

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 7

Artikel: Die Macht der Einbildung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554713>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

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

Nervenzahnweh oder Krämpfe die Wanderfreuden trüben, aber nur so lange, bis wir uns die Pestwurz ausgegraben haben, deren grosse Blätter wir den Bachläufen entlang entdecken mögen. Wir benötigen von der Wurzel nur ungefähr ein Stücklein von einem Quadratcentimeter, denn dieses verschafft uns, wenn gründlich gekaut, oft schon nach kurzer Zeit Linderung oder sogar völlige Befreiung vom Schmerz. Haben wir uns beim Wandern ein leichtes Klemmen auf dem Herzen zugezogen, dann hilft uns das Kauen von Arnikawurzeln oder von einigen Weissdornbeeren. Wenn wir aber so erkältet sind, dass uns ein unliebsamer Husten plagt, dann schauen wir uns nach Tannen-, Lärchen- oder Legföhrenknospen um. Auch Spitzwegerichblätter können uns hilfreiche Dienste leisten. Sollten wir uns in der guten Bergluft einen unerwünschten Bärenhunger zuziehen, ohne dass wir etwas Essbares

zur Verfügung haben, dann denken wir an die Eskimos und Lappen, denen das weiche, hellgrüne Rentiermoos als Nahrung dient, weil es ausser wertvollen Mineralstoffen noch ungefähr 40 Prozent Stärke enthält.

Noch viele Ratschläge liessen sich auf diese Art erteilen, denn die Natur hält manches im Wiesland, im Wald und auf den Bergen für uns zur Hilfe bereit. Wir müssen darüber nur bewandert sein, indem wir uns über die Gütigkeiten, die der Schöpfer in die Pflanzenwelt hineingelegt hat, genügend Kenntnisse aneignen. Das wird uns helfen die richtige Beziehung zu ihnen zu erhalten, so dass wir nicht nur ihre Wirkungsmöglichkeit, sondern auch ihren Standort kennen, um sie uns zu gelegener Zeit beschaffen zu können. Oft ist das Studium von Heilpflanzen viel nützlicher als manches angelernte Schulwissen, das wir im Leben nie anwenden und verwerten können.

Die Macht der Einbildung

In den vielen Jahren meiner Praxis habe ich oft in manche erwartungsvollen, ängstlichen Augen von Patienten geschaut, die mit innerer Spannung dem Ergebnis der Untersuchung entgegen sahen. Je nach den Symptomen, die vorhanden waren, fühlte ich, was die Patienten vermuteten und wovor sie, ohne es auszusprechen, eine zehrende Angst hatten. Wenn ich ihnen oft unmittelbar voraussagte: «Sie glauben Krebs zu haben, und ich begreife sie, denn einige Symptome scheinen darauf hinzudeuten. Aber sehen sie, die Blutsenkung ist gut; der kleine Knoten in der Brust ist beweglich und mit dem Untergerewe nicht verwachsen; die Brustwarze ist nicht eingezogen, und gerade die zeitweilige Schmerzhaftigkeit, die je nach dem Allgemeinbefinden oder dem Wetter hie und da auftritt und wieder verschwindet, spricht ganz gegen Krebs. Es ist richtig, wenn ihr Hausarzt sagt, sie hätten alles andere als Krebs zu befürchten.» — Nach solch einer vernünftigen Erläute-

rung trat beim Patienten jeweils die notwendige Entspannung ein, was bereits ein Schritt zum Guten bedeutet, denn die Spannung ist nur zu oft eine Hauptursache mancher Leiden und Beschwerden. Nicht selten plagt sich ein Mensch mit einer heimlichen Angst herum, die ihm das Leben schwer gestaltet und ihn mit der Zeit krank werden lässt, weil durch Angstzustände stetige Verkrampfungen oder Spasmen entstehen. Oft besitzen Ärzte und Heilkundige für diese wichtigen, seelischen Vorgänge kein Verständnis und behandeln den Patienten nach rein äusserlichen Symptomen. Dadurch verliert der Patient das Vertrauen und wird noch verkrampfter. Ich sah selbst gemütsstarke Menschen wie eine gefällte Eiche zusammenbrechen, wenn ihnen irgend ein aufgetretenes Symptom oder die Unsicherheit des Arztes die Angst vor dem Krebs in die Glieder jagte. Intellektuelle, die wissen, was es bedeutet, unter Krebs leiden zu müssen, werden durch solcherlei Befürchtungen

noch viel Niedergeschlagener als ganz einfache Menschen. Bei manchen kann die Einbildung schlimmere Folgen haben als bei anderen, die sich in ihre Lage zu schicken wissen, als die Krankheit selbst. Es ist deshalb unweise, jahrelang eine nagende Unsicherheit mit sich herumzutragen, da uns diese zermürben und wirklich krank machen kann.

Folgen verheimlichter Unsicherheit

Viele holen sich über ihren Zustand keine ärztliche Erkundigung ein, weil sie sich vor dem wahren Sachverhalt fürchten. Sie ziehen es vor, in innerer Bedrängnis zu leben, um das glimmende Fünkchen Hoffnung, das im Herzen dagegen spricht, nicht auslöschen zu müssen. Eine solche Einstellung ist nicht weise, denn eine zuverlässige Diagnose befreit uns entweder von der Angst oder sie gibt uns die Gelegenheit, frühzeitig gegen die Krankheit anzukämpfen, und zwar durch das Beachten einer vernünftigen Lebensweise mit richtiger Ernährung, natürlichen Heilmitteln und Anwendungen. Mit einer mutigen Einstellung kann sich mancher von Unsicherheit und unbegründeter Angst befreien. Durch nervliche und seelische Verkrampfungen können Magengeschwüre entstehen. Die ausgelösten Spasmen einer eingebildeten Krankheit vermögen, wenn sie lange genug andauern, eine wirkliche Krankheit hervorzurufen. Oft ist es auch nur eine fixe Idee, die jemanden infolge einer falschen Schlussfolgerung verfolgen kann. So weiss ich von einem Patienten, der oftmals aus plätschernden Bächlein auf dem Lande Wasser trank, dass er, als er plötzlich in seinem Magen ein Plätschern verspürte, das in der Folgezeit des öftern auftrat, von dem Gedanken beunruhigt wurde, er könnte aus einem der Bächlein Froscheier geschluckt haben, wodurch sich in seinem Bauche ein Frosch habe entwickeln können. Dieser Einfall liess ihn nicht mehr los. Ängstlich belauschte er das zeitweilige Plätschern, das ihm im-

mer mehr Gewissheit gab, seine Vermutung könne richtig sein. Weil kein Bereden half, musste dieser Patient mit der notwendigen Orientierung einem Chirurgen überwiesen werden. Dieser nun ging sehr geschickt auf die eingebildete Vermutung ein, indem er den Bauch des Patienten gewissenhaft abhorchte, die Augenbrauen hochzog und mit ernster Miene die Befürchtung des eingebildeten Kranken bestätigte: «Da gibt es keinen anderen Ausweg als eine Operation, und zwar so rasch als möglich», war seine Feststellung. Der Patient erhielt eine leichte Narkose, worauf der Arzt die Bauchdecke etwas aufritzte und wie bei einer richtigen Operation alles kunstgerecht verschloss, damit später die Narbe keine Zweifel aufsteigen lassen konnte. Als der Patient erwachte, zeigte ihm der Chirurg voller Triumph ein grosses, mit Wasser gefülltes Glas, in dem ein Frosch strampelte, den zuvor ein Wärter rasch in einem nahen Weiher geholt hatte. Wie glücklich war der Patient, als er zudem noch erfuhr, dass nun die Ursache der Störungen behoben sei. Es war auch in der Tat so, denn das Plätschern blieb von nun an aus. Die Einnahme von Tausendguldenkraut mochte allerdings noch mitgeholfen haben, leichte, gastritische Unstimmigkeiten zu beseitigen. Es war gut so, sonst wäre der neurotische Patient womöglich später noch auf den Gedanken gekommen, der Frosch habe vor seiner Entfernung in seinem Bauch Eier legen können, woraus sich nun ein junger Frosch entwickelt habe. Um ihn gegebenen Falles auch von der Unmöglichkeit dieser fixen Idee befreien zu können, hätte man ihm sagen müssen, der entfernte Frosch sei ein Männchen gewesen. Die unumstössliche Tatsache, dass allfällige Froscheier nicht nur anderorts, sondern auch in seinem Bauche erst hätten befruchtet werden müssen, bevor ein junger Frosch daraus hätte entstehen können, hätte gewiss den, mit einer Psychose belasteten Menschen nicht ohne weiteres überzeugt, ebenso wenig wie die tröstliche Gewissheit, dass

ein Frosch in der menschlichen Magensäure überhaupt nicht leben kann!

Eine Einbildung braucht allerdings nicht immer krankhaft zu sein, denn sie kann auch auf Grund ganz normaler Eindrücke und Schlussfolgerungen in Erscheinung treten. Durch falsche Auffassungen können zwischen uns, unsern Verwandten und Freunden oft grosse Meinungsverschiedenheiten und Schwierigkeiten entstehen, wenn man vergisst, dass innere und äussere Symptome manchmal ganz unrichtig beurteilt und ausgewertet werden.

den. Ein übermüdeter und abgespannter Mensch steht eher in der Gefahr, durch falsche Eindrücke und unrichtige Schlussfolgerungen geschädigt zu werden. Es ist daher notwendig, sich solch bedrückender, irreführender und schädigender Eindrücke raschmöglichst zu entledigen, indem man sich klare Gewissheit verschafft, worauf die Störungen zurückzuführen sind, ob sie seelischen oder körperlichen Ursprung haben, oder ob sie einfach miteinander verquickt sind.

Begegnung mit Menschen

Auf grossen Reisen ist es oft nicht möglich, den eigenen Wagen mitzunehmen. Man ist deshalb auf irgendwelche Taxichauffeure angewiesen, und es heisst gut prüfen, um die Gewähr zu haben, sich einem möglichst angenehmen, gewissenhaften Menschen anvertrauen zu können. Wir hatten meist Glück mit unserer Wahl und manch nettes Erlebnis mit diesen kurzfristigen Reisebegleitern ist uns in Erinnerung geblieben.

In Kyoto

Japan, das Land des Lächelns verfehlte nicht, uns in Kyoto einen zuvorkommenden Taxichauffeur finden zu lassen. Der Mann sprach ein ziemlich fliessendes Englisch, so dass wir uns gut mit ihm verständigen konnten. Noch gehörte er nicht zu jenen, die ohne Schwung und Liebe arbeiten. Mit Interesse und Freudigkeit führte er uns zu den wichtigsten Tempeln, auch zeigte er uns das goldene Schloss, wo wir schöne Bilder aufnehmen konnten, stand es doch in einem jener typischen, japanischen Gärten mit den grotesken Zwergpinien, den gebogenen, zierlichen Brücken und den verschiedenen kleinen Schreinen, die der Ahnenverehrung dienen.

Immer mehr interessierte sich unser Begleiter indes auch für unser Ideengut, und weil er volles Vertrauen in uns gefasst hatte, ermöglichte er uns sogar bei seinen Bekannten einen Einblick in das

japanische Privatleben, in ihre Sitten, in ihr Wohnen, ihre Schlaf- und Arbeitsangelegenheiten. Es war das erste Mal, dass er ausländischen Gästen in diesem Sinne dienlich war, denn allgemein wird solches ja auch nicht von ihm verlangt. Er stand uns auch noch länger als die mit ihm vereinbarte Zeit zur Verfügung, begleitete uns von sich aus auf die Bahn, und als sein Wechselgeld nicht ausreichte, übergab er uns ganz einfach seine Adresse, an die wir ihm sein Guthaben überweisen konnten. Erst als der Zug seinen Blicken entschwand, begab auch er sich wieder zu seinem Wagen zurück.

In Paris

Diese Begebenheit erinnerte uns unwillkürlich an eine ähnliche Erfahrung, die wir im Jahre 1937 zur Zeit der grossen Kolonialausstellung in Paris erlebten. Wir bekamen während unseres dortigen Aufenthaltes einmal so genug vom Getriebe der Stadt, dass uns nach Stille, nach guter Luft und Bäumen verlangte. Ein Taxichauffeur verstand unseren Wunsch, fuhr mit uns eine weite Strecke durch die Stadt und liess uns schliesslich im Bois de Boulogne inmitten herrlicher Bäume aussteigen. Der Platz war ganz nach unserem Bedürfnis, und wir beschlossen, den herrlichen Wald etwas länger zu geniessen. Als wir jedoch bezahlen wollten, da hatte unser Chauffeur