

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 36 (1979)
Heft: 10

Artikel: Imaginäre Krankheitsursachen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553222>

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: 05.02.2026

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

Imaginäre Krankheitsursachen

Schon immer gab es imaginäre Krankheiten, also solche, die auf Einbildung beruhten, so dass sich sogar die Dichtkunst mit diesem Problem befasste. Man denke beispielsweise nur an Molières diesbezügliches Lustspiel. Doch in dieser Abhandlung wird dieses Thema in ernstem Sinne behandelt werden, um wirklich einen Ausweg aus der Einbildung herauszufinden. Heute entspringen die meisten eingebildeten Krankheiten der Angst vor dem Krebs. Wenn man bedenkt, dass rings um uns herum Menschen aller Altersklassen an Krebs erkranken und sterben, wundert man sich gar nicht mehr gross, dass den einzelnen die Angst vor dieser schlimmen Erkrankung ergreifen kann. Ein Spitalbesuch mag diese heimliche Angst vergrössern, auch ein entsprechender Vortrag mag dazu führen, dass sich das angefachte Misstrauen steigert. Vertieft man sich in ein Doktorbuch, dann zweifelt man nachher kaum mehr, dass im eigenen Körper nicht mehr alles stimmt und daher nicht mehr in Ordnung gehen kann.

Verkehrte Vorstellungen

Die Imagination, in deutsch ausgedrückt die Einbildungskraft, verfügt über ein weites Feld, mit uns beliebig ihr Spiel zu treiben. Je mehr wir jedoch solchen Gedanken nachsinnen, um so mehr gewinnen sie Macht über uns und rauben uns Sicherheit und Frohmut. Es besteht demnach eine gewisse Gefahr, sich dadurch mit der Zeit einem Verfolgungswahn auszuliefern. Oft begegnet man tatsächlich Menschen, von denen man annehmen muss, dass sie sich verfolgt fühlen. Sowohl in der Stadt als auch auf dem Lande und vor allem im Walde fühlen sie sich so unsicher, so dass sie sich immer nach jemandem umsehen müssen, der ihnen folgen könnte, obwohl tatsächlich niemand hinter ihnen her ist. Die Unruhe geht jedoch mit ihnen Hand in Hand, und wenn sie wieder zu Hause sind, läuft das gleiche Spiel weiter. Sie wagen es nicht, sich nachts zur Ruhe zu

begeben, bevor sie die ganze Wohnung durchsucht haben, denn jemand könnte sich im Schrank oder unter dem Bett befinden. Es wäre unmöglich unter solch ungewissen Umständen einschlafen zu können, und man muss verschiedentlich nachsehen, ob sich nicht doch irgend jemand versteckt im Zimmer aufhält! – Eine solch ungemütliche Spannung wird sich auf die Dauer nicht halten können, ohne schwächende Nachteile zur Folge zu haben, das ist begreiflich.

Jegliche Angst, ob sie nun einer Krankheit gelten mag oder sich auf Menschen verlegt, von denen man Böses erwarten kann, kurz jede erdenkliche Befürchtung hilft mit, unser seelisches und körperliches Gleichgewicht zu stören, und es beginnt auch am geistigen Urteilsvermögen immer mehr zu hapern. Statt sich eines ruhigen, tiefen Schlafes erfreuen zu können, wacht man, getrieben vom Uebermass seiner Bedenken, immer wieder auf. Kein Wunder, wenn die Körperfunktionen mangels notwendiger Entspannung alsdann immer mehr verschlechtert werden. Lässt man diesen Zustand längere Zeit anstehen, dann kann man dieserhalb wirklich erkranken, denn der Körper versagt dann an jenen Stellen, die schwach sind. All dies ist eigentlich vollauf unerwünscht, aber wie können wir uns von dem Druck, der auf uns lastet, befreien? Werden wir die Einflüsse, die uns krank werden lassen, je wieder loswerden können?

Beherrschung der Angst

Das ist eine gerechtfertigte Frage. Wenn unsere Angst allfälliger Krankheit entspringt oder auch nicht, was ist dann das Naheliegende, um über sie Herr zu werden? Da es sich schliesslich nur um eine Vermutung handelt, ist es doch in erster Linie angebracht, dass wir uns Gewissheit verschaffen, ob wir mit Recht Befürchtungen hegen, oder ob wir sie entschieden von uns weisen sollten. Wir verschaffen uns daher die Adresse eines Arztes oder sachverständigen Menschen, der unser

Vertrauen verdient. Er muss allerdings weitblickend und biologisch eingestellt sein, um den Schwierigkeiten, die ihm anvertraut werden, die entsprechende Aufmerksamkeit entgegenbringen zu können. Eine genaue Untersuchung mag beweisen, dass körperlich eigentlich alles in bester Ordnung ist, weshalb man keinen Grund zur Beängstigung zu haben braucht. Dieses Bewusstsein beruhigt bereits so sehr, dass man den Schlaf wieder findet, was natürlich zur Stärkung gereicht. Auch die weiteren Störungen, die durch die Angst bedingt waren, verschwinden wieder. Verhält es sich nun aber anders, weil doch nicht alles stimmt, so dass die Befürchtungen eigentlich begründet waren, dann besteht immer noch kein Grund zu verzagen, denn dadurch würden wir die eigene Abwehrkraft keineswegs unterstützen, sondern vielmehr schwächen, so dass sie sich nicht richtig entfalten kann. Wir schalten also die innere Ruhe des Vertrauens ein und befolgen die vernünftigen Ratschläge des wohlmeinenden Arztes. Dadurch gewinnen wir unsere Sicherheit wieder. Die körperliche Unstimmigkeit lässt sich durch die Regeln einer vernünftigen Pflege beheben und die Krankheit, die uns unnützen Kummer bereitete, ist ausgeheilt. – Das kann sich bei eingebildeten Krankheiten nun allerdings so verhalten. Wie aber verhält es sich, wenn die Krebsangst berechtigt war? Werden wir dann alles, was der Krankheit förderlich ist, völlig meiden? Werden wir uns vor Kraftlosigkeit und Uebermüdung bewahren und alle Gesundheitsregeln, die von uns gefordert werden, beachten? Es wird notwendig sein, die eigene Abwehrkraft des Körpers zu beleben und zu unterstützen.

Wenn wir uns gesund und ausgeruht fühlen, sind wir in der Regel stark genug, um eine niederdrückende Stimmung gar nicht aufkommen zu lassen. Arbeiten wir trotz Uebermüdung in die Nacht hinein, dann müssen wir uns nicht wundern, wenn uns beängstigende Geräusche erschrecken. Wir sind dann ganz einfach nicht mehr arbeitsfähig und haben dem

Tag vernünftigerweise ein Ende zu bereiten, indem wir uns dem Schlaf übergeben. Allerdings dürfen wir, um ihn rasch finden zu können, nicht weiter an unseren Sorgen herumstudieren, sondern müssen uns einem Sinnen zuwenden, das angenehm und entspannend wirkt.

Vom geschickten Lösen der Probleme

Eigentlich hängen alle Aengste mehr oder weniger mit einem inneren Kraftmangel zusammen. Können wir nicht selbst bestimmen, wie wir Probleme lösen wollen? Sollen wir uns über eine Angelegenheit unmässig erhitzen, wenn wir sie durch nachgebende Ruhe beseitigen können? Kennen wir die Macht des Schweigens jenen Personen gegenüber, die wir fürchten, weil sie es auf Unheil abgesehen haben? Feuer, das nicht mit Holz gespiessen wird, erlischt. Schweigsame Gelassenheit nährt weder Aerger noch Zorn, die dem Feuer gleichen, das verglimmt, wenn es nichts mehr zu vertilgen gibt. Manches Unheil lässt sich durch die richtige Einstellung bannen.

Wenn der heutige Verkehr unserem Alter und unserer körperlichen Leistungsfähigkeit nicht mehr entspricht, brauchen wir es nicht erst zu all den verschiedenen Aengsten kommen lassen wie Platzangst, Angst vor Menschenansammlungen und vor verkehrsreichem Stadtbetrieb. Wir handeln vernünftig, wenn wir auf solche Ereignisse verzichten und uns nicht mehr zumuten, als was wir gesundheitlich noch bewältigen können. Sonst müssen wir eben all diese Schwierigkeiten zu umgehen suchen, indem wir uns auf die Strasse wagen, wenn sie wie ausgestorben erscheint, weil sich jeder andere hinter seinem Mahle nicht stören lässt. Heute muss man ohnedies lernen, geschickt zu werden, mag man nun jung oder alt sein. Wenn man sich im Gehen nicht sicher fühlt, muss man doppelt aufpassen, um nicht zu stolpern und hinzufallen. Auch wenn die Augen in ihrem Dienst nachlassen, müssen wir uns danach richten und nicht ungestüm etwas erreichen wol-

len, was uns in einem gewissen Alter nicht mehr gelingen wird. Von Hast und Eile müssen wir uns nicht anstecken lassen, sondern mit Bedacht unserem gesteckten Ziel entgegensehen.

Anderweitige Hilfe

Auch Naturmittel können unterstützend wirken, um gewisse Schwächen zu überbrücken. Frauen hilft sehr oft Ignatia D₆. Bei Föhnempfindlichkeit ist Sanguinaria D₄ und auch Nux vomica D₄ eine ausgleichende Hilfe. Nervenstärkende Pflanzenheilmittel können manche Unsicherheit überbrücken, so Avena sativa, Ginsavena,

Neuroforce und im Notfall auch Rauwolfavena.

Richten wir uns ganz einfach nach unseren Fähigkeiten, indem wir schwächenden Vorstellungen keine Nahrung geben, sondern pflegen wir viel eher einen stillen Frohsinn, damit sich im voraus keine eingebildeten Krankheiten entwickeln können. Angst ist kein Heilmittel, aber Zuversicht stärkt. Darum konnte sich das alte Sprichwort bewähren: «Friede ernährt, Unfriede verzehrt.» Was wollen wir also unserem Gemüt zukommen lassen, um ihm Enttäuschungen ersparen zu können?

Erfolgloser Kampf gegen sterbliche Mächte

In der «Basler Zeitung» erschien unlängst ein aufschlussreicher Artikel über den Zusammenschluss einer japanischen Frauengruppe. Dabei handelt es sich nicht etwa um den heute üblichen Kampf der Gleichberechtigung beider Geschlechter. Nein, diese Frauen kämpfen nicht um eine bessere Stellung im Familienkreis, denn es sind schwergeprüfte Menschen, die als überlebende Opfer des unerwarteten Atombombenangriffs auf Hiroshima und Nagaski hervorgegangen sind. Ihr einziges Bestreben ist es, durch gebührliche Warnung die heutigen Erdenbürger aufzurütteln, um sie vor der Wiederholung einer solch grausamen Katastrophe zu bewahren. Ihr Ueberleben war mit qualvollsten Leiden und innerer Zwiespalt verbunden. Schweigend erduldeten sie anfangs den überwältigenden Schrecken, der für sie ein unbegreifliches Los zur Folge hatte. Durch diese Schweigsamkeit war die Last für sie noch schwerer zu ertragen, weil sie sich dadurch völlig vereinsamt fühlten. Das Schwerste aber von allem bestand für sie nicht darin, dass sie den verschiedensten, schwerwiegendsten Krankheiten und gesundheitlichen Schwächungen ausgeliefert waren, sondern vor allem darin, dass die nachfolgende Generation durch ihr Erleben ebenso gefährdet war wie sie selbst. Unbegreiflich war es für sie, dass ein im Frieden geborenes Kind durch

eine lange vor seiner Geburt verwendete Waffe getötet oder zum Krüppel gemacht werden konnte. Viele Fehl- und Totgebarten ergaben sich. Kinder, die am Leben verblieben, waren nur zu oft mit Leukämie, Blutarmut, Schwachsinn oder mangelhaftem Knochenbau belastet. Viele von ihnen starben in ihrem geschwächten Gesundheitszustand frühzeitig oder mussten sich mit einem schwerwiegenden Stillstand geistiger Entfaltung abfinden, während ihre Mütter keine Ahnung von der Tragweite der erlittenen Schädigung haben konnten. Noch war die Wirksamkeit der Radioaktivität in solchem Ausmass unbekannt. Unverschuldet waren sie gewaltsam zum willkürlichen Opfer einer unerrechenbaren Macht geworden. Dass auch die Kinder unter die Auswirkung dieser Macht gelangten, war für diese Frauen erschütternd.

Tapferes Verhalten

Nachdem der Zusammenschluss dieser Frauen die Möglichkeit zu gegenseitiger Aussprache bot, trat für sie eine gewisse Erleichterung ein, weil dadurch der Schrecken des furchtbaren Erlebens gemildert wurde. Wenn es heute das Bestreben dieser Frauenorganisation ist, durch weltweite Bekanntgabe der furchtbaren Gefahren, die der Menschheit durch vermehrtes Rüsten droht, dann ist ihr Be-