# Die Pflege unseres Kapillarsystems

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **19 (1962)**

Heft 6

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-554532

**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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

Im übrigen aber gehören Schlösser mit ihrer teils feudalen Herrschaft einer nie wiederkehrenden Zeitepoche an. Aber dessen ungeachtet freut man sich beim Besuche gut erhaltener Schlossgebäude gleichwohl darüber, vergangene Geschichte an sich vorbei gehen zu sehen und eine bessere Vorstellung von dem zu erhalten, was sich einst in unseren Gauen abspielte. Auch ist uns dadurch etwas vom Kunsthandwerk und baulichen Können vergangener Zeiten erhalten geblieben.

## Die Pflege unseres Kapillarsystems

Wenige von uns werden wissen, dass das Kapillarnetz des menschlichen Körpers einhundert Millionen Meter Blutgefässe beträgt, was 2½mal den Umfang der Erde ausmacht, wenn man all die feinen Kapillar- oder Haargefässe zu einer einzigen Linie zusammensetzen würde. So errechneten es die Wissenschaftler und es veranschaulicht dies deutlich eines der vielen Wunder, die der Schöpfer in unserem Körper geschaffen hat. Wir sollten jedoch nicht nur die Bauart dieser feinen Haargefässe kennen, denn es ist ebenso wichtig zu wissen, welche Aufgabe sie in unserem Körper zu erfüllen haben. Die gesamte Übergabe der verbrauchten Stoffe, die Abgabe der Kohlensäure vom arteriellen zum venösen Blutsystem und noch viel andere, teils bekannte und noch unbekannte Funktionen wickeln sich im Bereiche des Kapillarsystems ab.

Fehler in der Ernährungs- und Lebensweise können im Körper grossen Schaden anrichten. Dies gilt auch für das Kapillarsystem. Eine falsche, stark harnsäurereiche Kost mit zuviel Fleisch und Eierspeisen statt Gemüse und Früchte degeneriert und erweitert die Kapillargefässe so stark, dass dies durch die Kapillarphotographie genau festgestellt werden kann. Erweiterte Kapillaren sind in der Vergrösserung ähnlich wie kleine Krampfadern anzusehen. Auch durch zu reichlichen Alkoholgenuss werden die Kapillaren geschädigt und erweitert. Chemikalien, die wir beispielsweise durch Medikamente aufnehmen, wie auch Nikotin, verändert und schädigt die Kapillargefässe, benachteiligt die Ernährung der Zellen und stört somit den ganzen Zellstoffwechsel. Was nützt das erstaunliche Wunderwerk unseres Körpers, wenn wir durch Fehler in der Ernährung, wie auch in der übrigen Lebensweise, durch Mangel an Bewegung und Atmung die gegebenen Vorteile nicht voll zur Geltung kommen lassen? Sowohl die Muskel- wie auch die Nervenzelle werden bei Störungen im Kapillarsystem nicht mehr rechtzeitig und genügend ernährt, wodurch sie zu schnell erschlaffen, degenerieren und altern. Es wäre weise, dies schon in der Jugendzeit zu wissen und zu beachten. Wenn wir hierüber erst im Alter die richtige Einsicht gewinnen, dann nützt uns dies genau so viel, wie einem Menschen, der in jungen Jahren sein Vermögen verprasst, um im Alter, wenn er Not leiden muss, vergebens mit Schmerz und Wehmut an die Üppigkeit vergangener Zeiten zurückzudenken. Sehr anschaulich lässt sich die Jugendzeit mit den sieben fetten Jahren, die einst im alten Ägypten herrschten, vergleichen. So weise, wie damals Joseph vorsorgte und handelte, sollten auch wir vorgehen, damit wir bildlich gesprochen, in den mageren Jahren des Alters von den Reserven zehren können. Wer demnach allgemein eine gesunde, naturgemässe Lebensweise beachtet, wird zugleich auch seinem Gefäss-System damit die besten Dienste leisten.