

# Die Wichtigkeit unserer körperlichen Abwehr

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **44 (1987)**

Heft 10

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-552992>

## **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.

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 Abwehreinrichtung 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 stillt, 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.