

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 3

Artikel: Verschiedenartige Ansichten über ärztliche Aufgaben
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970081>

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: 07.03.2026

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

Die verlorene Kunst der Entspannung

Wohl wird die ganze Schöpfung vom Zeitgeist unserer Tage in Mitleidenschaft gezogen, aber dennoch haben die Tiere die Kunst der Entspannung weniger eingeübt als wir Menschen. Die Worte eines Dichters, dass genug nimmermehr genüge, erfüllen sich an unserer Generation, die nie genug zu bekommen scheint. Das Begehren «nach mehr als nötig» bringt unnütze Unruhe in unser Leben hinein. Wir gönnen uns keine Zeit zu ruhigem Essen. Radioansagen und Presseberichte sind wichtiger als der dankbare Genuss einer Ruhepause. Seit wir das elektrische Licht kennen, ist es mit dem frühzeitigen Schlaf dahin. Die Nacht wird zum Tage umgewandelt. Kein Wunder, wenn wir darum aufgefordert werden: «Lerne vom Tier!» Es ergibt sich dem Schlaf, wenn es davon überwältigt wird. Keine Kuh trinkt länger, als bis ihr Durst gestillt ist. Weder Hunde noch Katzen rennen einer Süchtigkeit nach. Vom Rauchen wissen Tiere auch nichts. Nicht einmal einen Affen hat man jemals rauchen gesehen. Aber wir Menschen bringen es fertig, uns Genüsse zu beschaffen, die uns zugrunde richten.

Als Kind bewunderte ich immer die Katze meines Vaters, die sich in der Sonnenwärme so wohl entspannen konnte. War es im Freien zu kalt, diente die Ofenbank zur Entspannung, und hatte sie davon genug, dann verschaffte ihr ein Herbstlüftchen ein besonderes Vergnügen, wenn es die welken Blätter darin herumtanzen liess, denen die Katze entspannt nachjagte. Ja, das ver-

schaffte Entspannung durch Bewegung. Aber geniessen denn die Menschen nicht jeweils am Strand auch wunderbare Entspannung, wenn sie sich stundenlang geduldig heisser Sonnenbestrahlung preisgeben? Dem ist nicht so, denn im Wechsel von Tätigkeit und Ruhe besteht nun einmal das Leben. Der Rhythmus von Spannung und Entspannung schafft normale, aufbauende Erholung. Darum wäre ein Luftbad mit entsprechender Bewegung im Schatten viel erholsamer und erfrischender, als den Körper einseitig mit zuviel Sonne zu belasten. Das kann höchstens ermüden und uns träge werden lassen. Auf Regen folgt Sonnenschein, auf Ebbe die Flut. Die Nacht verdrängt den Tag, um dem Schlaf genügend Zeit zur Entspannung einzuräumen.

Im Fernen Osten lernt schon das Kind in jungen Jahren, wie man sich körperlich und geistig betätigen, aber auch entspannen sollte. In der dortigen geistigen Entspannung liegt allerdings die Gefahr, sich vom Träumen überwältigen zu lassen, was manchem die Grenze ins Magische verdunkelt. Viele, die in dieser Art Entspannung ihr Heil sahen, wurden schon irregeführt. Es heisst also beim Entspannen Grenzgebiete nicht zu überschreiten, um geistig gesund bleiben zu können. Es heisst auch die natürlichen Funktionen des Körpers zufriedenzustellen und lieber verzichten lernen, als sich vom Begehren überwältigen zu lassen, um dessen Sklave zu werden.

Verschiedenartige Ansichten über ärztliche Aufgaben

Wo immer wir auf Erden hingelangen mögen, begegnen uns andere Sitten, Gebräuche und Ansichten. Auch auf dem Gebiet des Heilverfahrens ist dies so, denn nirgends treffen wir die gleichen Denkweisen und Gewohnheiten an, so dass wir auch nicht übereinstimmende Einheit erwarten können. Es ist daher nicht verwunderlich, wenn zwischen uns und dem indianischen Medizinmann eine Kluft herrscht, auch

wenn die Ärzte eine gewisse Begabung für den Heilberuf aufweisen können und durch entsprechende Pflanzenkenntnisse manche Vorteile besitzen. Leider stehen sie jedoch besonders im Urwald in enger Verbundenheit zu metaphysischen Mächten, so dass die natürlichen Vorzüge erblassen, weil sie sich von der Gefahrenzone mystischer Beeinflussung beherrschen lassen. Statt den westlichen Forschern auf ihrer

Suche nach wertvollen Heilpflanzen zur Verfügung zu stehen, sind sie nicht gewillt, über ihre diesbezüglichen Geheimnisse Aufschluss zu erteilen, damit diese ausser in ihrem beschränkten Gebiet noch anderen Leidenden dienlich sein könnten.

Anders verhält es sich im Fernen Osten, sind doch die dortigen Ärzte zugänglich und aufgeschlossen, während bis in unsere Neuzeit hinein die westliche Ärzteschaft den fernöstlichen Heilmethoden gegenüber skeptisch und daher äusserst ablehnend gegenüberstand. Erst neuerdings erwachte eine gewisse Anbahnung zu diesen, so dass die Akupunktur und die Reflexzonenmassage langsam auch bei uns Eingang finden mögen, wenn zum besseren Verständnis auch noch mancherlei Anpassungsmöglichkeiten erforderlich sind.

Siegen Technik und Chemie?

Der neuzeitliche Erfolg der Technik und Chemie hält die westliche Welt allerdings stark in ihrem Banne. Die Technik stellt dem Heilwesen immer mehr Apparate und Instrumente zur Verfügung, so dass man glauben könnte, in diesen würde sich die Lösung aller Krankheitsprobleme verbergen. Die Chemie eroberte das Feld durch ihren raschen und erfolgreichen Angriff gegenüber dem Schmerz. Wer den Schmerz kampflos bannen kann, muss gegen Krankheit und Leiden bestimmt Sieger sein. Dieser Ansicht glaubte man unumschränkt vertrauen zu können, weil man die rasche Schmerzlinderung als Fortschritt bewertete und die weitere Schmerzbekämpfung als Heilung betrachtete. Noch hatte man anfangs keine Ahnung von unliebsamen Neben- und Nachwirkungen, noch erwartete man irgendwelche Spätfolgen. Erst durch Feststellung von Misserfolgen erwies es sich klar, dass Schmerzbetäubung nicht zur erwünschten Heilung führt, sondern viel eher eine unheilvolle Aussaat vermehrter Schmerzen bedeuten kann.

Ursachenbekämpfung

Wäre es da nicht vorteilhafter, die Einsicht fernöstlicher Ärzte auf diesem Gebiet in

Betracht zu ziehen? Ein alter chinesischer Arzt erklärte mir, er betrachte den Schmerz als getreuen Wachhund, der vor Gefahren warne. Solange Grund zum Warnen besteht, sollte diese Warnung nicht durch irgendein Mittel lahmgelegt werden, denn sobald dieses seine Wirkungsmöglichkeit ausgeschöpft hat, beginnt die Warnung des bellenden Hundes von neuem. Das bedeutet, dass sich der Schmerz wieder meldet, weil das Mittel nur vorübergehend über die bestehende Lage hinwegzuhelfen vermochte. Durch Schmerzbetäubung gelangt der Schmerz zwar zum Schweigen, lässt die Betäubung jedoch nach, erwacht er wieder, ein Beweis, dass er keineswegs behoben ist. Statt die Ursache des Schmerzes herauszufinden und zu beseitigen, täuscht das Mittel über den wahren Zustand hinweg, doch haben wir nachträglich mit zusätzlichen Neben- und Nachwirkungen zu rechnen.

Einfache Feststellung und Hilfsmöglichkeiten

Es hat sich erwiesen, dass vielerlei Schmerzen durch Stauungen im weissen und roten Blutstrom entstehen. Wo aber dessen Aufgabe unterbunden wird, können sich Rheuma und Nervenschmerzen einstellen. Die Ursache kann in die Zeit zurückzuführen sein, in der die Gewebe noch elastischer gewesen waren. Diese können durch allerlei ungünstige Begebenheiten geschädigt werden. Unfälle oder chirurgische Eingriffe können Narben verursachen. Durch Verbrennungen oder örtliches Erfrieren kann man sich empfindlich schaden. Auch können durch Unachtsamkeit Muskelrisse entstehen. Zieht man sich Quetschungen von Gewebe und Nerven zu, kann diese Schädigung den normalen, elastischen Zustand irgendwelcher Körperzellen verändern.

Das sind die wichtigen Punkte, an denen der Arzt zu arbeiten beginnen sollte. Er kann sich dabei mancher Hilfeleistungen bedienen, stehen ihm doch Nadeln, Akupunktur, Massage, neuerdings auch die Reflexzonenmassage hierbei zur Verfügung. Auch die früher oft angewandte

Reiztherapie kann sich als günstig erweisen, denn alle diese Heilmethoden vermögen die Durchblutung örtlich anzuregen. Wo aber das Blut wieder reichlich hingelangen kann, besteht die Möglichkeit der Heilung durch entsprechende Regeneration. Es ist daher nötig, physikalischen Anwendungen Beachtung zu schenken, auch wenn es sich dabei um fernöstliche Erfah-

rungen handeln mag, weil dadurch unter Umständen bessere und raschere Hilfe erwirkt werden kann. Auf alle Fälle lohnt es sich, Nachahmer jener zu sein, die sich im Ärzteberuf verpflichtet fühlen, dem Patienten genügend Zeit zu widmen, damit beide zusammen als geeintes Team an der Wiedergesundung des Kranken erfolgreich zu wirken vermögen.

Einer der gefährlichsten Bazillen

So wie es buchstäbliche Bazillen gibt, die unser Leben zu beeinträchtigen vermögen, so gibt es auch Bazillen geistiger Art, die sich sehr gefährlich auswirken können. Wie eine verheerende Krankheit greifen sie von den führenden Elementen auf die Bevölkerung über, was sich vor allem im Fanatismus zeigt. Auf welchem Gebiet auch immer dieser geistige Bazillus Platz ergreift, wirkt er sich entzweierend aus und führt die Freiheit des Denkens in Gefangenschaft. Die Geschichte der Menschheit beweist, dass der Fanatismus die meisten Opfer unter ihr gefordert hat. Auf politischem Gebiet kostete er Millionen und aber Millionen das Leben. Die heute allorts unlösbaren Probleme in Ost und West wurden durch den Fanatismus heraufbeschworen und beharrlich vertreten. Schon im Altertum konnte er sich hauptsächlich auf religiösem Gebiet ausbreiten, während er im Mittelalter auf eine Art um sich griff, die ihm ermöglichte, die Wälle selbstloser Liebe und aufbauender Ethik zu durchbrechen. Auch die Neuzeit lehnt ihn nicht ab, sondern verschafft ihm Gelegenheit, sich da und dort zur unheilvollen Macht zu entfalten. Er benimmt sich wie ein Vulkan, der immer und immer wieder ausbricht, wodurch er die Menschen in Angst und Schrecken zu versetzen vermag.

Menschlicher Einsatz oder Komputersersatz?

Gerade heute vermag der Fanatismus ein immer grösseres Gebiet zu beherrschen, denn er kann in der Technik, der Wissenschaft, ja sogar in medizinischen Belangen Fuss fassen und sich immer mehr unheil-

voll ausbreiten. Die natürlichen Fähigkeiten des einzelnen Menschen spielen besonders im Arztberuf eine ausschlaggebende Rolle. Wenn diese nun durch technische Apparate und den Komputers ersetzt werden sollen, entsteht dadurch unwillkürlich eine Verarmung auf wichtigen Gebieten. Sogar in grossen, weltberühmten Instituten ersetzt der Komputers immer mehr die natürlichen Fähigkeiten des Arztes, und der gewöhnliche Sterbliche schüttelt den Kopf darüber, denn die Arbeitsweise eines Komputers ist für ihn noch lange nicht verständlich und vertrauenerweckend. Warum lässt sich der Arzt denn überhaupt schulen, wenn er auf technische Weise so leicht ersetzt werden kann? Ist es nicht gerade für ihn von grossem Vorteil, wenn ihn der ärztliche Blick als Voraussetzung erfolgreicher Tätigkeit anspornte, sich diesen verantwortungsvollen Beruf zu erwählen? Auf diese Weise wird er manches intuitiv erfassen und mit der Zeit wird ihm reiche Erfahrung äusserst dienlich sein. Stellen wir uns nun vor, dass all diese Vorzüge wegfallen oder zum mindesten doch geschmälert werden, wenn der Komputers die Arbeit leisten soll, statt das talentierte, menschliche Denkvermögen, verbunden mit der Einfühlungsfähigkeit dem Leidenden gegenüber.

Modewellen auf ärztlichem Gebiet

Fast unbegreiflich erscheint es, dass sich selbst Ärzte, die sich dem Naturheilverfahren zugewandt haben und nicht zuletzt auch Heilpraktiker immer mehr auf Apparate verlassen. Auf diese Weise vernachlässigen auch sie ihre Talente und ebenso das