Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 11

Artikel: Rücksichtsnahme auf das Herz
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969026

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: 11.07.2025

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

liche Klimaanlage, die im Sommer die eingeatmete Luft kühlt und im Winter die Luft erwärmt. Warum sie also nicht benützen, da sie doch vor Erkältungen schützt, während das Einatmen der kalten Luft durch den Mund Voraussetzungen für Erkältungen schafft.

Naturmittel und Konstitution

Selbstverständlich werden auch geeignete Naturmittel vorbeugend wirken, schützen und widerstandsfähiger machen. Durch das Auspinseln des Halses mit Molkenkonzentrat können wir bestimmt manche Erkältung, unter Umständen sogar eine Halsentzündung verhindern, ebenso durch das Gurgeln mit derdünntem Molkenkonzentrat oder Salbeitee. Wir können tagsüber auch Bibernellwurzeln oder Wacholderbeeren kauen und werden dadurch für Erkältungen weniger anfällig sein.

Wollen wir uns also erfolgreich gegen Erkältungen und Erkältungskrankheiten schützen, dann müssen wir die erwähnten Punkte gesamthaft berücksichtigen. Wir müssen vor allem auch auf der Hut sein, unsern Körper zu grossen Anforderungen auszusetzen. Starke Menschen können sich allerdings bedeutend mehr zumuten als solche, deren Erbmasse schon sehr empfindlich ist, die also infolgedessen doppelt vorsichtig sein müssen. Es kommt also stets auf unsere Veranlagung und Konstitution an. Auf sie müssen wir in erster Linie Rücksicht nehmen, ohne uns dadurch zu verweichlichen.

Rücksichtnahme auf das Herz

Verschiedene Ursachen der Erkrankung

Schon die Bibel sagt, dass langes Harren das Herz krank mache. Damals war also bereits schon bekannt, dass seelische Einflüsse sehr stark auf das Herz einwirken. Obwohl Kummer und Sorgen oft als Hauptursache seelischer Leiden angesprochen werden müssen, dürfen andere, mehr äussere Einflüsse, nicht ausser Acht gelassen werden. Die Hast der heutigen Zeit, das Hetzen und Jagen, welches nicht immer einer Notwendigkeit entspricht, stellt an unsere Herzmuskeln und Herznerven manchmal etwas grosse Anforderungen. Ist man nicht mehr fähig, sie mit Hilfe genügender Reserven zu bewältigen, dann vermögen sie eben Schädigungen hervorzurufen. Wie bei allen Organleiden müssen auch bei auftretenden Herzbeschwerden Ernährungsfehler als Mitursache in Betracht gezogen werden. Dabei ist nicht nur die denaturierte und schlechte Nahrung zu beachten, sondern auch die Ueberfütterung, die oft eine ausschlaggebende Rolle spielt. Bekanntlich gehen ja mehr Menschen an Ueberernährung als an Nahrungsmangel, also an Hunger zugrunde. Durch Ueberernährung, wie auch durch zuviel Einnahme von Flüssigkeit, vor allem von alkoholischen Getränken, werden alle Organe mehr oder weniger überlastet. Dies wirkt sich auch auf das ganze Gefässystem und nicht zuletzt auch auf das Herz aus. Stellt sich zudem auch noch ein Mangel an Ruhe und Schlaf ein, dann muss man sich nicht wundern, wenn unser Herz, diese gutmütige Pumpe, die Tag und Nacht, jahraus, jahrein, ohne Entlastungsferien zu bekommen, immer arbeitet, einmal reklamiert, indem es nicht mehr kann.

Sehr schlimm für das Herz ist die durch Industrie und Autoverkehr immer mehr zunehmende Verschlechterung der Luft. All die vielen Abgase, die man, je nach der Gegend in der man wohnt, Tag und Nacht einatmet, schädigen die feinen Blutgefässe und somit auch das Herz mehr oder weniger stark, je nach ihrer chemischen Zusammensetzung. Am schlimmsten wirkt sich dieser Uebelstand in Talkesseln aus, wo die Luft schlecht zirkuliert. Leider kann man diesen nicht ungefährlichen Auswirkungen technischer Errungenschaften nicht immer ohne weiteres ganz ausweichen. Gleichwohl aber kann man doch bei guter Ueberlegung dies und das ändern, um sich dadurch einigermassen zu schützen.

Schutzmassnahmen

Vielleicht können wir unsere Privatwohnung aufs Land hinaus verlegen. Sicherlich lohnt sich der Mehraufwand an Kraft reichlich. Ist jedoch eine Aenderung der Wohnverhältnisse nicht möglich, dann sollten wir wenigstens die freie Zeit in gesunder Luft zu verbringen suchen. Dies ist wichtiger, als man im allgemeinen annimmt, und der Erfolg ist eigentlich ziemlich rasch sichtbar. Man wird besser schlafen und auch die Anstrengungen des Tages wieder besser aushalten. Auch die Hausfrauen nützen sich damit, wenn sie zwischen ihren strengen Arbeitspflichten hie und da einige Minuten entspannen, selbst wenn es nur auf dem Bodenteppich sein sollte. Jede möglichst völlige Entspannung, selbst, wenn sie nur zwei Minuten dauern sollte, ist für das Herz eine wirksame und billige Medizin. Man denke immer an einen Motor, der überlastet ist. Lässt man ihn nur kurze Zeit unbelastet, dann bekommt er wieder die normale Tourenzahl und er läuft nachher wieder besser. Dieser Vergleich auf unser Herz übertragen, ist bestimmt nicht ganz unzutreffend. Achten wir bei einem Motor streng darauf, ihn nicht zu überlasten, dann wird auch seine Lebensdauer viel grösser sein. Auch unser Herzmotor erträgt eine Ueberbeanspruchung auf die Länge nicht ohne Schaden. Wie oft denken junge Menschen nicht daran und holen ohne Bedenken im Sport das Aeusserste aus sich heraus, statt sich langsam und stetig auszubilden und das Herz allmählich an die grössere Beanspruchung zu gewöhnen. Das Ergebnis hievon ist dann gewöhnlich eine Herzerweiterung mit allen unangenehmen Begleiterscheinungen, wie wir sie beispielsweise im Sportherzen beobachten können. Wohl kann man mit einer Herzhormonbehandlung wieder viel verbessern, jedoch die ursprüngliche Spannkraft ist nicht immer wieder ganz zurückzuholen.

Die schädigende Einwirkung der Industrie- und Autogase habe ich in Amerika am stärksten beobachtet. Ich wusste vom gesundheitlichen Standpunkt aus bis dahin wirklich nicht, dass ich ein Herz habe, wenn man so sagen kann, denn man merkt eigentlich erst etwas von seinem Herzen, wenn es mit ihm gesundheitlich spürbar zu hapern beginnt. Nach kurzem Aufenthalt in Californien und zwar in Gegenden, in denen der so genannte «Smoke» wahrgenommen werden kann, habe ich bei mir Herzstörungen und leichte Krampferscheinungen, wie sie bei einer beginnenden Angina pectoris auftreten, beobachten können. Mit meinem Herztonikum konnte ich das Herz vorübergehend wieder beruhigen. Nur die Domiziländerung in eine andere Gegend mit guter Luft konnte die Erscheinung wieder ganz beseitigen.

Wenn wir all die erwähnten Beobachtungen berücksichtigen, wenn wir also soviel vorbeugen als es uns unsere Verhältnisse ermöglichen, dann wird sich diese Rücksichtnahme nicht nur vorbeugend, sondern auch zugleich heilend sehr dankbar auswirken können.

Schatzgräber der Neuzeit

Buchstäbliche Schatzgräber, wie sie einst Goethe in seinem diesbezüglichen Gedicht schilderte, gibt es wohl heute selten mehr. Auch manche Täler, wo einst die Goldsucher nach dem begehrten Metall gruben, stehen heute verlassen da. Wohl ist heute in der Hauptsache das Graben nach Bodenschätzen anderer Art bekannt und seine guten und schlimmen Auswirkungen sind nicht spurlos an uns vorübergezogen, aber auch von diesen Schatzgräbern will das heutige Thema nicht berichten, wohl aber von all jenen Menschen mit guter Beobachtungsgabe. Sie können Schatzgräber der Neuzeit sein, wenn sie ihre erwähnte Fähigkeit im Geschehen der Natur zur Anwendung bringen. Die grössten Entdeckungen sind durch Menschen mit guter Beobachtungsgabe gemacht worden, besonders, wenn diese zudem noch einen natürlichen Sinn für das biologische Geschehen entwickelt haben. «Vor lauter Wissen und Studieren haben wir verlernt, bio-