Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 6

Artikel: Die Geduld als billiges Heilmittel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970112

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: 04.12.2025

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

Nahrungs- und gleichzeitiges Heilmittel
Es ist möglich, dass die Hirse genau wie die Gerste, die in Nordafrika ebenfalls reichlich verwendet wird, anticancerogene Stoffe enthält. Bei den Arabern habe ich seinerzeit ein vorzügliches Gerstenbrot in Fladenform gegessen, das dünn und knusprig ist wie unser Delikatess-Knäckebrot. Mag sein, dass die beiden Getreidearten dazu beitragen, dass bei Arabern und Beduinen eigentlich selten eine Krebserkrankung auftritt. Solch vorteilhafte Nahrungsmittel sollten daher auch wir weit mehr in unserem Ernährungsplan beachten. Der hohe Magnesiumgehalt einer Nahrung eignet sich auch zusätzlich als stärkende Diät für das Herz. Solche Nahrungsmittel sind daher gleichzeitig Heilmittel und erfüllen dadurch einen bevorzugten Grundsatz, denn Heilmittel sollten ihrerseits auch Nahrungsmittel sein.

Die Geduld als billiges Heilmittel

Überlegen wir uns einmal, wieviel Geduld unser Körper all die vielen Jahre hindurch für uns hat aufbringen müssen, ohne dass uns dies ernstlich bewusst wurde. Unsere Eigenarten und Lebensgewohnheiten mögen ihm viel Schwierigkeiten auferlegen. Vielleicht waren unsere Eltern noch nicht auf eine möglichst gesunde Lebensweise eingestellt, so dass es während unserer Kindheit an der richtigen Ernährung und anderen gesundheitlichen Forderungen fehlte. Damit verbunden kann auch eine verkehrte Erziehungsweise manche Schwierigkeiten heraufbeschwören. Nicht vergebens wissen so manche nicht, sich vor schädlichen Gewohnheiten zu schützen. Oft frönen sie ihren Leidenschaften im Essen und Trinken, ohne darin eine Gefahr zu wittern. Auch der Ermüdung misst man meist keine Bedeutung zu. Früher genügte die Dämmerstunde als Feierabend und mit dem Eintritt der Nacht beendete man den Tag, um frühzeitig zu Bett zu gehen. Erfrischt und ausgeruht, verhalfen die Morgenstunden zur rascheren Lösung schwieriger Probleme, so dass der Alltag damit nicht belastet werden musste. Warum also mit Freunden in die Nacht hinein am Stammtisch sitzen bleiben, nur weil man sich um die gesundheitlichen Forderungen nicht kümmern mag? Auch bei geselligen Anlässen vergisst man diese Forderungen nur zu oft, wiewohl Vergnügungen gewöhnlich anstrengend sind und besonders im ermüdeten Zustand den erholsamen Schlaf nicht zu ersetzen vermögen. Aber wir muten dem Körper diese Belastungen meist bedenkenlos zu, was beweist, dass er viel Geduld für uns aufzubringen hat. Zusätzlich muss er noch mit anderen Belastungen der Neuzeit fertig werden, mit der Verschmutzung und Vergiftung der Umwelt sowie mit der Hast und Eile zufolge verkürzter Arbeitswochen. Der körperliche Rhythmus bewältigt indes viel eher eine längere, aber gelassenere Arbeitszeit, weil er dadurch weniger erschöpft wird. Was nützt vermehrte Freizeit, wenn man zu deren Genuss zu müde ist? Es lohnt sich daher, die Geduld unseres Körpers zu schätzen, besonders weil er erstaunlicherweise nicht gleich zusammenklappt, wenn er überlastet wird. Statt dessen sucht er uns immer wieder aus der Verlegenheit herauszuhelfen. Bringen wir unsererseits indes kein Verständnis für ihn auf, ist es auch nicht erstaunlich, wenn er uns nicht mehr auf die gewohnte Weise dienlich sein kann. Das ist der Augenblick, in dem er beginnt, von uns Geduld für sich zu fordern. Aber räumen wir ihm dann auch genügend Zeit ein, damit er die notwendige Pflege und Erholung erhält, um die Schädigungen auszuheilen und wieder genesen zu können?

Verkehrte oder vernünftige Einstellung?
Diese Forderungen verstehen die wenigsten von uns im heutigen Zeitpunkt zu beachten und zu erfüllen. Es muss alles schnell gehen, und darum erweisen sich

Gifttabletten als so überaus praktisch, vertreiben sie doch den Schmerz und bringen Schlaf, aber sie heilen nicht. Alles, was sich der natürlichen Gesetzmässigkeit widersetzt, zeitigt jedoch allzuoft schlimme Früchte durch Neben- und Nachwirkungen, die man bitter bezahlen muss, weil man der Geduld keine Beachtung schenkte, sondern schneller ans Ziel gelangen wollte, als dies naturgemäss möglich sein konnte. Die heutige Menschheit wurde durch schnell wirkende Mittel verwöhnt. Sie glaubte sich in Sicherheit betten zu können, wenn sich der Schmerz rasch verzog, weshalb zuvor bewährte Heilmethoden geächtet und verpönt wurden. So viel Mühe schienen sie zu bereiten und solange schien es zu dauern, bis eine Besserung zu bemerken war! Aber dann schlug die Besserung den Weg zur Heilung ein, und diesen Weg sollten wir daher wieder beschreiten, indem wir ihn kennenlernen. Wir schlucken also keine Gifttabletten mehr, wenn sich irgendwo Schmerzen melden, sondern wir greifen zur alten Methode der Wickel und der heilsamen Auflagen frischgequetschter Pflanzen. Da meldet sich in erster Linie das biologisch gezogene Kohlblatt, das wir in gut gequetschtem Zustande auf die schmerzenden Stellen legen. Auch Riesenampfer, bekannt als Rumex albina, versieht in der Hinsicht gute Dienste. Wir müssen ihn aber auf Magerwiesen einsammeln, denn Kunstdünger, unvergorene Jauche und Mist sind nicht geeignet zum Aufbau einwandfreier Heilkräuter. Wir kennen auch die grossen Pestwurzblätter der Petasitespflanze. Auch diese eignen sich in gequetschtem Zustand zur Auflage gegen alle spastischen Schmerzen. Auf diese Weise kann man die eigene Naturabwehr des Körpers unterstützen, ohne irgendein Risiko eingehen zu müssen. Ist man erst so weit, dann heisst es, Geduld üben, indem man dem Körper Zeit lässt, sich zu entspannen und auszuruhen. Dadurch können wir verbessern, was wir durch eigene Kurzsichtigkeit oder unbeachtete äussere Umstände ungünstig beeinflusst haben, indem Feuchtigkeit oder Kälte sich zum Nachteil auswirken konnten.

Die Heilung durch Geduld

Die Geduld verschafft uns eine wichtige Möglichkeit, dass wir uns durch sie nämlich in die entstandene schmerzhafte Lage schicken, auch wenn sie uns unbequem und unangenehm erscheinen mag. Dadurch können wir auf die Funktionen des ganzen Körpers entspannend einwirken, vor allem auf das Lymphsystem und die Drüsentätigkeit. Lassen wir jedoch der Ungeduld freien Lauf, dann führt dies zur Verkrampfung und zur Unterbindung naturgemässer Heilwirkung, denn wenn die Funktionstüchtigkeit des Körpers gehemmt wird, dann mehrt sich auch das Schmerzempfinden. Jemand, der die Ungeduld nicht bezähmen kann, greift viel eher zu chemischen Mitteln, auch wenn er dadurch mit der Zeit süchtig wird. Es ist zwar in geschwächtem Zustand begreiflich, wenn man sich verleiten lässt, sich sofortiger Erleichterung im Schmerzempfinden zuzuwenden, aber in der Regel schädigt dies bloss die Heiltendenz des Körpers, statt dadurch Heilung zu erlangen. Selbst wenn man zu den besten physikalischen Anwendungen und Naturmitteln greift, benötigen auch diese eine gewisse Zeit, bis ihre helfende und heilende Wirkung einsetzt und sich Geltung verschaffen kann. Heilen bedeutet nicht nur, bei einer gesundheitlichen Störung die Symptome zu beseitigen suchen, sondern im Begriff Heilen liegt die Notwendigkeit, die Grundursachen der Störungen zu erkennen und sie naturgemäss und demnach ohne Risiko zu beheben. Der Schmerz kommt im Grunde genommen einer Alarmglocke gleich, indem sie uns warnt, dass etwas nicht mehr ordnungsgemäss verläuft. Daher sollten wir diesen Alarm nicht kopflos und ungeduldig abzustellen suchen, sondern mit Verstand und Umsicht der Ursache der Störung nachforschen, um geschickt eingreifen zu können, indem man das Übel an der Wurzel erfasst und demnach behebt, statt nur gegen die Symptome vorzugehen. «Der kleine Doktor» oder sonst ein hilfreiches Naturheilbuch kann dabei wegweisend sein. Wenn das nicht genügt, um den

richtigen Aufschluss zu erlangen, begibt man sich zum grossen Doktor, insofern einer zur Verfügung stehen kann, der sich in Naturheilmethoden auskennt. Es ist indes immer noch besser, nichts zu unternehmen als zu etwas Verkehrtem zu greifen. Auch wenn uns die besten Heilmethoden zugänglich sind, sollten wir dem Körper zur Heilung Zeit lassen und dies bedeutet, sich mit genügend Geduld zu wappnen, denn Ruhe und Entspannung sollen durch geduldiges Abwarten unterstützt werden, weil man den Heilprozess dadurch fördern kann. Also, lernen wir mit unserem Körper Geduld haben, wenn ihm etwas fehlt, um ihn für seine uns bereits erwiesene Geduld zu entschädigen und ihm wieder zur vollen Heilung zu verhelfen.

Überraschungen in Skandinavien

In meinem Leben bin ich sicher schon Hunderttausende von Kilometern geflogen und bin über Meere, Wüsten und Urwälder gelangt, habe rauchende Vulkane gesehen und gefahrvolle Schluchten überquert, ohne dass ich mich jemals gefürchtet hätte. In kritischen Augenblicken griff ich jeweils helfend zu, aber nie überfiel mich ein Funken von Angst. Wie erstaunt war ich daher, als mich bei meinem ersten Flug über Skandinavien plötzlich die Angst erfasste, weil ich glaubte, einem Unglück ausgeliefert zu sein. Ich flog mit einem Freund, der selbst Pilot war, bei schönstem Wetter über die endlos scheinenden Wälder. Es war Herbst und das ganze Land prangte in den schönsten Farben. Da begann das Flugzeug tiefer und immer tiefer zu fliegen, so dass ich befürchten musste, es würde im nächsten Augenblick die Wipfel der Fichten berühren. Nirgends war ein Gebäude zu sehen, das auf einen regelrechten Landeplatz schliessen liess. In meinen Befürchtungen gelangte ich an den Mitreisenden, der neben mir sass, und zwar in aller Gemütsruhe, als läge kein Grund zur Beängstigung vor, während ich doch überzeugt war, dass im nächsten Augenblick das Krachen der Baumwipfel erfolgen konnte. Zu meiner Beruhigung zeigte sich nun aber plötzlich inmitten des Waldes eine Landepiste, aber das bescheidene Officehaus konnte man als Passagier in der Front noch nicht sehen. Erleichtert atmete ich auf, als wir nun doch, statt dem Widerstand des Waldes preisgegeben zu sein, auf einer regelrechten Piste landen konnten. Eine wirkliche Gefahr hatte mich nie irgendeiner Angst ausliefern können, wie es dieser vermeintlichen Täuschung gelungen war.

Erstaunliche Naturschönheiten

Erst jetzt, nachdem sich das Problem auf solch natürliche Weise gelöst hatte, konnte ich anfangen, mich unbesorgt der schönen Wälder, der Seen, Inseln und Fjorde, an denen Skandinavien so reich ist, zu erfreuen. Das war eine rechte Entschädigung, um den Schrecken, dem ich so ungewohnt ausgesetzt worden war, wieder zu vergessen. Nun gab ich mich als Naturfreund den anderweitigen Überraschungen, die mir Skandinavien des weitern bot, voller Begeisterung hin. Bei anderer Gelegenheit staunte ich auf einer Schiffsreise über die Fjorde Norwegens. Auf einer Bootsfahrt überraschten mich die vielen, mit einander verbundenen Seen Finnlands. Ein andermal entzückte mich eine Autofahrt durch die ausgedehnten Wälder des Landes. Aber am meisten setzten mich die Wanderungen durch die Tundra in Erstaunen. Der dortige saure Moorboden war besonders günstig, dass die Pflanzen wunderbar gedeihen konnten. Während bei uns im Hochmoorboden nur selten Droserapflanzen aus der Familie der Sonnentauarten anzutreffen sind, erfreuen sie sich in Skandinavien eines reichen Wachstums. Das ist für uns ein glücklicher Ausweg, denn längst schon könnten wir keinen Drosinulasirup mehr herstellen, wenn von Skandinavien nicht genügend Drosera rotundifolia zu beziehen wäre. Auch die verschiedenen Flechten- und Moosarten, die zwar in unseren Alpen ebenfalls zu finden sind, ge-