

Unter Feinden leben lernen

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **34 (1977)**

Heft 10

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-553756>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Unter Feinden leben lernen

In geistiger Hinsicht können wir trotz Feinden, die sich uns entgegenstellen, unerschüttert bleiben, wenn wir die Probleme richtig lösen, indem wir uns bemühen, über den Schwierigkeiten zu stehen, um uns von ihnen nicht besiegen zu lassen. Wie aber verhält es sich nun mit rein körperlichen Feinden, die wir womöglich gar nicht oder aber viel zu wenig kennen? Zu diesen zählen die winzig kleinen Viren, die wir nicht einmal mit blossem Auge sehen und daher ihre Wirksamkeit nur verspüren können. Bevor wir die entsprechenden Mikroskope besaßen, wussten wir nichts von ihnen. Aber tüchtige Virologen wurden ihrer gewahr, und einer von ihnen gab bekannt, dass es einige sehr zähe Viren gäbe, gegen die sich noch kein Mittel als wirksam erwiesen habe. Alle eingesetzten Präparate waren bis heute armselige Versuche, die eher den Patienten gefährdeten, statt durch sie den Viren beikommen zu können.

Eine erstaunliche Abwehrkraft

Dennoch gibt es eine Wirksamkeit, die mehr oder weniger unbekannt, wenn nicht gar verkannt ist, obwohl sie sich bis heute am besten bewährt hat. Es handelt sich hierbei um unsere eigene, körperliche Abwehrkraft. Je nach unserem Gesundheitszustand setzt sich diese unaufgefordert zur Wehr, indem sie Gegenmassnahmen ergreift, und zwar aus völlig eigenem Antrieb. Ehe wir noch eine Infektion gewahr werden konnten, mobilisiert dieses Abwehrsystem unseres Körpers bereits seine diesbezüglichen Kräfte. Wer noch nicht allzusehr vergiftet ist, kann dadurch die gefährliche Aktivität der Viren schwächen, ja sogar überwinden. Auf diese Weise verlieren sie ihre Virulenz und mit ihr auch die Gefährlichkeit. Das will nun aber nicht sagen, dass sie dieserhalb unseren Körper verlassen hätten, denn dies wird schwerlich der Fall sein. Da ihnen ihre Wohnstätte gefällt, bleiben sie ihr treu, benehmen sich aber gewissermassen wie Diebe, die, aus dem Haus getrieben,

in dessen Nähe bleiben, um heimlich durch das Fenster auszukundschaften, ob die Lage zum erneuten Eindringen günstig sei. Gerade so verhalten sich auch die Viren, die, so lange sich kein geschwächter Zustand meldet, untätig bleiben, so dass man annehmen könnte, sie seien tatsächlich vollständig ausgezogen. Ungünstige Belastungen schwächen indes die Abwehrkraft unseres Körpers, und schon lassen die Viren durch ihr erneutes Vorgehen erkennen, dass sie noch gegenwärtig sind. Wir dürfen uns daher nicht täuschen lassen, als hätten wir sie für immer überwunden, wenn wir sie einmal während einer schlimmen Virusinfektion durch Unterstützung unserer körperlichen Abwehrmassnahmen, durch entsprechende Naturmittel wie Echinaforce und Usneasan besiegen konnten. Es ist völlig verkehrt, sich dieserhalb in Sicherheit zu wiegen und sich der Gefahr grosser Ueberbelastung auszusetzen. Wir sollten uns im Gegenteil unbedingt vor starken Erkältungen hüten sowie Diätfehler meiden. Auch dem Alkoholgenuss sollten wir nicht im Uebermass frönen und ebenso Exzessen anderer Art sorgfältig aus dem Wege gehen. Muten wir uns indes in unserer Sorglosigkeit zuviel zu, dann ist es möglich, dass sich die Viren wieder melden, sind sie doch stets zu neuer Aktivität bereit, um ihr Unwesen zu wiederholen oder im Ernstfalle zu beginnen. Es verhält sich ähnlich wie bei jenem, der einmal eine infektiöse Gelbsucht überwunden hat, bleibt doch ein solcher gleichwohl das ganze Leben hindurch empfindlich, denn er setzt sich unmittelbar Rückfällen aus, wenn er seinen Körper übermässig belastet.

Vermehrte Reisemöglichkeiten

Wir sind heute auch durch den internationalen Reiseverkehr viel mehr gefährdet als früher, denn unser Körper sieht sich in vermehrtem Masse neuen, noch unbekanntem Viren, Bazillen und anderweitigen Krankheitserregern ausgesetzt. Das stellt ihn vor stets erneute Aufgaben, ist es

doch für ihn nicht leicht, sich rasch auf alle neuen Feinde einzustellen. Es muss uns daher nicht wundern, wenn wir zeitweise, scheinbar ohne Grund, Störungen zu verspüren bekommen, denn das eigene Abwehrsystem unseres Körpers ist nicht ohne weiteres allen neuen Angriffen gewachsen. Diese Störungen können sich mit Fieber melden, mit Darmunstimmigkeiten, auch Unwohlsein mit Erbrechen oder Durchfall kann sich einstellen. Oft sind diese Symptome einer Invasion von Viren oder Bakterien zuzuschreiben.

Alles braucht seine Zeit

Wie verhalten wir uns nun bei solchen Wahrnehmungen? Sollen wir gleich mit dem grossen Geschütz der Chemotherapie anrücken, oder sollen wir uns chemischer Antibiotika bedienen? Die Erfahrung bewies, dass es in solchen Fällen viel ratsamer ist, dem Körper etwas Zeit zu lassen, damit er sich mit Hilfe einfacher Naturmittel zurechtfinden kann, begleitet mit entsprechender Bettruhe und physikalischen Anwendungen. Das eigene Immuni-

täts- und Abwehrsystem kann es nicht ohne weiteres mit ganz unbekanntem Feinden aufnehmen, weshalb wir die notwendige Zeit einräumen müssen, um den neuen Eindringlingen mit entsprechenden Gegenmassnahmen beikommen zu können. Es ist gut, wenn wir die Viren als Guerrillakämpfer betrachten, verfügen sie doch über ganz verschiedene Angriffsmethoden. Das ist der Grund, warum die eigene Abwehr erst damit vertraut werden muss, um sich entsprechend einstellen zu können. Massgebend ist in solchem Falle unsere eigene Lebensweise, denn je gesünder wir leben, um so besser kann sich unser Körper auf seine verschiedenen Feinde einstellen, und deren gibt es heute ja leider immer mehr. Wir müssen daher zum notwendigen Einsatz stets wachsam sein. Es hat gar keinen Zweck, zu erlahmen, indem man unwillig wird und den Kampf aufgibt, denn wir können die äusseren Umstände nun einmal nicht ändern, aber unsere Einstellung können wir den Tatsachen anpassen und diese dadurch überwältigen.

Atem ist Leben

Solange wir atmen, leben wir, und es ist lebensnotwendig, uns durch das Atmen genügend Sauerstoff zu verschaffen, da unsere Zellatmung diesen unbedingt gebraucht. Ist es nicht ein Wunder, dass wir vom ersten Tag unseres Lebens an bis zu unserem Tode andauernd atmen, ohne uns dessen gross bewusst zu sein? Ja, wir sinnen eigentlich in der Regel wenig darüber nach, woher das Leben mit seiner Fähigkeit zu atmen überhaupt kommt. Zwar wäre es einfach für uns, zu wissen, dass dem ersten Menschen, als er gebildet worden war, der Odem des Lebens eingehaucht wurde, so dass er zu atmen und zu leben begann. Ein weiteres Geschenk empfing er dadurch, dass er durch die Fähigkeit der Fortpflanzung die Lebenskraft, die er empfangen hatte, auch auf seine Kinder übertragen konnte, so dass auch diese selbständig zu atmen und

zu leben begannen. Wir sind an diese Wunder so gewöhnt, dass wir wenig oder gar nicht über ihren Ursprung nachsinnen. Solange wir leben, atmen wir einfach. Erst, wenn unsere Lebenskraft dahinschwindet, merken vor allem unsere Angehörigen, dass nun für sie ein Verlust bevorsteht.

Ungünstige Verhältnisse

Auf Seite 760 beleuchtet «Der kleine Doktor» eingehend den Zusammenhang zwischen dem Begriff von Atmen und Leben, indem der Titel dieses Artikels erklärt: «Atem ist Leben». Wenn wir nun den Ablauf unserer Tage näher betrachten, dann müssen wir uns unwillkürlich fragen, warum sich heute eigentlich alles so hastig abwickeln muss? Tatsächlich lässt die fieberhafte Eile den einzelnen kaum mehr richtig atmen, und was dabei noch