

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 7: Den Rücken natürlich an- und entspannen

Artikel: Krank durch negatives Denken
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558041>

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: 14.02.2026

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

Krank durch negatives Denken

Gedanken sind nicht einfach etwas «Abstraktes», wie wir dies vielleicht einmal gelernt haben. Nein, sie bestehen aus feinstofflicher Materie und beeinflussen unsere Gesundheit und unsere Realität. Diese Einsichten indischer Philosophen wurden nun auch durch wissenschaftliche Forschung bewiesen.

Bis heute hat die Schulmedizin in erster Linie die Symptombekämpfung (Symptom = Krankheitsbild) als ihre Hauptaufgabe betrachtet. Gewisse Krankheiten, wie beispielsweise ein Magengeschwür, gelten zwar allgemein als «psychosomatische Krankheiten», das heisst als Krankheiten, die durch lebensbedingte Ursachen ausgelöst wurden. In diese Kategorie fallen jedoch – gemäss offizieller Medizin – nur wenige Krankheiten, und meist wird dafür der «Stress» verantwortlich gemacht. Stress aber entsteht vor allem im Gehirn eines Menschen, zum Beispiel wenn sich jemand überfordert fühlt. Nicht der Stress an sich, sondern die Art und Weise, wie der Betreffende auf diesen Stress reagiert, entscheidet schliesslich darüber, ob er krank wird oder nicht.

Jeder Mensch verarbeitet seine Probleme anders. Wie er dies tut, hängt ab von seinem Umfeld, seinem Charakter, seiner Erziehung, seiner Gesundheit, seiner momentanen Stimmungslage und vielen anderen Faktoren.

Wer seine Probleme nicht allzu ernst nimmt und daneben den Blick für die positiven Seiten des Lebens nicht verliert, hat eine grössere Chance, glücklich und gesund zu leben. Dabei braucht man keinen oberflächlichen Charakter zu haben. Positives Denken ist sogar erlernbar. Viele Menschen glauben jedoch, ihren Problemen nicht gewachsen zu sein. Ihre Gedanken sind schwermütig, pessimistisch und negativ, und dies kann die Gesundheit tatsächlich nach und nach zerstören. Die Gedanken selbst sind nämlich nicht einfach «Luft». Sie existieren tatsächlich als überaus feinstoffliche Materie, die Einfluss ausübt auf unsere Realität. Bedeutende indische Philosophen haben dies schon vor langem erkannt.

Ein verborgener Fluss durchzieht unseren Körper

Dem indisch-amerikanischen Arzt Dr. Chopra gelang es, diese Erkenntnisse mit den Forschungsergebnissen der westlichen Medizin, der Physik und der Molekularbiologie, zu verbinden: «Der menschliche Körper wird von einem Netzwerk von Gedanken auf der Ebene der Quantenrealität gesteuert. Es sind diese Gedanken in unseren Zellen, die entscheiden, ob wir krank oder gesund sind, im Einklang mit der Natur oder getrennt von ihr, je nach geistiger Einstellung des Menschen. Sie fliessen als verborgener Fluss durch den Körper, erschaffen ihn ständig neu und liegen so tief, dass sie die Fähigkeit haben, die grundlegenden Muster unseres Körpers zu verändern und damit Krebs,

Herzkrankheiten und den Alterungsprozess zu beeinflussen. Alle Medikamente für dauernde Gesundheit und Lebensfreude sind in uns selber verborgen.»

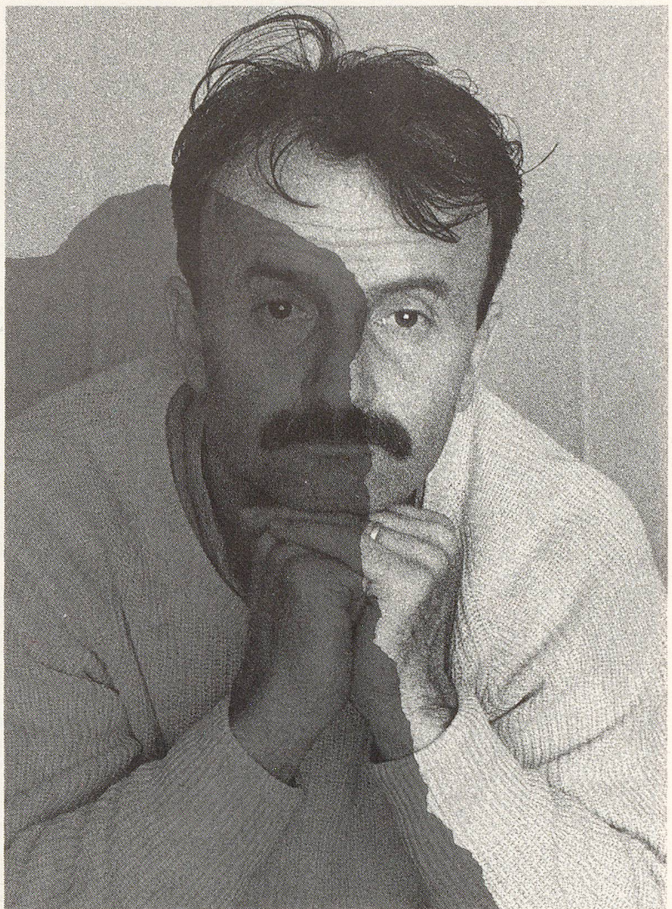
Angst, Hoffnungslosigkeit, Bosheit, Hass, Machtbedürfnis und andere negativen Gefühle und Gedanken beeinflussen also die chemischen Ströme im Gehirn. Mit der sogenannten Rasterphotographie und anderen Verfahren kann man bei den verschiedenen Stimmungslagen Momentaufnahmen des Gehirns machen. Dabei hat sich herausgestellt, dass Angst und Wut oder Freude und Glück sehr unterschiedliche chemische Reaktionen auslösen.

Als Folge dieser chemischen und energetischen Änderungen finden bei negativen Gedanken sowohl seelische als auch körperliche Verkrampfungen statt, wodurch die normalen und unbewussten Körpervorgänge gehindert und gebremst werden können. Wichtige Informationen werden nicht mehr schnell und optimal weitergegeben, und die körpereigenen regulatorischen Signale, welche unser Abwehrsystem beeinflussen, werden in falschen Mengen ausgeschüttet. So wird der Mensch, der sich zu viele Sorgen macht, eher krank als derjenige, der die Dinge nicht so schwer nimmt. Der Pessimist wird eher angesteckt als der Optimist.

Diese Tatsache mag dazu verleiten, von einer *Schuld* des Patienten zu reden. Dabei sollte man berücksichtigen, dass auch Erbanlagen, die Umwelt und vieles mehr bei der Krankheitsentstehung mit eine Rolle spielen. Selbst die Gedanken sind Folgen von verschiedenen Einflüssen. Viele schlechte Gewohnheiten wie Rauchen, Trinken, ungesundes Essen, Bewegungsmangel sind Krankheitsverursacher und sitzen tief in der Persönlichkeitsstruktur eines Menschen drin. Um geheilt zu werden, muss aber in erster Linie immer die Gedankenwelt verändert werden. Dies kann man zum Beispiel mit Hilfe von Entspannungsübungen erreichen, denn die Gedanken lassen sich dann am besten beeinflussen.

Positives Denken heisst jedoch nicht etwa, die Augen vor der Realität zu verschliessen. Vielmehr bedeutet es, dieser Realität, die ja einmal durch negative Gedanken entstanden ist, entgegenzuwirken.

Ein erster Schritt dazu: Ändern Sie, liebe Leserinnen und Leser, den Titel dieses Artikels mit Rotstift selbst um in: «Gesund durch positives Denken», und zaubern Sie dem traurigen Mann auf dem Bild ein Lächeln auf sein Gesicht. ●



Melancholische Menschen haben oft eine schwache Gesundheit.