

# Ihre Adern sind älter als Sie

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **17 (1960)**

Heft 7

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969509>

## **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.

lassen. Viel zuträglicher ist es, wenn wir uns bei Spiel und Sport abwechselnd in der Sonne, dann wieder im Schatten bewegen. Wenn die Strahlung sehr stark ist, dann wird der Aufenthalt im Schatten oder Halbschatten gesundheitlich besser für uns sein. Wer schon älter ist, sollte immer den Kopf

vor direkter Sonnenbestrahlung schützen. Wenn wir uns im frühen Frühling langsam an die Sonne gewöhnen, kann sie uns weniger schaden. Wir sollten sie also immer mit viel Vernunft und Vorsicht auf uns einwirken lassen, um ihre Vorteile richtig auszuwerten zu können.

## Ihre Adern sind älter als Sie

Mit großen, erstaunten Augen blickte mich ein Patient aus Nürnberg an, als ich ihm sagte, daß seine Adern älter seien als er selbst, «Einige Jahre Konzentrationslager mögen viel an meinem jetzigen Zustand beigetragen haben,» antwortete mir der Mann. Es ist beängstigend, wie stark die degenerativen Erscheinungen der Arterien, vor allem der Herzkranzarterien, von Jahr zu Jahr zunehmen.

### Eine viel verbreitete Ursache

Daß das Rauchen, also die Nikotinwirkung, dabei einen wesentlichen Einfluß ausübt, ist von wissenschaftlicher Seite aus längst erwiesen. Leider hat die Zigarettenfabrikation in der Schweiz in ungefähr 15 Jahren um das Fünffache zugenommen, was auch eine dementsprechende Zunahme der Gefäßleiden, wie auch des Lungenkrebses mit zur Folge hatte. Dr. A. Schär, der Adjunkt des Eidgenössischen Gesundheitsamtes, schrieb am 3. Mai in der Nationalzeitung in seinem vorzüglichen Artikel über «Zivilisationsschäden», daß der Lungenkrebs bei Rauchern 50 % häufiger auftritt als bei Nichtrauchern und in den letzten 60 Jahren um das Zwanzigfache zugenommen habe. Sollte diese erschreckende Tatsache nicht genügen, um Tausende zur Besinnung zu bringen, dem Nikotintölpel kategorisch den Krieg zu erklären?

Ich bedaure immer wieder, wenn ich Menschen kennenlerne, die, wiewohl die

Grundlage ihrer Gesinnung und Einstellung zum Leben bejahend und wertvoll sein mag, dennoch sich von der unglückseligen Leidenschaft des Rauchens nicht frühzeitig genug befreien konnten, sodaß sie einem Zungen-, Kehlkopf- oder Lungenkrebs zum Opfer fielen und dadurch ihr Leben nicht nur kürzten, sondern ihm auch ein qualvolles Ende bereiteten. Das Nikotin selbst ist bei der Entstehung des Krebses nicht direkt schuldig, sondern die Teerstoffe, die sich beim Rauchen entwickeln. Nikotin wirkt degenerierend auf die Adern und gerade bei der Herzkranzarterienverengung ist es sehr stark beteiligt. Oft trifft man schon bei jungen Menschen solch degenerative Erscheinungen an. Selbst Sportler verraten des öftern ihren angegriffenen Zustand, indem sie sich beim Skifahren wohl noch als Abfahrtskanonen erweisen, während sie beim Langlauf und beim Steigen völlig versagen.

Wenn auch nicht jeder Mensch den Schäden des Rauchens in gleicher Weise verfallen ist, wird heute dennoch jeder strenge Raucher früher oder später mit den verheerenden Folgen des Rauchens in Berührung kommen und dies deshalb, weil vor allem die Aufbereitung der Zigarettenabake mit ganz raffinierten Methoden durchgeführt wird. Es kann daher als Verbrechen bezeichnet werden, wenn man junge Leute zu diesem gesundheitsuntergrabenden Laster verführt.

## Ärger, Nervosität und Magengeschwüre

Wie durch Ärger und Sorgen, die längere Zeit andauern, Störungen in der Leber entstehen können, habe ich in meinem Buch «Die Leber als Regulator der Gesund-

heit» eingehend geschildert. Daß aber durch die gleichen Gemütsbewegungen, verbunden mit starker Nervosität, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre entstehen kön-