

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 39 (1982)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Bejahende Einstellung zur Krankheit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969986>

### 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:** 22.02.2026

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

## Bejahende Einstellung zur Krankheit

Wie schnell können uns Krankheitserscheinungen verschiedener Art zum Jammern Veranlassung geben. Statt uns aber zum vornherein zu beklagen, wenn wir unter schmerzhaften Zuständen zu leiden beginnen, könnten wir uns doch zuerst einmal gerade so gut um die Ursache der aufgetretenen Krankheit kümmern. Besonders, wenn wir in Ernährungsfragen nicht genügend Bescheid wissen, ist es leicht, sich an Fehler verschiedener Art zu gewöhnen. Legen wir uns hierüber jedoch Rechenschaft ab, ist es auch nicht so schwer, herauszufinden, wie und was wir essen und trinken sollten, um uns gesundheitlich weniger zu gefährden. Vielleicht haben wir auch durch unser Arbeitsprogramm Raubbau getrieben, was sich natürlich auch rächen kann, weil wir dadurch den natürlichen Rhythmus zwischen Spannung und Entspannung zu wenig beachten lernen. Aber es kann noch andere Krankheitsursachen geben, wir müssen uns nur bemühen, solche Ursachen herauszufinden. Auf dieses Finden kommt es nämlich an, denn dadurch können wir uns ernstlich überlegen, wie es für die Zukunft möglich wäre, solcherlei Ursachen rechtzeitig zu umgehen. Die Ursache einer Störung zu erkennen, hilft sie auch zu meiden. Wenn wir uns selbst nicht an gute Erfahrungen erinnern können, mag uns ein aufschlussreiches Naturheilbuch behilflich sein, wie man am vorteilhaftesten vorgehen kann, um die Störung auf natürliche Art, also risikolos wieder zu beheben. «Der kleine Doktor» wirkt sich mit seinen Ratschlägen in der Hinsicht immer wieder günstig aus, wenn man ihn nicht nur zu Rate zieht, sondern auch befolgt.

### Zweckdienliche Beeinflussung

Auf solch einfache Weise kann man sich bejahend zu seiner Krankheit einstellen, indem man sich mit deren Ursachen ehrlich auseinandersetzt. Dadurch kann man viel erreichen, um eher auf den Weg zur Heilung zu gelangen. Wenn wir uns aber gleichwohl nicht zurechtfinden mögen, su-

chen wir einen tüchtigen, naturverbundenen Arzt oder bewährten Naturarzt auf, der sich im Sinne der Ganzheitsmethode betätigt. Verdient er unser Vertrauen völlig, dann liegt es an uns, seine Bemühungen durch die richtige Einstellung zu unterstützen. Lassen wir uns von seiner zu erwartenden ruhigen Art günstig beeinflussen, damit wir ungerechtfertigte Befürchtungen und unnötige Angst von uns fernhalten können, denn mit einer gewissen Überlegenhheit ist uns mehr gedient, als wenn wir uns durch unsichere Gefühle beunruhigen lassen. Durch innere Ruhe und Gelassenheit können wir die darniederliegenden Kräfte viel eher wieder aufholen, als wenn wir uns von unzufriedenen Stimmungen und quälender Angst beherrschen lassen. Sogar bei einer Geburt kann die zuversichtliche Einstellung des Arztes und vormerklich der Hebamme im fördernden Sinne günstig auf die Umstände einwirken. Eine ruhige, überlegene Hebamme teilte mir einmal mit, dass sie eine Frau nach etlichen schweren Geburten übernehmen musste. Durch die gleichzeitige Einnahme unserer Gefässmittel bewirkte dies einen hellen Triumph für sie, konnte sie doch in dem Falle nicht anders als von einer «eleganten» Geburt berichten, was sich im Grunde urkomisch anhören liess.

Eine andere Frau rühmte ihre Hebamme, die ihr in ihrer ruhigen Gelassenheit wie ein hilfreicher Engel erschien. Mit sicherer Hand und beruhigender Stimme förderte sie die Geburt auf eine Weise, dass die Einnahme der ärztlichen Mittel dadurch gar nicht in Betracht fiel. Die Geburtswehen können durch die bejahende Einstellung der Gebärenden und durch die Hilfeleistung und den ermunternden Zuspruch der Geburtshelfer erfolgreich ausgewertet werden, was eine Geburt wesentlich erleichtern kann.

### Nützliche Überlegung, statt Angst

Angst vor Arzt und Zahnarzt wirkt sich möglichst ungünstig aus, besonders wenn von ärztlicher Seite her eine gewisse Aufre-

gung auf den Patienten übertragen wird. Wer in solchem Falle jedoch überlegen und weise vorgehen kann, wird den Kranken auf eine Art zu beruhigen vermögen, dass er die Angst verliert, wodurch auch die Schmerzempfindlichkeit zurückgehen kann. Sehr wichtig ist eine bejahende Stellungnahme auch bei schweren, chronischen Leiden oder schlimmen Unfallfolgen, die sich nicht mehr ändern lassen. Schickt sich in solchem Falle ein Kräcker in das Unabwendbare, indem er lernt, sich mit den Beschwerden abzufinden, dann

hat er viel gewonnen. Auflehnung gegen ein unabänderliches Los vermehrt dagegen die Schwierigkeiten, weil sich die Verkrampfungen dadurch ebenfalls vermehren, so dass sich die Schmerzempfindlichkeit entsprechend vertiefen kann, denn durch die ungünstige Einstellung wird der Blutkreislauf gehemmt, was die Heilung entschieden zu verlangsamen vermag. Es liegt demnach zu einem wesentlichen Anteil an dem Kräcker selbst, seinen Zustand durch eine zustimmende, vorteilhafte Einstellung zu erleichtern.

## Asoziale Körperzellen

Wohl kaum wird ein Mensch als Verbrecher geboren. Zwar kann sich in der Erbanlage eine entsprechende Neigung zum Bösen vorfinden. Aber günstige Einflüsse, die in unmittelbarer Umgebung und Erziehung vorherrschen mögen, können sich mit der Zeit so stark erweisen, dass sich dadurch die belastende Veranlagung abschwächen lässt. Vielleicht kann sie allmählich auch zum völligen Verschwinden gebracht werden. Im umgekehrten Falle mag sich das Gegenteil ereignen, denn selbst eine ausgesprochen günstige Erbanlage kann sich je nach den Verhältnissen, denen sie ausgesetzt ist, unerwartet zum Unguten wenden. Begibt sich jemand in schlechte Gesellschaft, ohne sich dagegen ernstlich zu wappnen, dann werden seine guten Gewohnheiten darunter unwillkürlich zu leiden beginnen. Mit der Zeit wird er gegen die schlimme Beeinflussung keinen Widerstand mehr leisten, sich daran gewöhnen, am Schlechten teilzunehmen, und womöglich sogar verbrecherisch zu handeln beginnen. Auf diese Weise kann sich die beste Veranlagung zum Schlimmsten umwandeln.

Was nun aber beim Menschen als Ganzheit gilt, kann auch bereits in der Körperzelle beginnen. Auch eine ganze Gruppe von Zellen kann auf solche Weise versagen. Wie aber lässt sich eine solche Behauptung beweisen?

## Einleuchtende Ursachen des Versagens

Ein völlig gesunder Körper wird über Milliarden gut arbeitender Zellen verfügen. Jede einzelne von ihnen ist befähigt, fast ganz autonom zu arbeiten. Aber trotz der günstigen Vorbedingung können andauernde Fehler in der Lebensweise, und zwar vormerklich in der Ernährung, die Vorteile völlig beheben und das notwendige Gleichgewicht zerstören. Obwohl sich solche Zellen jahrzehntelang einer gut geregelten, strengen Gesetzmäßigkeit unterordnet haben, werden sie die soziale Ordnung und Hilfeleistung nicht mehr unterstützen, sondern werden beginnen, plötzlich aus der Reihe zu tanzen, indem sie, krass ausgedrückt, anfangen, verrückt zu spielen. Dabei benehmen sie sich ebenso unverständlich wie asoziale Elemente in einer sonst geregelten Gesellschaftsordnung. Wie ist dies aber überhaupt möglich, und wo sind die tieferen Zusammenhänge einer solchen Entgleisung zu finden?

Es verhält sich dabei wie bei jenem gut veranlagten Menschen, der sich den schlimmen Einflüssen einer verdorbenen Gesellschaft preisgibt. Beharrt er dabei, dann wird er langsam geistig immer mehr vergiftet, wodurch sein Gewissen abstumpft und sich zu verhärten beginnt, so dass er an der Mitarbeit böser Taten Gefallen findet und schliesslich zum Verbrecher wird. Ebenso