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

Artikel: Gesundheitsinventar
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970341

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: 16.12.2025

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

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 Zurückgewinnung 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 vermindertem 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. Mangelerscheinungen 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

zu lassen, um weniger Zeit mit Störungen und Reparaturen verlieren zu müssen, ist es bestimmt auch angebracht, dem eigenen Körper die richtige Aufmerksamkeit zu zollen, statt abzuwarten, bis ein Versagen oder eine Krankheit meldet, dass ein Mangel vorhanden ist, weshalb er behoben werden sollte. Jede erfahrene Hausfrau weiss, wieviel Mühe sie sich ersparen kann, wenn sie beschädigte Wäsche oder Kleidungsstücke frühzeitig ausbessert. Ebenso vorteilhaft ist die Wachsamkeit unserem Körper gegenüber, damit er möglichst lange leistungsfähig bleiben kann, steht für ihn doch kein Ersatz zur Verfügung. Gute Beobachtung unserseits verdrängt unnötige Aengstlichkeit, die uns höchstens schaden könnte.

Aus dem Leserkreis

Warm empfohlener Kurbetrieb

Oft treffen Anfragen nach einem empfehlenswerten Kurheim bei uns ein. Es dient daher immer zur Beruhigung, wenn die Empfehlung auf Erfahrung beruht. Erfreulich ist daher die Meldung von Fr. M. aus B. Sie lautet: «Vor ungefähr einem Jahr las ich ein Inserat in den ‚Gesundheits-Nachrichten' vom Mokoia Health Centre in Troon/Schottland. Im kommenden Juli fuhr ich dann für etwa sechs Wochen dorthin und wurde nicht enttäuscht. Im Gegenteil, es wurde mir mehr geboten, als ich je gedacht hätte. Diese Betreuung ist einfach einmalig. Der Leiter und Besitzer, Dr. de Vries, versteht es, eine ausgesprochen vertraute, heimelige Atmosphäre zu schaffen. Sie erschien mir als unnachahmlich. Auch durch die Einstellung des Personals kann man sich wie zu Hause fühlen. Ich kann also dieses Haus wärmstens empfehlen.»

Wer für seine Gesundheit nach solch einem Heim Ausschau hält, wird die erfahrungstreue Empfehlung sicher sehr begrüssen. Durch den Massentourismus wird alles mehr oder weniger unpersönlich abgewickelt, wer aber besonderen Wert auf eine verständnisvolle Betreuung legt, wird diesen Hinweis sicher wertschätzen.

Erfahrung überzeugt und lohnt sich

Wenn heute auch Heilerfolge nur noch durch klinischen Test Geltung gewinnen sollten, wirkt sich doch die Erfahrung des Alltags immer noch am vertrauensvollsten aus, denn was anderes wünscht sich ein Kranker, als einfach geheilt zu werden. Es unterliegt ja auch seiner persönlichen Freiheit, die eigene Wahl der Heilweise zu treffen. Köstlich aber ist es, wenn sich ganz unerwartet und völlig unbeabsichtigt eine Heilung einstellt, wie dies Frau C. aus A. Mitte März meldete. Sie schrieb unter anderem: «Durch Irrtum meinerseits schluckte ich morgens und abends einen Teelöffel voll Johannisöl. 50 Jahre hatte ich unter Blähungen und Gärungen gelitten und diese sind nun innert vier Tagen verschwunden. Wussten Sie das, oder ist dies eine neue Entdekkung? Ich will sie nicht für mich behalten und teile Ihnen diese Erfahrung eiligst mit. Verschlinge jeweils Ihre Literatur. Nur diese ist für mich noch wichtig.»

Es ist begreiflich, wenn man heute Erfolge mit risikolosen Ratschlägen wertschätzt, wie auch Erfahrungen, die man als Geschenk empfinden kann, wenn sie unerwartete Befreiung von jahrelangen Störungen herbeiführen. Es würde sich bestimmt lohnen, noch viele solcher Erfahrungen sammeln zu können.

Unerwartete Hilfe bei Hornhautentzündung

Bekanntlich können sich Augenleiden sehr schmerzhaft auswirken. Es ist daher erfreulich, wenn man auf einfache Weise Hilfe erfährt, denn nicht immer genügen je nach Art der Erkrankung unsere harmlosen Naturmittel. Frau W. aus F. hatte nun aber Glück damit. Sie berichtete uns im März: «Als ich von meiner Augenärztin in die Universitätsklinik überwiesen werden sollte, las ich erst einmal nach,