

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 6

Artikel: Beobachten : eine Plauderei mit meinen Freunden
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552340>

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: 06.01.2026

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

Beobachten – eine Plauderei mit meinen Freunden

Ich habe seinerzeit mit Herrn Professor Abderhalden, mit dem ich einen freundschaftlichen Kontakt pflegte, das Problem zu lösen versucht, wie man Vitamin C durch eine Voroxydation haltbar machen kann, damit es nicht nachher mit Sauerstoff oxydiert, abbaut und eine Wertverminderung erfährt. In unseren vielen Diskussionen hat er mir mitgeteilt, es sei sehr zu bedauern, dass die Menschen heute so, wie man sagt, an der Oberfläche schwimmen. Er hätte auch bei seinen Studenten beobachten können, dass sie nicht mehr die innere Ruhe aufbringen, einen Gedanken zu Ende zu denken oder aufmerksam zu beobachten, um aus den Symptomen, in der Natur, in und um uns, richtige Schlussfolgerungen zu ziehen, die in der Diagnostik notwendig sind und die oft wichtige Aufschlüsse für den Arzt wie für den Patienten vermitteln.

Der Bauer – ein guter Beobachter

Man erkennt heute am Surren der Motoren die Automarken besser und leichter, als dass man Äusserungen in der Natur richtig zu deuten weiss, um sie auszuwerten. Jeder Bauer wusste früher, wenn die Spatzen kamen, um aus dem Pferdemist Haferkörner zu picken, dass sein Pferd nicht mehr richtig verdaute. Es war nicht mehr fähig, die harte Zellulose, die eigentlich eine Verholzung darstellt, also die äussere Schicht beim Hafer, aufzulösen, wie dies bei einem gesunden Pferd der Fall wäre. Ein gesundes Pferd verdaut nämlich das ganze Haferkorn. Wenn der Bauer dies beobachtete, wusste er, dass er etwas unternehmen musste. Entweder musste der Hafer gebrochen werden oder man zog den Veterinär zu Rate. Man ergriff dann weitere Massnahmen, damit das Pferd die Zellulose wieder aufspalten konnte. So hat man aus der Beobachtung ähnlicher Fälle Schlussfolgerungen gezogen, um richtig einzugreifen. Wenn ein Hund kein glänzendes Fell hatte, wusste man, dass eine Stoffwechselstörung vorlag. Oft lag es an einer falschen Kost oder Überfütterung.

Eltern beobachten Kinder

Wenn Kinder am Hintern kratzten oder in der Nase grübelten sagte man: Halt, aufgepasst, sie könnten unter Würmern leiden. In der Regel hat sich dies auch bestätigt. Man beschaffte sich ein gutes Wurmmittel beim Apotheker, um gegen Oxyuren oder Askariden vorzugehen. Oder, wenn Kinder unter dem Halse, ähnlich wie kleine Mandeln, schmerzempfindliche Knoten bekamen, vielleicht auch in der Leistengegend, wenn also die Lymphdrüsen Knoten gebildet hatten, dann wusste man genau, das weiss heute noch jeder Therapeut, der nicht nur mit Apparaten und Maschinen umgehen kann, dass dies ein lymphatisches Kind war. Solche Kinder sind auch oft erkältet und wenn im Winter ein grippaler Infekt auftritt, werden sie auch von diesem schnell erfasst. Sie haben das ganze Jahr hindurch Schnupfen und Halsweh, manchmal auch erhöhte Temperatur. In solchen Fällen ist die Natur nicht fähig, infolge eines Mineralstoffmangels, über das Blut- und Lymphsystem mit Mikroorganismen fertig zu werden. Man muss zuerst den Kalkspiegel anheben. Weisszucker und Weissmehlprodukte müssen vom Speiseplan gestrichen werden. Als Ersatz für Süssigkeiten gibt man Datteln, Feigen oder Rosinen, also Naturnahrung mit viel Rohkost. Man muss dafür sorgen, dass diese Kinder genügend Bewegung im Freien haben, dass sie tief atmen und nicht immer nur in der Stube gelangweilt mit ihren Spielsachen sitzen. Mit Eltern, Geschwistern oder Kameraden sollten sie sich in frischer Luft tummeln, auf ihre Umgebung, auf Pflanzen und Tiere aufmerksam gemacht werden. Sie sollten lernen die Natur zu beobachten, das Rauschen der Bäume, den Gesang der Vögel oder den Aufgang der Sonne. Auf hundertlei Dinge kann man in der Natur achten.

Die Seele darf nicht verkümmern

Durch solche Erlebnisse können Kinder seelisch gehoben werden, man muss sich die Mühe nehmen, sie in und mit der Natur zu beschäftigen. Das erfordert von den

Eltern viel Zeit und Phantasie. Wenn natürlich die Mutter wie der Vater werktätig sind, und die Kinder sich selbst überlassen sind – also Schlüsselkinder –, ein solcher Zustand ist auf die Dauer nicht gut. Unbeaufsichtigt und unbeschäftigt spielen sie mit Zündhölzern. Nicht selten wird dadurch ein Zimmerbrand entfacht. Oder sie spielen in der Küche am Herd und ziehen sich Verbrennungen oder Verbrühungen zu. All dies geschieht aus Langeweile. Andere Kinder gehen unbeaufsichtigt hinaus, quälen Frösche, Salamander, töten die nützlichen Blindschleichen, treiben so manches, was verboten ist. Wenn sie sich dann im späteren Leben nicht zurechtfinden, weil sie eben keine gute Kinderstube genossen und zu wenig Zuwendung bekommen haben, entwickeln sich daraus weitere Untugenden. Man darf sich nicht wundern, wenn sie dann Vaters Zigaretten erwischen und rauchen oder Döckerlis spielen und alles mögliche probieren, in der Scheune und im Holzschopf. Meist beginnt es mit kleinen Ursachen, die aber grosse Auswirkungen nach sich ziehen. Wie oft beginnt die Langeweile mit solchen Dingen.

Gefährliche Pubertät

Später, wenn die Kinder in das Pubertätsalter kommen, wenn ihre Keimdrüsen zu erwachen beginnen und sie aus Mangel an einer offenen Aufklärung selbst etwas unternehmen, kann sie dies in Schwierigkeiten bringen. Dann muss man sich nicht wundern, wenn die Eltern überrascht werden von dem, was sich hinter ihrem Rücken abgespielt und entwickelt hat.

Spätere Folgen

Ich habe oft bei Patienten, die in schwierige Situationen und seelisch aus dem Gleichgewicht gekommen sind, beobachtet, dass sie sexuell in ein schlimmes Fahrwasser geraten sind. Sie litten unter Depressionen und befassten sich sogar mit dem Gedanken, ihr Leben wegzuerwerfen. In solchen Fällen haben wir versucht, auf die Jugendzeit zurückzugreifen, und dort zeigten sich die Anfänge der schlimmen Entwicklung. Kleine Anfänge, grosse Auswirkungen! Es

muss nicht immer so sein, aber oft ist es leider so. Wenn es dann der Zufall will, gerade in der Pubertätszeit, sei es das Rauchen oder der Alkohol, sei es sonst irgendeine Untugend und Neigung, entwickelt sich daraus eine Abhängigkeit, von der man unter Umständen nicht so schnell loskommt. Nach der ersten Zigarette muss man vielleicht erbrechen, aber der Körper gewöhnt sich daran und verlangt später danach. Dann kommen vielleicht die Drogen an die Reihe, ein bisschen Haschisch zu Beginn, dann härtere Sachen, und so geht es dann weiter, leider bergab, einer Katastrophe entgegen. In der heutigen Zeit gehört dies nicht zur Seltenheit, sondern wird immer mehr zur Regel. Noch vor fünfzig Jahren war ein Drogenabhängiger eine Seltenheit, er war als solcher stadtbekannt. Die Umwelt, in der die Jugend aufwächst, mit ihrem konsumorientierten Denken, kann keine gesunde Basis für eine ausgeglichene seelische Entwicklung schaffen. Oft werden die Probleme von Eltern und Lehrern zerredet, statt einen positiven Beitrag in dieser Richtung zu leisten.

Der Mut zur Tat

Es ist heute in vieler Hinsicht so, genau so wie man vom Waldsterben spricht. Einige gute Vorschläge werden gemacht. Aber die Leute, die sich damit intensiv befassen sollten, sind nicht nur überfordert, sondern aus Kompetenzgründen nicht in der Lage, diesen katastrophalen Zustand zu ändern. Gleichzeitig redet man von atomarer Abrüstung und versäumt, einen grundlegenden Beitrag zu leisten, ehe es zu spät ist. Wir sitzen alle im gleichen Boot und treiben auf einer gefährlichen Strömung. Es erinnert mich an die Niagarafälle. Man schaut auf die Strömung, die immer stärker und gewaltiger wird, und stellt sich im Einbaum einen Mann vor, der dem Abgrund, der Tiefe entgegentreibt. Er hört schon das Rauschen vom Katarakt. Seine Angst muss durch klares Denken und Entschlossenheit überwunden werden. Er muss um sein Leben rudern, seine Muskeln bis zum äussersten anspannen, um das rettende Ufer zu

erreichen. Äusserste Konzentration begleitet seinen Einsatz. Auf ähnliche Weise, mit der entschlossenen Einstellung zur positiven Tat, muss jeder auf seine Weise einen Beitrag leisten, zur Erhaltung unseres wunderschönen Planeten. Wir wollen nicht zu den Pessimisten gehören und glauben, dass unbedingt alles schiefgehen muss. Aber die Situation könnte uns veranlassen, innerlich ängstlich und unruhig zu werden. Die Symptome der Passivität sind viel grösser und weiter verbreitet, als alle aktiven Be-

strebungen, um die Probleme wirklich lösen zu können.

Dies als kleine abwechselnde Plauderei mit meinen Freunden, Bekannten und Patienten. Es ist nötig, dass man dies nicht alles nur denkt, man muss auch darüber sprechen. «Me mues rede mitenand», wie ein schweizerdeutsches Sprichwort sagt, dann wird es einem wenigstens ein wenig wohler. Dies als Gruss aus den Bergen, zwischen Skifahren, Diktieren, eine Unterhaltung mit Freunden und Gleichgesinnten!

Unvorhergesehene Naturwunder

In Grenchen hatte ich zwei fröhliche, lebenslustige Schwestern zu beraten. Eine davon war anscheinend gesund, sportlich eingestellt und etwa 15 Jahre alt. Sie war an mich mit einer seltsamen Frage herangetreten. Obschon sie das Alter erreicht habe, so vertraute sie mir an, habe sie noch keine Periode gehabt. Ob da mit den Eierstöcken etwas nicht in Ordnung wäre? Diese Frage beunruhigte sie so sehr, dass sie sich überwunden und ihren Hausarzt nach der Ursache gefragt hatte. Kurz und bündig hatte er dem Mädchen erklärt, wenn sie keine Periode bekomme, dann könne sie auch keine Kinder haben und tröstete sie auf später. Wenn sie einmal heiraten sollte, müsste man sehen, wie man dies in Ordnung bringe, zum Beispiel durch hormonelle Anregung der Eierstockfunktion. Nun wollte das Mädchen von mir wissen, ob dies auch stimme. Meine Antwort lautete: «Nach meinen Erfahrungen scheint dies der Fall zu sein». Das Mädchen hatte sich natürlich ausgerechnet, wenn es keine Kinder bekommen könne, dann stünde einem intimen Verhältnis mit ihrem Freund eigentlich nichts im Wege. Es müsse – so die Überlegung des Mädchens – keine Verhütungsmittel nehmen und auch die mütterlichen Ratschläge nicht berücksichtigen, denn es könne sowieso nichts passieren. Die beiden hatten sich also für diesen Weg entschlossen.

Schwangerschaft ohne Periode

Nach einiger Zeit bekam das Mädchen doch etwas mehr Bauchumfang und nach einigen Wochen noch mehr – da kamen die Bedenken – was denn eigentlich los sei. Das Mädchen ging zu seinem Hausarzt und der überlegte: Eine Schwangerschaft ist bei seiner Patientin ausgeschlossen, also was könnte es denn sein? Alles mögliche wurde unternommen. Glücklicherweise nichts, was diese Schwangerschaft hätte gefährden können, denn langsam waren die Symptome nicht zu übersehen. Ein Kollege des Hausarztes stellte dies eindeutig fest. Dieser wiederum hätte sich die Haare raufen können. Er war einfach der Meinung und von der Idee beeinflusst, eine Schwangerschaft ohne Periode sei unmöglich. Alles was er an Untersuchungen vorgenommen hatte, verwirrte ihn noch mehr. Als herauskam, dass dies eine normale Schwangerschaft sei, nachdem man schon eine Operation in Erwägung gezogen hatte, war er doch in einem gewissen Sinne, vor allem seinen Kollegen gegenüber, blamiert.

Aber wie war diese Schwangerschaft nur möglich? Sehr wahrscheinlich hatte dieses Mädchen trotz allem, abgehende, reife Eizellen, aber der andere Teil, der über Gelbkörper geht und auch hormonell gesteuert wird und die monatlichen Blutungen auslöst, der hatte nicht funktioniert. Man könnte also sagen, dass von diesem