

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 10

Artikel: Richtiges Verhalten trotz ungünstigen Einflüssen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553392>

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: 02.04.2026

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

gesundheitlichen Bedingungen entsprechen können. Die regenerierende Kraft, die sich dadurch zu entfalten vermag, wird den

Lebenswagen wieder ins rechte Geleise versetzen, wenn sich die Einsicht früh genug einschaltet.

Richtiges Verhalten trotz ungünstigen Einflüssen

In der Regel kann ein Arzt einen Patienten mit nichts so sehr erschrecken, als wenn er bei der üblichen Routineuntersuchung auch nur den leisesten Verdacht auf Krebs durchblicken lässt. Eine Frau, die früher vielleicht einmal Polypen hatte, mag sich zur Zeit der Untersuchung recht wohl fühlen, aber der geringste Ausdruck von Krebsverdacht kann sie dermassen argwöhnisch werden lassen, dass sie ihr seelisches Gleichgewicht völlig verliert. Sagte denn nicht der Arzt, es gefalle ihm etwas nicht ganz? Zwar könne es sich um etwas ganz Harmloses handeln, doch könne man nie wissen, ob es nicht doch etwas Ernstliches sei. Nach 14 Tagen könne er ihr dann genauen Bericht über den Abstrich, den er genommen habe, geben. Jedenfalls hat ein solcher Arzt keine Ahnung, was er mit einem derartigen Hinweis im Herzen einer Frau anrichten kann! Womöglich hat sie bereits viel Erschreckendes über den allfälligen Ausgang eines Krebsleidens erzählen gehört und fühlt sich nun bereits als Opfer einer solchen Erkrankung. Innere Ruhe und Schlaf sind dahin, denn die Angst lässt sie nicht mehr los, sondern wird zur förmlichen Qual, und das 14 lange Tage, bis sie das Ergebnis der Untersuchung erfahren kann. Sie wird sich zwar allmählich wieder auffangen, wenn es sich um eine harmlose Angelegenheit handelt, wenn aber nicht, was dann? Wäre es nicht dann noch früh genug, schonend auf die Notwendigkeit einer Operation hinzuweisen, um nach der Operation mit guten Ratschlägen einer heilsamen Diät und günstigen Lebensweise aufzuwarten? Auch über naturgemässe Pflege und entsprechende Naturmittel sollte der Arzt Bescheid wissen und der Kranken beratend zur Seite stehen. – Aber trägt der Arzt denn ganz alleine die Schuld an dem,

was er unvorsichtigerweise angerichtet hat, weil er annahm, seine Patientin könne ohne weiteres die Wahrheit über ihren Zustand ertragen? –

Das Dulden schlimmer Einflüsse

Bedenken wir doch einmal, wie hart unsere Zeit ist, wenn sie sogar Kleinkinder den schlimmsten Fernsehprogrammen preiszugeben vermag. Setzt dies bei den Erwachsenen nicht eine gewisse Unempfindlichkeit voraus? Was kann heute überhaupt noch alles auf sie einstürmen? Viele fühlen sich verpflichtet, um all dem Schlimmen, das sich heute auf unserem Erdenball noch abzuspielden vermag, besser gewachsen sein zu können, sich ständig mit den Lasten erschreckender Berichte beladen zu müssen, obwohl dies nicht zum Erstarken mithilft, sondern viel eher zu einer unstatthaften Beurteilung alles Ungereimten. Wie erfrischend ist dagegen der Rat, all das zu betrachten, was lieblich ist und wohlklingend! Besonders in Zeiten gewalttätiger Vorkommnisse können wir uns viel besser wappnen, wenn wir uns nicht zuvor in Hässlichkeiten aller Art vertieft haben. Viel eher erstarren wir durch Gutes und Schönes, das die Schöpferhand angefacht hat, indem wir uns bemühen, es nachzuahmen, statt durch betrübliche Erfahrungen verbittern zu müssen.

Anpassung durch Beherrschung

Wie aber können wir uns vor grosser Empfindlichkeit, die uns lähmt, schützen, denn auch das männliche Geschlecht kann vor dem Krebsgespenst erzittern und sich völlig verkehrt dagegen einstellen! Es gibt zwar Menschen, die stark sind wie Eichen, aber auch solche, die den Mimosen gleichen. Vor etwa 20 Jahren war ich mit

einem Mann bekannt, von dem ich eher geglaubt hätte, er verfüge über einen Ueberschuss an Kraft. Als er sich jedoch im Kantonsspital einer Geschwulstuntersuchung unterziehen musste, brach er förmlich zusammen, weil der Chefarzt einen leisen Verdacht auf Krebs äusserte. Seine Sorgen raubten ihm von da an den Schlaf, und er schlich umher, als wäre er zum Tode verurteilt. Erst als er nach 14 Tagen erfuhr, dass seine Geschwulst harmloser Art war, konnte er seinen Kummer wieder abschütteln, aber irgendwie war er dadurch doch geschwächt worden, denn nach der Operation stellte sich heraus, dass er zur notwendigen Nachkur nicht die geringste Geduld aufzubringen vermochte. Getrieben von verzweifelnder Ungeduld entledigte er sich des Verbandes und nahm die Arbeit wieder auf. Als Folge zog er sich dadurch den Tod zu. Warum können sich solche Menschen nicht in ihre Lage schicken, indem sie sich beherrschen lernen?

Gleicherweise erging es auch einer betagten Frau, die noch etwas nachholen wollte, was ihr ein arbeitsreiches Leben vorenthalten hatte. Sie hatte allerdings keinen Krebs zu befürchten, sondern litt viel mehr an Kreislaufstörungen und Herzbeschwerden, doch wollte sie diesem Umstand nicht gross Rechnung tragen, denn sie liess sich zu gern von ihren Freundinnen im Auto herumfahren. Zweimal zog sie sich dieserhalb eine Hirnerschütterung zu, weil die Fahrerinnen durch Unvorsichtigkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln zusammenstiessen. Aber statt sich nun einsichtsvoll die notwendige Ruhe zu gönnen, verliess sie ihr Krankenzimmer allzufrüh, um sich anstrengender Arbeit auszusetzen, weshalb man sie in Spitalpflege verbringen musste, der sie sich nur höchst unwillig unterzog. Ihr ungeschicktes Verhalten hatte eine Embolie zur Folge, wodurch sie ihr Leben, das sie doch noch so gerne geniessen wollte, verlor. Hätte sie sich keinen unnützen Gefahren preisgegeben, hätte sie mit genügendem Sinn noch manch Schönes, wenn auch bloss Bescheidenes erleben können.

Günstiges Verhalten

Anders erging es einer Patientin, die sich ihren Umständen anzupassen vermochte. Sie war durch eine Bade- und Fangokur zu starker Radioaktivität ausgesetzt worden. Dadurch geriet ihr Drüsensystem aus dem Gleichgewicht. Für ihre Begleiterin hatte die Kur keine solchen Folgen, weil sie in diesem Sinne nicht empfindlich war. Aber ihre Kollegin hatte sich dadurch eine Spontanerkrankung zugezogen. Der ihr wohlbekannte Chirurg, der sie nach der Rückkehr untersuchte, hatte zwar für ihre Erklärungen kein Verständnis, sondern teilte ihr unumwunden mit, sie habe Krebs, und zwar im 3. Stadium. Während die Tochter über solch einen Bericht erschüttert wurde, blieb die Kranke selbst völlig gefasst, denn sie wusste Bescheid. Infolge zu grosser Arbeitsbelastung war sie zwar erschöpft, aber dennoch erfolgte die Erkrankung durch äussere Umstände infolge grosser, radioaktiver Reize. Dadurch erwuchs ihr ein Vorteil, den sie durch Gelassenheit, Ruhe und viel Schlaf gut auszuwerten vermochte, so dass der Arzt, wenn er auch anderer Ansicht war als sie, ihre Haltung doch als heilfördernd anerkennen musste, indem er ihr das Lob spendete, dass es hierzu auch besonderer Leute bedürfe. Nun, ihre Einstellung war denn auch besonderer Art, liess sie sich doch keineswegs beunruhigen und aus der Fassung bringen. Dadurch konnte sie, trotz dem Druck, den ihr Zustand auf sie ausübte, zuversichtlich und frohgelaunt bleiben, so dass sie einer jungen Krankenschwester spontan erwiderte, sie sei doch nicht krank! – Fassungslos über eine solche Einstellung kam diese zum Schluss, dass die Kranke mit solch einer Denkweise schon wieder hochkommen werde! – Ja, sie hatte es wirklich im Sinne und stand sich durch unnötige Furcht und Kümernisse nicht selbst im Wege. Andererseits war aber auch sie über die Schlussfolgerung der Pflegerin erstaunt, denn eine solche Einsicht sollte bei den Aerzten und den Krankenschwestern doch verpflichtend wirken, indem sie den Zustand des

Patienten durch geistige Unterstützung zu fördern suchten. Aber das setzt eben auch bei diesen einen entsprechenden geistigen Inhalt voraus. Da man damit nicht ohne weiteres rechnen kann, ist es am besten, sich selbst günstig auszurüsten, um im Krankheitsfall auch ohne fremde Unterstützung mit sich fertigwerden zu können. Das ist ein lohnender Entschluss, der selbst für gesunde Tage erspriesslich ist. Erst nach dem Spitalaufenthalt erwies sich die Badekur der Kranken gewissermassen als Illusion, da sich bei ihr eine Art Lähmung einstellte, wodurch die Bewegungsmöglichkeit eingeschränkt und das Gehen verunmöglicht wurde.

Lohnende Einstellung

Anpassung war wiederum das Losungswort, und zwar mit Hilfe entsprechender Heildiät, naturgemässer Pflege, natürli-

cher Mittel und einer unzerstörbaren, zuversichtlichen Geduld. Unaufschiebbar Schreibarbeiten wurden ganz einfach diktiert und die übrige Zeit galt einem stärkenden Studium. Die auferlegte Ruhepause eines Jahres konnte aufholen, was zu grosse Belastungen an Erschöpfung mit sich gebracht hatte.

Aerztlich empfohlene Bestrahlungen

mussten nicht erwogen werden, da die natürlichen Hilfeleistungen zur Heilung genühten. Inzwischen aber starb der emsige, übereifrige Chirurg eigenartigerweise an Krebs, wiewohl er seinen Ansichten stets das Heil zugesprochen hatte. Aber man kann sich auch täuschen und täuschen lassen, und darin liegt eine eigenartige Tragik. Immerhin wollen diese Erfahrungen zeigen, wie richtiges Verhalten wirkt, und wie man es sich aneignen kann.

Rätselhafte Vererbungsgesetze

Da die Erbmasse in unserem Leben eine bedeutsame Rolle spielt, müssen wir mit ihr als eine Wirklichkeit unbedingt rechnen. Aber dennoch kann sie sich als geheimnisvolle Willkür auswirken. Am einfachsten erweist sich die Uebertragung einer gesundheitlichen starken Erbmasse durch beide Elternteile. Wer sich eines solchen Vorteils erfreuen kann, besitzt eine fast unverwüsthliche Gesundheit. Dies ist besonders dann der Fall, wenn dieses kostbare Erbgut mit der vollen Wertschätzung, die es verdient, bedacht wird. Das geschieht dadurch, dass man seine günstigen Veranlagungen durch die vernünftige Beachtung gesundheitlicher Forderungen unterstützt, indem man dem Lebensrhythmus in völlig natürlicher Gesetzmässigkeit gerecht wird. Das heisst, sich auf allen Gebieten nach den naturgegebenen Regeln zu richten. Während gesunde Anstrengung nicht schadet, ist es verkehrt, das Schlafbedürfnis trotz erschöpftem Zustand unbeachtet übergehen zu wollen, um mehr fordern zu können, als die Kraft hergeben

kann. Essen und trinken, um Hunger und Durst zu stillen, ist genussreich. Wer aber über die natürliche Sättigung hinaus noch weiteren Genuss erlangen möchte, wird durch den gesteigerten Reiz gleichwohl keine grössere Genugung gewinnen können. Es ist bekannt, dass ein Hungernder durch ein trockenes Stück Brot die gewünschte Labung finden kann, während ein Schlemmer auf immer grössere Reize ansprechen muss, ohne seinen unstillbaren Begierden im erwarteten Sinne gerecht werden zu können. Jedenfalls galt früher daher der Rat als angebracht, mit dem Essen aufzuhören, wenn es am besten schmeckt. Auch heute verfügt jener noch über ein vorteilhaftes Urteil, wenn ihm die zuvor gut mundende Speise nicht mehr schmeckt, sobald er gesättigt ist. Wenn er vernünftig ist, wird er auf diesen Umstand achten und seine Mahlzeit unmittelbar beenden.

So kann man auch auf anderen Gebieten eine gesunde Grenze ziehen, wodurch das gesamte Gleichgewicht unserer Lebens-