

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Die Wichtigkeit unserer körperlichen Abwehr  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552992>

#### **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:** 04.02.2026

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

helfen kann, wenn gesundheitliche Störungen auftreten und wie man gegen gesundheitsschädigende Lebensgewohnheiten, die sich da und dort einnisten, vorgehen kann.

### **Den Leitsatz «Zurück zur Natur» ernst nehmen**

Das Leben und die Anforderungen an die Gesundheit können sehr hart sein in einem solchen nordischen Lande. Um so mehr

muss man dafür besorgt sein, dass der Körper alles Notwendige, vor allem Vitalstoffe, zur Verfügung hat, um den Belastungen, die das Klima mit sich bringt, entgegenzutreten. Es hat mich sehr dankbar und glücklich gemacht, zu erfahren, dass ich ein Wesentliches dazu beitragen konnte, dem finnischen Volke das «Zurück zur Natur» unter Berücksichtigung seiner eigenen, zum Teil sehr harten, Verhältnisse zu erleichtern!

## **Die Wichtigkeit unserer körperlichen Abwehr**

Wir alle wissen, dass unser Körper einen ständigen Kampf gegen Bakterien und Viren zu bestehen hat, also gegen allerlei äussere Einflüsse, die nach unserem gesamtkörperlichen Zustand, je nach Witterungsverhältnissen, je nach übermässiger Beanspruchung, unsere Gesundheit attackieren. Wir sind aber gegen all die äusseren Einflüsse nicht hilflos. Wir haben ein wunderbares Abwehr- und Regenerationssystem. Die Wissenschaftler, die Immunologen, erklären uns immer wieder, wie wunderbar dies funktioniert, wie Leukozyten, Lymphozyten, Killerzellen, Wanderzellen und alles mögliche dem Körper zur Verfügung stehen, um sich gegen irgendwelche Aggressionen zur Wehr zu setzen.

### **Heilkraft fördern durch positive Einstellung**

Wissenschaftler haben jedoch entdeckt, dass unser seelischer Zustand eine ganz grosse Rolle im Aktivieren dieser Abwehrfunktionen spielt. Eine optimistische Einstellung lässt vor allem das ganze Lymphsystem viel besser arbeiten. Die Abwehrkraft, die Schlagkraft der gesamten Gesundheitspolizei in unserem eigenen Körper, wenn man sie so bezeichnen will, ist viel vitaler, wenn wir positiv eingestellt sind. Die ganze Psychotherapie beruht ja darauf, unser Vertrauen in die eigene Abwehrkraft zu fördern. Deshalb ist es so wichtig, dass man dem Kranken Mut zuspricht, ihm zeigt, wie wunderbar der Körper eingerichtet ist, um sich zu schützen.

Man muss ihm auch erklären, dass gewisse Reaktionen und Fieberzustände eine Abwehrreinrichtung des Körpers sind.

### **Optimismus wirkt Wunder**

Es ist so dringend notwendig, dass Ärzte, Pflegepersonal und Angehörige des Patienten dem Kranken zeigen, wie wunderbar die eigene Regenerationskraft aktiviert und in Funktion gesetzt werden kann, wenn man dem Körper hilft. Nur dann kann der Glaube Berge versetzen, wenn durch eine vertrauensvolle, optimistische Einstellung bei der Genesung von Krankheiten zur Mithilfe herangezogen wird. Ein positiv eingestellter Mensch atmet schon ganz anders. Er nimmt mehr Sauerstoff ein. Wie oft erlebt man dieses grosse Wunder, dass Kranke, bei denen man geneigt war, die Hoffnung zu verlieren, plötzlich wieder aufleben und alle Funktionen wieder einzusetzen beginnen. Deshalb ist es grundverkehrt, wenn man durch chemische Mittel die Krankheitssymptome unterdrückt, beispielsweise die Alarmglocke, den Schmerz stilllegt, statt dass man die eigene Regenerationskraft geschickt durch Pflanzenpräparate und biochemische oder homöopathische Mittel in ihrer Abwehrfunktion unterstützt. Oft hat der Körper genügend Reserven, um darauf warten zu können. Dies ist nur möglich, wenn man über eine positive seelische Einstellung zum Krankheitsgeschehen verfügt. Da muss man dem Patienten helfen und ihn seelisch stützen, wenn man die Freude eines Erfolges miterleben möchte.