Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 13 (1956)
Heft: 7

Artikel: Oestliche Heilmethoden
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968852

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: 15.07.2025

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

Förderndes Helfen

Auch Kinder sind dankbar für ein entgegenkommendes Verständnis und der Lehrer verliert keineswegs seine Autorität, wenn er trotz unsauberer Arbeit im Heft die guten Rechnungsergebnisse lobend hervorhebt, um nachträglich noch zu erwähnen, daß auch die Ordnung im Heft und das Schreiben mit dem rechnerischen Können und Eifer Hand in Hand gehen sollten. Dies wirkt weit anspornender als harte Rügen und lange Moralpredigten, die das Kind höchstens unglücklich und störrisch machen. Es ist auch völlig verkehrt, wenn ein Lehrmeister seinem Lehrling sagt, er werde sein Leben lang nie etwas Rechtes werden. Oft schon erhielt ich in der Praxis die Bestätigung, daß eine solche Aeußerung einen Menschen für das ganze Leben aus dem Geleise geworfen hat. Nicht jeder ist zwar glücklicherweise gleich empfindlich. Mancher kann lächelnd auf ein solch abschätzendes Urteil zurückkommen, nachdem er es selbst viel weiter gebracht hat, als der Meister, der ihn einst so hart und ungeduldig verurteilte. Aber nicht alle sind innerlich so stark und gesund, daß sie sich nicht entmutigen lassen, sondern durch stetige Ausdauer schließlich doch ans Ziel gelangen. Es ist darum wichtig, wie wir uns als Lehrer, als Eltern, als Freunde, als Geschäftsinhaber, kurz als jemand, der sich in leitender Stellung befindet, einstellen, um wirklich fördernd helfen zu können. Wir sollten also nicht nur abreißen, sondern auch zugleich eine Brücke bauen, damit der Getadelte einen anspornenden Ausweg sehen kann und nicht verdrossen und mißmutig erlahmt. Das heutige, rasch pulsierende Leben verlangt zwar viel von uns Menschen und nicht immer reicht die Geduld aus, um auch noch gegen Nachlässigkeit nachsichtig zu sein. Oft aber befürchten wir auch, daß unser gütiges Verständnis nur mißbraucht wird, denn auch dies kann geschehen. So stehen wir denn alle vor Problemen, die für unser Temperament nicht immer leicht sind. Oft gebärdet sich dieses wie ein mutwilliges Pferdchen, das sich nicht bewußt wird, daß der Wagen umfallen kann. Wie unglücklich und niedergeschlagen kann manch einer werden, wenn dies geschiet und ihm seine Unbesonnenheit und sein rasches Handeln Widerwärtiges und Schwierigkeiten einbringen! Aber kein Wagen stellt sich von selbst wieder auf, auch wenn man mit noch so vielen jammernden Selbstanklagen händeringend davor steht. Mit der Kraft, die wir an Vorwürfe vergeuden, können wir mutig zugreifen und einen Versuch wagen, ob wir das Fahrzeug wieder hochbringen. Genau so verhält es sich auch in geistiger Hinsicht mit uns. Keiner macht Fortschritte oder gelangt gar ans Ziel, der liegen bleibt, statt aufzustehen. Ueben wir uns also in diesem geistigen Sport. Er ist interessant und kann erfolgreich sein, wenn wir andern und auch uns selbst durch kleine Anerkennungen das Aufstehen erleichten helfen, statt durch Tadel den Mut zu bannen. Seien wir also weise und bejahen zuerst, denn dies wird zum Erfolg führen, wenn auch nachträglich eine kleine, verneinende Rüge folgen muß.

Oestliche Heilmethoden

Das Versagen der Abwehr- und Heilkräfte

Wenn in einem Lande in konservativer Starre jegliche Aktivität erloschen ist, dann braucht es oft nur ein großes Ereignis, vielleicht sogar ein Unglück, oder eine Naturkatastrophe, um die reaktionären und fortschrittlichen Elemente wieder in Fluß zu bringen. Diese Betrachtung können wir auch auf chronische Krankheitserscheinungen übertragen. Bei alten chronisch gewordenen Leiden haben wir oft einen Zustand vor uns,in dem alle Abwehr- und Heilkräfte untätig zu sein scheinen. Es kann keine Aenderung zum Guten mehr erzielt werden, im Gegenteil, der Kranke verfällt immer mehr unter den unerträglichen Schmerzen, die nur mit Betäubungsmitteln vorübergehend gelindert werden können.

In solchem Falle sind Methoden, die irgend eine Reaktion auslösen und wieder Leben in das latente Krankheitsgeschehen bringen, oft eine wahre Erlösung für den Patienten. Ich möchte nun allerdings nicht von all den physikalischen Methoden reden, die mit Wasser, Licht und Luft durchgeführt werden können, denn diese stellen im Grunde geonmmen alles milde Reaktionsreize dar.

Reiztherapien

Es gibt indes Behandlungsmethoden, die von den Naturvölkern angewendet werden, von uns jedoch niemals in der gleichen Form Anwendung finden könnten. Dennoch aber läßt sich etwas daraus verwerten, und wenn es auch nur der zugrunde liegende Gedanke oder die Methodik sein mag. Wir brauchen also bei einem chronischen Leiden im Gebiete der Wirbelsäule oder einem Teil des Rükkens nicht gerade mit einem weißglühenden Eisenstab über den Rücken zu fahren, wie dies früher in den Ländern des Fernen Ostens üblich war und teilweise heute noch gehandhabt wird, um ein tiefer liegendes, chronisches Leiden nach außen abzuziehen.

Bei uns genügt schon eine Reiztherapie, wie sie uns die Baunscheidtmethode ermöglicht. In einem Kurheim hatte ich 10 Jahre lang Gelegenheit, die zum Teil erstaunlichen Erfolge der Baunscheidtanwendungen bei alten, chronisch gewordenen Leiden festzustellen. Diese Methode läßt durch das Erwirken einer Entzündung an der Körperoberfläche innere, verhockte Krankheitsprozesse wieder aktiv werden und abgelagerte Giftstoffe nach außen abführen. Nur wenn man diese Vorgänge selbst beobachten und miterleben kann, vermag man sie richtig zu verstehen und wertschätzen.

Aber auch schon ein kräftiger Senfmehlwickel kann eine starke örtliche Durchblutung (Hyperämie) erzeugen und uns dadurch zeigen, was mit einer Reiztherapie erreicht werden kann. Das Auflegen der Löchlipflaster ist bereits eine intensiver wirkende Methode. Indianer legen blasenziehende Kräuter auf, um eine ähnliche Wirkung zu erzielen.

Wichtig ist es bei all diesen Anwendungen die Funktionen des Körpers anzuregen, denn es gibt in unserem Körper gleich wie in einem Staate nichts Schlimmeres als eine darniederliegende Aktivität, bei der gegen Mißstände überhaupt nichts mehr unternommen wird.

Eine alte Beobachtung, die sich auf Jahrhunderte erstreckt und auf einer chinesischen Methode beruht, ist die Akupunktur. Wenn man das Funktionelle im Körper mit dem Eisenbahnnetz eines großen Landes vergleichen würde, dann wären die Eingriffe mittelst der Akupunktur mit der Weichenstellung zu vergleichen. Diese mag in einem modernen Land automatisch von einer Zentrale aus geregelt werden. Beim gesunden Körper, der eine normale Betätigung hat und eine gesunde, natürliche Ernährung bekommt, arbeitet alles automatisch richtig. Beim Kranken aber werden infolge Fehlmeldungen die Funktionen gestört und das harmonische Zusammenspiel der Gefäße und Organe ist aus dem normalen Gleichgewicht gekommen. Wenn die Drähte verrostet sind oder die elektrischen Impulse nicht mehr reagieren, dann kann der Stationsbeamte noch so verlässig sein, seine Weichen werden nicht funktionieren und der Zug kann entgleisen. Dies sind kleine Ursachen mit großen Auswirkungen. Bei einem perforierten Magen, einer geplatzten Gallenblase, einem Herzinfarkt oder einem durchgebrochenen Blinddarm ist weder die Akupunktur noch eine andere Methode, die das Funktionelle des Körpers in Ordnung bringen möchte, am Platze. Wenn das Eisenbahnunglück geschehen ist, dann ist es zu spät, die Weichen richtig stellen zu wollen. So sind auch alle Naturheilanwendungen und natürlichen Heilmethoden lange vor dem großen Unglück körperlichen Versagens das Gegebene, also nicht erst dann, wenn der Chirurg dringend seines Amtes walten sollte.

Das Wunder der Organuhr

Ueber die interessanten Reflexpunkte, die Weichestellwerke des Körpers, sind die Chinesen viel früher orientiert gewesen als wir Abendländer, die wir heute noch

mehr denn je gewohnt sind alles grobstofflich und fast rein mechanisch und materiell zu erfassen. Einiges über die tieferen, feinen Zusammenhänge der Symptome zur Beurteilung gestörter Organfunktionen haben wir uns nach und nach auch gemerkt. Daß ein regelmäßiges Aufwachen zwischen 1 und 3 Uhr und ein Schmerz in der Augenhöhle oder über dem rechten Auge Symptome einer gestörten Leberfunktion bedeuten, das hat jeder gut beobachtende Arzt längst festgestellt. Daß die Leber aber gerade zwischen 1 und 3 Uhr ihre maximale Funktion aufweist, das wußten die chinesischen Aerzte schon vor einem Jahrtausend. — Daß Gallenkolliken vorwiegend nachts zwischen 23 und 1 Uhr auftreten, kann heute jede Nachtschwester im Spital beobachten. Daß in dieser Zeit die Galle am aktivsten arbeitet, das wußten die Chinesen schon lange vor uns. Daß es überhaupt eine Uhrzeit in der Funktion der Organe gibt, das zeigten uns die chinesischen Aerzte. Daß die Organmaximalzeit, abgekürzt OMZ, des Herzens zwischen 11 und 13 Uhr liegt, die der Niere zwischen 17 und 19 Uhr, der Blase zwischen 15 und 17 Uhr, des Dünndarms zwischen 13 und 15 Uhr, des Dickdarms zwischen 5 und 7 Uhr, das wissen wir heute auch vorwiegend von den Chinesen. Dies berücksichtigend, werden wir infolgedessen, was den Dickdarm anbetrifft, die Abführmittel in der Zeit zwischen 5 und 7 Uhr einnehmen, da sie dann am stärksten wirken. Das ist auch der Grund, weshalb ein Glas warmes Wasser morgens um 6 Uhr getrunken, oft besser wirkt als starke Medikamente, die man tagsüber einnimmt. Der Chinese hat eine 24stündige Uhr konstruiert, von der er die Ruhe- und Tätigkeitszeiten der 12 Organe ablesen kann. Er weist nach, daß der Kreislauf der Energie sich alle 2 Stunden durch ein anderes Organ bewegt. Somit wirkt ein Mittel für den Dünndarm zwischen 13 und 15 Uhr am stärksten. Ein Blasenmittel oder eine Anwendung, um auf die Blase einzuwirken, wie ein Sitzbad oder ein Wickel, ist zwischen 15 und 17 Uhr am besten. Die Einnahme von Nierentee und Nephrosolidtropfen sind zwischen 17 und 19 Uhr am wirksamsten, und Hyperisan, das vorzügliche Kreislaufmittel würde nach der Erfahrung der chinesischen Aerzte die beste Wirksamkeit aufweisen, wenn es zwischen 19 und 21 Uhr eingenommen wird. Chelidonium, Chelicynara Lycopodium, Rasayana No. 2 und wie die bewährten Lebermittel alle heißen mögen, sollte man zwischen 1 und 3 Uhr einnehmen, da sie dann am stärksten wirken. Der Lunge kann man daher zwischen 3 und 5 Uhr am dienlichsten sein, wenn man für gute, frische Luft sorgt. Der Dickdarm wäre zwischen 5 und 7 Uhr am besten zu behandeln. Die Mittel gegen Dickdarmentzündungen wie Biocarbosan (Kaffeekohle), Buchen- oder Birkenasche, Lehm und Johannisöl, wirken sich daher am besten aus, wenn sie in dieser Zeit eingenommen werden. Die Magenmittel, also bittere Kräuter, Gastronol und andere mehr, weisen nach der chinesischen Uhr am meisten Erfolg auf, wenn sie zwischen 7 und 9 Uhr eingenommen werden. Milz und Pankreas (Bauchspeicheldrüse) können zwischen 9 und 11 Uhr am günstigsten beeinflußt werden, weshalb das Trinken von Molkosan in dieser Zeit am wirksamsten ist. Daß das Herz zwischen 11 und 13 Uhr seine OMZ hat, spricht für die Phase der Ermüdung, die von 13—15 Uhr oft in Erscheinung tritt.

Praktische Auswertung

Als mir ein Arzt, der über 20 Jahre in China tätig war, von den chinesischen Heilmethoden erzählte und ich das erste Mal etwas über die vielen Nervenreflexpunkte erfahren habe, da ist es mir fast schwindlig geworden. Wenn man aber beim Behandeln dieser Reflexpunkte die ersten Erfahrungen über die eigenartigen, man möchte fast sagen, geheimnisvollen Reaktionen auslöst, dann steht man mit einem großen Erstaunen vor einem neuen Wunder. Auf einer Skitour erlebte ich einen solchen Fall. Eine Touristin war dermaßen erschöpft, daß wir sie mit aller Ueberredungskunst nicht mehr veranlassen konnten, auf die Skier zu stehen. Vor Erschöpfung ganz apatisch lag sie in der Hütte, während wir abfahrtsbereit, voll Ungeduld und Erwartungsfreude in ungefähr 3000 Meter Höhe auf dem sonnenbestrahlten, weißen Pulverschneefeld standen. Was sollte nun geschehen? Ich versuchte es mit einer mir bereits geläufigen Nervenpunktmassage und sieh da, nach 2 Minuten stand das Mädchen wieder wie frisch gebadet auf und war die ganze Abfahrt zur Freude aller andern Touristen gut auf den Beinen. Ein anderes Mal war ein deutscher Professor mit Bekannten bei mir zu Besuch. Eine der Frauen hatte ein sehr starkes Kopfweh, weshalb ich ein starkwirkendes Kopfwehmittel beschaffen sollte. Da wir jedoch keine chemotherapeuthischen Mittel verwenden, hatte ich auch kein solches zur Verfügung, und meine Kopfwehtabletten, die eben nur Nährsalze und Heilstoffe für die Gehirnzellen enthalten und deshalb nicht so rasch wirken, konnten also in dem Fall nicht mit schneller Hilfe dienen. Kurz entschlossen beorderte ich die Frau in das Sprechzimmer, machte eine Nervenpunktmassage und eine einfache Streckanwendung, worauf ich die Patientin fünf Minuten still entspannt liegen ließ. Zum Erstaunen der Anwesenden war nach dieser Behandlung das starke Kopfweh völlig verschwunden.

Anwendung der Akupunktur

Was man mit viel Geschicklichkeit und Fingerspitzengefühl mittelst der Massage erwirken kann, das kann durch die Akupunktur mit Hilfe feiner Nadeleinstiche ausgelöst werden. Je nach der Wirkung, die man erreichen will, verwendet man dazu Silber-, Gold- oder Stahlnadeln. Ein Künstler in diesem Fach sticht so geschickt, daß die Anwendung praktisch genommen kaum schmerzhaft ist. Als ich dies das erste Mal am eigenen Leib erfuhr, war ich erstaunt darüber, daß man eine Nadel so völlig schmerzlos unter die Hut stoßen kann. Für den Patienten ist es oft wie etwas, das ans Wunderbare grenzt, wenn ein starker Ischiasschmerz oder irgend ein anderer starker Nervenschmerz durch einen einzigen Einstich zum Verschwinden gebracht werden kann.

Immer mehr Aerzte und Heilkundige befassen sich heute mit dieser alten, chinesischen Methode, so daß sich die Akupunktur über kurz oder lang ebenbürtig neben irgend eine unserer bewährten Naurheilmethoden stellen kann, was unseren Helferwillen dem kranken Menschen gegenüber noch wirkungsvoller gestalten wird.

In Deutschland hat sich vor allem Dr. Erich W. Stiefvater mit viel Liebe und Initiative für diese Methode eingesetzt. Ob Arzt oder Heilkundiger, jedem Interessierten dieser alten östlichen Heilmethode werden seine klar und verständlich geschriebenen Lehrschriften dienlich sein. Diese sind im Karl Haug-Verlag in Ulm an der Donau erschienen. Wer sie in den Buchhandlungen nicht erhält, kann sie von uns beziehen.

Achtung vor der Höhensonne

Weil der Sommer da ist, möchte ich die Aufmerksamkeit der Leser ein wenig auf die natürliche Höhensonne lenken. Die künstliche sollte in dieser Jahreszeit nicht mehr nötig sein, auch hat sie ohnedies den Nachteil, daß man sie zu stark dosieren kann, und zudem entspricht sie im Wirkungseffekt noch lange nicht der natürlichen Höhensonne, die in unseren Bergen kostenlos zur Benützung bereitsteht, wenn irgend das Wetter gnädig ist und sie scheinen läßt.

Aber gerade weil die natürliche Höhensonne für die meisten von uns nur in der Ferienzeit zur Verfügung steht, ist es nötig auf ihre Gefahren aufmerksam zu machen, hat man doch in tiefern Regionen keine Gelegenheit, sich langsam an sie zu gewöhnen. Dies ist indes für Stadt- und Tieflandmenschen unbedingt notwendig, da man sie doch gut mit Treibhauspflanzen, die nicht an die direkte Sonnenbestrahlung gewöhnt sind, vergleichen kann. Würden wir diese aus dem Treibhaus ohne jeglichen Uebergang an die direkte Sonne stellen, dann würden sie schon nach kurzer Zeit empfindlichen Schaden leiden und zu welken beginnen. Wir müssen sie also vorerst vor der