als gefährlich aus, denn das Gewissen kann durch verkehrtes, demnach gesetzloses Handeln immer mehr verhärtet werden. Darum ist jener im Vorteil, der diesen Wächter beachtet und wirksam sein lässt. Wir sind tatsächlich wunderbarer gestaltet, als wir es durch den Einfluss der Entwicklungstheorie, die alles dem Zufall zuschreibt, zugeben möchten, denn, wie hätte uns der Zufall ein Gewissen beschaffen können? So steht dieses Gewissen denn in engem Zusammenhang mit unserem geistigen Halt und unserem seelischen Wohlbefinden, das wir nicht durch gesteigerte Begehrlichkeit, sondern durch gesunde Genügsamkeit erlangen können. Die früheren Verhältnisse waren eher dazu angetan, in diesem Rahmen zu verbleiben.

### Das Seelenrätsel

Was aber ist denn eigentlich die Seele? Diese Frage ist von mannigfachen Unklarheiten und den verschiedensten Ansichten beherrscht. Die wahrheitsgetreue Antwort ist indes nicht schwer, auch wenn wir dies keineswegs erwarten mögen. Der göttliche Bericht hierüber lautet, dass der Schöpfer dem Menschen aus den Elementen der Erde eine Gestalt schuf, worauf er in seine Nase den Odem des Lebens blies, wodurch er zu atmen und zu leben begann. Der Urheber dieses Lebens erklärte nun – weil er allein es ja wissen kann – «und der Mensch wurde eine lebendige Seele». Es war somit nicht ein Fremdkörper, der ihm eingebracht wurde, sondern die Lebenskraft mit dem beglückenden Geschenk der Empfindung. Solange der

Mensch lebt, ist er ein empfindendes Geschöpf, gekennzeichnet durch den Begriff Seele. Er hatte demnach nicht eine Seele erhalten, sondern wurde als lebendes Geschöpf die Seele selbst. Unter Psyche versteht auch die Wissenschaft das Empfinden. Durch den Tod erfolgt der Entzug des Lebensodems mit seiner Lebenskraft. Dies bedeutet biblisch ausgedrückt, dass jemand seine Seele in den Tod ausschüttet. Da der Mensch dadurch zum Staube zurückkehrt, ist er nicht unsterblich, obwohl dies viele glauben mögen, denn sonst würde uns Gottes untrügliches Wort nicht erklären, dass die Seele, die sündigt, sterben werde. Adam war zwar für den Weg des Lebens geschaffen, aber er wählte in der einfachen Gehorsamsprüfung freiwillig den Weg des Todes. Würde seine Nachkommenschaft diesen Erklärungen Glauben schenken, wäre sie von verwirrenden Ansichten befreit.

Wenn Gottes Wort des weitern erklärt, im Blut sei die Seele, also das Empfinden und die Wesensart des einzelnen, dann erlebt dies jener, der am Verbluten ist, buchstäblich. Als ich bei einem Unfall einmal beinahe verblutet wäre, konnte ich dies selbst feststellen, denn mit jedem Liter Blut entwich ein Teil meines Empfindens. Das erste, was von unserem sinnlichen Wahrnehmungsvermögen verschwindet, ist das Licht, denn mit offenen Augen sieht man nichts mehr. Anders verhält es sich mit dem Gehör, obwohl wir immer leiser hören, was um uns herum gesprochen wird, dauert es doch länger, bis man nichts mehr hört. Danach erfolgt das Entschwinden des Bewusstseins, das sich allerdings durch das Stillen der Blutung wieder langsam einstellen kann.

### Verwirrte Ansichten

Eine solche Erfahrung beweist uns, dass der Mensch nicht eine innenwohnende Seele besitzt, so dass diese zu beliebigen Zeiten, besonders während des Schlafes, den Körper verlassen könnte. Das wäre bereits eine Art Seelenwanderung, wodurch der Schlafende erst bei Rückkehr seiner

Seele wieder aufwachen könnte. Nahe damit verknüpft ist auch der Glaube, dass die Seele beim Tod den Körper als selbständiges Geistesgeschöpf verlässt, was zur Ahnenverehrung führte. Diese findet sich in den verschiedenen fernöstlichen Religionen vor, was allerdings das Leben jener Menschen sehr belastet, weil sie in steter Furcht vor diesen Ahnen leben, da sie glauben, diese würden als Wächter ihres Lebens nach Gudünken darüber schalten und walten. Um ihre Gunst zu erlangen, errichten sie ihnen Hausaltäre und bieten ihnen darauf regelmässig Speise dar. – Auch der Glaube an die Wandlung der Seele nach dem Tode in ein anderes Geschöpf herrscht im Fernen Osten. Wer zu Lebzeiten vorzüglich handelte, wird ein höherrangiges Geschöpf werden, wer aber Schlechtes verübt, wird tiefer zu stehen kommen als zuvor, wodurch er meist das Los eines Tieres erleiden muss. Aus dieser Ansicht entsteht der übertriebene Schutz, der selbst schädlichen Tieren zugute kommt, weil man nie wissen kann, ob der Geist oder die Seele eines Vorfahren in ihm lebt. In Indien gelten deshalb sogar Affen als heilig, weshalb man nichts gegen sie unternehmen darf, auch wenn sie sich noch so unbührlich frech benehmen. Dass daraus natürlich unangenehme Probleme entstehen können, ist begreiflich.

Wie schon angetont, konnten sich diese Verwirrungen entfalten, weil der Mensch lieber der ersten Lüge im Garten Eden Glauben schenkte, da sie ihm versprach, er werde nicht sterben, was für ihn gewissermassen eine Möglichkeit bedeutete, in einem unsichtbaren Reich weiterleben zu können. Das zog er dem Tod, der ein bewusstloses Zurückkehren zum Staub der Erde sein sollte, bis heute bei weitem vor. Wir müssen uns daher nicht wundern, dass die verschiedenen Völker die unsinnigsten Glaubensansichten entfalten konnten, indem sie selbst bei uns an der Auferstehungshoffnung als befriedigende Lösung achtlos vorübergingen. – All diese Unklarheiten vermehrten Angst und Sor-

gen und nicht zuletzt auch die seelischen Leiden.

### Zuversichtliche Abhilfe

Einer der namhaftesten Phytotherapeuten empfahl seinen Kollegen, bei seelisch Leidenden keinen Druck auszuüben durch die verschiedensten Ratschläge, die in solchen Fällen meist erteilt werden. Er hatte bessere Erfolge erzielt, wenn er den Niedergedrückten veranlassen konnte, sich weitgehend auszusprechen. Dadurch wird sein Gemüt bedeutend entlastet und für Vorschläge betreffs erfolgreicher Lebensgestaltung viel eher empfänglich. Eine hoffnungsfrohe Zukunftsaussicht trägt ebenfalls meist dazu bei, das seelische Leiden bedeutend zu vermindern, was unwillkürlich mit dem anfangs erwähnten geistigen Halt in Verbindung steht. Auf alle Fälle ist es nötig, jenen, die seelisch erschüttert sind, wieder Zuversicht einzuflößen nebst dankerfüllter Lebensfreude, weil dadurch

die Minderwertigkeitsgefühle, wie auch die Depressionen, eher weichen können.

### Behebung körperlicher Störungen

Sind nun allerdings körperliche Störungen an seelischen Unstimmigkeiten schuld, dann sollte man darauf bedacht sein, diese unbedingt auszuheilen. In der Regel spielt die Leber dabei eine bedeutende Rolle. Das Buch: «Die Leber als Regulator der Gesundheit» gibt daher Ratschläge zur Gesunderhaltung der Leber oder zur Rückgewinnung ihrer Gesundheit durch Berücksichtigung entsprechender Diät und Einnahme einfacher Naturmittel. Wenn wir körperliche Störungen und Schädigungen beheben, entlasten wir dadurch vor allem die Leber, tragen zugleich aber auch zur seelischen Gesundung bei. Stets sollten wir auf natürliche Behandlungsweise achten, weil dadurch kein Risiko entsteht und keine neuen Schwierigkeiten auftreten werden.

## Gesundheitsinventar

Bestimmt wird es allerorts als normal und notwendig erachtet, dass jeder Geschäftsmann einmal im Jahr ein Inventar aufnimmt, weil dies zur Erstellung seiner Bilanz unerlässlich ist. Wenn diese Einsicht schon für den Geschäftsbetrieb günstig ist, kann sie sich auch als nützlich erweisen, wenn wir wenigstens einmal im Jahr ein Gesundheitsinventar unseres Körpers aufnehmen würden.

Wir sollten dadurch erfahren, ob wir an Gewicht zu- oder abgenommen haben. Wichtig ist es auch, zu wissen, ob der Kalk- und Cholesterinspiegel im Blute gestiegen oder abgesunken ist. Hat sich der Kreislauf wohl verbessert oder verschlechtert? Wie ist es um den Blutdruck bestellt? Ist er gestiegen oder gesunken? Mehrten sich Harnsäure und andere Giftstoffe oder verminderten sie sich? Haben sich rheumatische, wenn nicht gar gichtische Erscheinungen und Symptome verschlimmert oder treten sie in verminderter Masse auf? Kommt der Schlaf wohl zu seinem Recht, damit er die Freude am

Leben zu mehren vermag, oder erdrosseln wir ihn durch Raubbau und Vergnügungssucht? Ist unser Gesundheitszustand so gut, dass er uns Appetit und zugleich auch Arbeitslust verschafft oder liegt dies alles darnieder? Arbeiten die Keimdrüsen, das Lymphsystem, die Nieren, die Leber, das Herz besser oder schlechter als früher? Finden sich mehr oder weniger Eisen, Kali, Kalk und andere Mineralien im Blute vor? Sind genügend Vitamine im Körperhaushalt vorhanden oder besteht ein Mangel davon? Und wie steht es mit der so wichtigen Darmtätigkeit?

Dies alles sind wichtige Inventarposten unseres Körpers. Um diese Fragen den Tatsachen entsprechend beantworten zu können, ist eine Generaluntersuchung unerlässlich. Mängelscheinungen können dadurch frühzeitig erkannt und behoben werden, bevor sich dieserhalb eine Krankheit melden kann. Wenn es der umsichtige Geschäftsmann für notwendig erachtet, von Zeit zu Zeit sein Auto kontrollieren