Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 9 (1952)
Heft: 1

Artikel: Sportherz
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969036

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: 08.07.2025

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

nämlich bei guten Wohnverhältnissen, bei natürlicher Lebensweise, bei richtiger Ausnützung von Licht und Luft, Spannung und Entspannung, wie auch bei einer natürlichen Ernährung die Tuberkulose allgemein zurückgehen würde. Ja, man geht sogar kaum zu weit, wenn man behauptet, dass man sie dadurch rasch zum Verschwinden bringen könnte. Man kann tatsächlich nicht genug Gewicht darauf legen, dass man dem Körper Voraussetzungen schafft, dass man ihn stählt und kräftigt, dass man den Erregern, die sich an und für sich nur in geschwächten und kranken Körpern entwickeln können, das Handwerk legt. Vorbeugen ist bestimmt vor allem auch da besser als nachträgliches Heilen. Mastkuren, wie sie vielerorts noch durchgeführt werden, haben mit einer gesunden, natürlichen Ernährung absolut nichts gemein. Nur die natürliche, also die beste Nahrung ist gut genug, um die richtigen Voraussetzungen zum Heilen zu schaffen. Daher sollte man in den Spitälern und Heilanstalten nicht nur für Lungenkranke, nein überhaupt für alle Kranke dem Grundsatz natürlicher Ernährung Folge leisten. Heilen heisst, die Harmonie im Körper wieder herzustellen, denn die Krankheit ist eine Disharmonie, die in erster Linie durch denaturierte Nahrung verursacht wird. Wollen wir also heilen, dann müssen wir auch in erster Linie Fehler in der Ernährung ausschalten. Auch andere Fehler in unsrer Lebensweise, wie ungesunde Wohnverhältnisse, seelische Ueberbelastungen und dergleichen mehr, sollten wir ausschalten können, um die gewünschte Heilung zu erzielen. Bei all dem spielt natürlich auch die Erbmasse eine Rolle, denn schlechte Voraussetzungen begünstigen den Zustand der Disharmonie, der zur Krankheit führt.

Vorbeugendes Beispiel

In die ähnliche Kategorie mag ein weiterer Bericht fallen, der indes nur vorbeugender Natur war. Es handelte sich um einen Knaben, dem infolge Drüsenanschwellungen ebenfalls ein Höhenaufenthalt bevorstand. Die Eltern suchten nun auch zuvor den Allgemeinzustand zu heben und der Erfolg blieb nicht aus, so dass der Vater erfreut berichten konnte:

«Weisungsgemäss haben wir Ueli, der zwei Schatten auf der Lunge (Drüsenanschwellungen) aufwies und fort zur Kur sollte, behandelt. Neben den uns gesandten drei Mitteln haben wir ihn in Klee gebadet und beständig Kabiswickel gemacht. Jeden Morgen nüchtern erhielt er ein Glas Rüeblisaft, so auch am Mittag. Vormittags musste er bis mindestens 9 Uhr der Ruhe pflegen und nachmittag von 1 bis 3 Uhr das Bett hüten. Die Blutsenkung fiel dann von 50 auf 10 und zwar innert 2—3 Wochen. Gleichzeitig erholte er sich im Allgemeinbefinden und anlässlich der letzten Schirmbildaufnahme war an der Lunge überhaupt gar nichts mehr zu finden, trotzdem wir ausdrücklich auf den Umstand hinwiesen und zwei Aerzte sich mit dem Bild befassten. Der Knabe ist jetzt sechs Jahre alt und erfreut sich bester Gesundheit.»

Solche Berichte, die sehr erfreulich sind, zeigen, dass vorbeugende Kuren berits schon zum Ziele führen können, so dass strengere Massnahmen umgangen werden können. Es ist dabei allerdings zu beachten, schwächliche und disponierte Kinder stets sorgfältig zu betreuen, denn vorbeugen ist vor allem auch da besser als das Nachsehen zu haben.

Sportherz

Der Winter verschafft mit seinem Schneesport bekanntlich erhöhte Sportfreuden, damit aber auch erhöhte Gefahren für unser Herz, denn nicht jeder ist so vernünftig, dass er beim Sport nicht den gesunden Sinn verliert, um mit Leib und Seele ein Sklave rastloser Bewegung zu werden. Alles in der Natur aber ist eingestellt auf einen gesunden Rhythmus, einen Wechsel von Bewegung und Ruhe. Da uns nicht die Schwingen der Vögel zu Teil wurden, ist es uns auch nicht vergönnt, wie die Vogelwelt pfeilschnell durch die Luft zu schweben. Unser Herz ist erdgebunden, und wir sollten uns nach seinen menschlichen Forderungen richten. Zwischen der Freude an Bewegung und leidenschaftlichem Betreiben von Sport liegt ein grosser Unterschied. Leichte Bewegung nach sitzender Betätigung ist gut und notwendig. Wer aber durch sportliche Anstrengung überforciert, muss nicht erstaunt sein, wenn sich seine Herzmuskulatur erweitert, was ein typisches Symptom ist, das eintritt, wenn die Herzmuskulatur an Spannkraft verloren hat und die Herznerven auch nicht mehr die volle Leistungsfähigkeit aufzubringen vermögen. Man kann allerdings auch bei einem solchen Zustand noch nachhelfen und manches regenerieren, aber auch da gilt das weise Sprichwort: «Vorbeugen ist besser als heilen.» Wenn ein Vermögen an Kraft und Spannkraft vorhanden ist und dies ist ja meist bei Sportnaturen der Fall, dann sollte damit gleichwohl sorgfältig umgegangen werden, denn unbedachter Verbrauch irgendwelcher Arten von Vermögen hat Verlust zur Folge. Warum soll man dem Sport opfern, was Jahre, Jahrzehnte zu dienen hat? Warum mit strotzender Kraft gedankenlos in ein Siechtum hineinrennen? Viele mögen denken, dies sei denn doch zu schwarz gesehen. Dem ist aber nicht so, denn hie und da gelangen traurige Berichte an unsere Türe von solchen, die vor Jahren als Schweizermeister bekannte Namen hatten, so beispielsweise das Schreiben eines Leichtathleten, der vor 30 Jahren im Fünf- und Zehnkampf die Schweizermeisterschaft errungen hatte. Seit 10 Jahren leidet der früher unermüdliche Sportler bereits schon an Atemnot beim Teppensteigen, an schwachem Puls, zu niederem Blutdruck, Ohrensausen und Kopfsausen. In seinem heutigen Alter aber sollte man unfehlbar noch rüstig sein. Es ist dies eine Warnung, den Sport nie zu übertreiben, aber die Mahnung ist schwer für alle, die sich vom Sport in Besitz nehmen lassen und sich ihm verschrieben haben. Die Leidenschaft, die dabei einen jeden packt, der sich ihr hingibt, ist eine nutzlos verzehrende, denn wem dient der unnötige Kräfteverbrauch zum Segen? Niemandem, nicht einmal dem sportbeseelten Herzen selbst, sonst würde es wohl seine Spannkraft nicht allzufrüh verlieren.

365 neue Tage

Wieder hat ein Jahr seinen Lauf neu begonnen, und auch dieses wird ihn nach 365 Tagen müde wieder vollenden. Was es bringen wird, wissen wir glücklicherweise nicht, denn jeder Tag hat bekanntlich an seinem Uebel genug, bis sich die prophetischen Verheissungen erfüllen, von denen schon ein Gottfried Keller in seinem Gedicht über den Völkerfrühling sang. Er, der als Atheist verschrien war, hat dadurch mehr Glauben an die biblischen Wiederherstellungsgedanken bekundet, als die Menschheit des 20. Jahrhunderts, obwohl die Ereignisse der letzten Jahrzehnte beweiskräftig dafür einstehen. Keiner menschlichen Bemühung ist es bis heute gelungen, das Gleichgewicht und den Frieden wieder herzustellen, da eine grössere Macht mit aller Entschiedenheit sagte: «Ich mache alles neu!»

Und dieses Zauberwort wird sich erfüllen trotz dem Widerstreit unsrer Tage, und dieses Zauberwort möge uns über die Stufen der 365 Tage des neuen Jahres geleiten, denn in ihm liegt Kraft, Geduld und frohe Zuversicht!

UNSERE HEILKRÄUTER

Rosmarinus officinalis *(Rosmarin)*

In der Winterlaube war eine gemischte Gesellschaft von allerlei Pflanzenkindern versammelt. Wenn man ihrem vielseitigen Herkommen nachforschte, konnte man wohl mit Recht sagen, dass sich da eine internationale Gruppe von Gästen zusammengefunden hatte. Der Gummibaum, der seine grossen, stattlichen Blätter dunkelgrün glänzen liess, stammte aus dem fernen Osten. Die Geranien waren